

# Weerbaarheid

Ietske Siemann  
GZ psycholoog Radboudumc

---

# Programma

- Inleiding
- Definitie
- Soorten weerbaarheid
- Wat te doen ?
- Tot slot



---

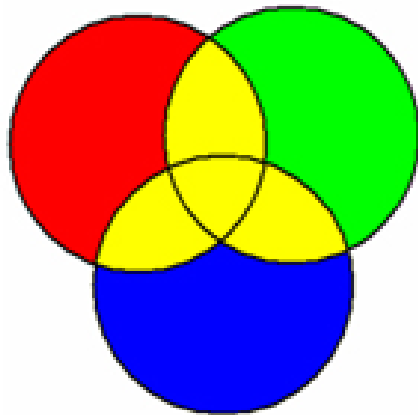
# Weerbaarheid:

- We spreken van weerbaarheid wanneer een kind op een passende manier voor zichzelf op durft te komen, zonder daarbij anderen te schaden of respectloos te behandelen.
- Een weerbaar kind:
  - is in staat zijn of haar grenzen te bewaken.
  - kan zichzelf verdedigen en durft een eigen mening te hebben.
  - Durft voor anderen op te komen
  - is zelfstandig maar durft ook om hulp te vragen,
  - Kan omgaan met kleine tegenslagen



---

# Soorten weerbaarheid



 Motorische weerbaarheid

 Sociale weerbaarheid

 Emotionele weerbaarheid

 Mentale weerbaarheid

---

# Motorische weerbaarheid

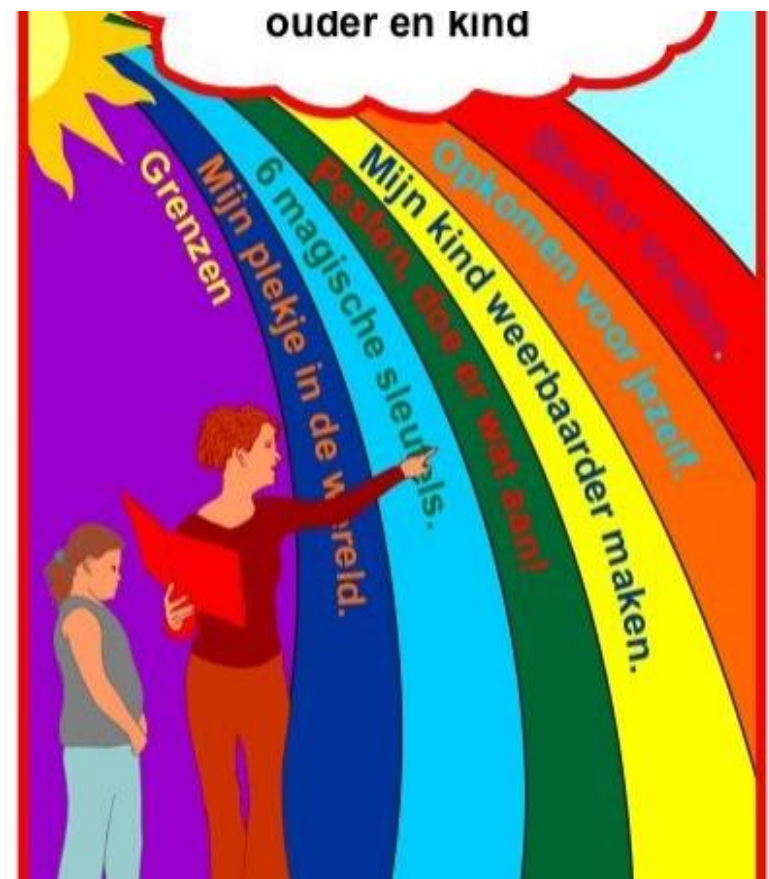
- Bewegen en ontdekken, richten en ervaren van beschikbare energie en fysieke mogelijkheden.  
Lichaamsbewustzijn => fysiek bewustzijn => zelfbescherming zodat fysieke confrontatie niet nodig is.



---

# Sociale weerbaarheid

- De sociale vaardigheden die je kunt inzetten. Vanuit een fysiek sterke basis en het juiste zelfvertrouwen ontstaat er meer ruimte voor inlevingsvermogen en de communicatie over en weer met de ander





---

# Emotionele weerbaarheid

- Heeft te maken met je binnenwereld, je eigen emoties. Als je je eigen emoties herkent en erkent ontstaan er meer mogelijkheden voor zelfreflectie. Nadenken over eigen handelen kan weer leiden tot zelfontwikkeling en zelfvertrouwen...



---

# Mentale weerbaarheid

- Speelt in alle vlakken een rol en is een soort optelsom van bovenstaande...
- Vergroten van lichaamsbewustzijn leidt tot emotioneel bewustzijn, zelfbewustzijn en inlevingsvermogen. Door het toegenomen zelfbewustzijn ontstaat er meer inzicht en controle over je lichaam en geest.
- Toename van mentale weerbaarheid maakt dat je beter wordt in het inzetten van je eigen kwaliteiten...
- [Link naar Moebius...](#)

---

**Ik kan er niet bij...**



---

# Wat te doen?

- Belangrijke constatering: verschil is er vanaf de start ! Vanuit aanleg is het ene kind weerbaarder dan het andere kind.
- Maar.... Je kunt helpen:
  - Helpen zelfvertrouwen te ontwikkelen
  - Helpen de dingen zelf te ontdekken
  - Helpen door de dingen mis te laten gaan
  - Helpen door zelf het goede voorbeeld te geven
  - Helpen door niet te helpen maar uit te stralen dat je vertrouwen hebt dat het kind het zelf kan oplossen.

---

# En....

- Herhaal wat je kind zegt...en wees stil
- Stel oplossingsgerichte vragen
- Grijp eens een keer niet in
- Vraag je kind of je hem mag helpen
- Vermijd **waarom** vragen
- Stel eens een keer alleen maar vragen



---

# Tot slot

