

A group of people, likely at a community event or festival, are shown from the chest up. Many of them have their hands raised in the air, suggesting they are cheering or participating in a game. They are wearing colorful wristbands. The background is filled with colorful triangular bunting flags in shades of orange, pink, purple, blue, and yellow. A banner with a yellow star and a face is visible in the background. The scene is bright and festive.

Weerbaarheidswijzer

Gids voor
ouders

Weerbaarheid

Wanneer is je kind weerbaar?

Weerbaar zijn betekent dat jouw kind goed voor zichzelf kan opkomen. Zowel grenzen kan aangeven, maar ook duidelijk de eigen wensen en behoeften kan benoemen. We denken vaak bij weerbaarheid dat het vooral gaat om Nee-zeggen en jezelf fysiek kunnen verdedigen, maar wij ons betreft gaat het net zo goed om Ja-zeggen wanneer je iets wilt of je mening geven in de samenwerking.

Bij zowel het 'Nee' als het 'Ja' zeggen is het een belangrijke vaardigheid dat kinderen dit op een duidelijke en stevige manier doen, zowel verbaal als non verbaal in lichaamshouding of lichaamstaal. Ook belangrijk dat ze hierbij bewust zijn van de grenzen en wensen van de ander, dat ze deze bewust observeren en goed interpreteren.

Er bestaat niet zoiets als een wel of niet weerbaar kind. Weerbaarheid is een continu proces waarin je leert je eigen wensen en grenzen steeds beter te begrijpen en deze steeds beter leert kenbaar te maken.



Een weerbaar kind is iemand die:

- Een mening heeft over de hem/haar belangrijke onderwerpen;
- Grenzen goed kan aanvoelen en de grens niet verschuift;
- Wensen en behoeftes goed aanvoelt en die kan aangeven;
- Goed kan samenwerken zijn/haar mening geven;
- Lekker in diens vel zit en zichzelf de moeite waard vindt om de eigen grenzen serieus te nemen;
- Durft om hulp te vragen;
- Goed kan inschatten wat de ander bedoelt met wat hij/zij zegt en de lichaamstaal van de ander goed kan inschatten;
- Goed de eigen emoties kan aanvoelen en uitten.

Weerbaarheid tegen pesters en weerbaar tegen vrienden

Als je hoort over weerbaarheidstrainingen of nadenkt over groeien in weerbaarheid dan hebben we al snel een beeld in gedachten van een kind wat op school gepest wordt en graag zichzelf wil kunnen verdedigen. Toch is weerbaar zijn in de echte wereld een veel breder inzetbare skill dan slechts bij pestgedrag.

Bij pestgedrag is hij heel duidelijk, iemand maakt een vervelende opmerking en je kind wil dan hier iets op kunnen terugzeggen of een andere slimme oplossing bedenken. Als het meer escaleert en iemand komt te dichtbij of gebruikt zelfs fysiek geweld (duwen, slaan, trekken) dan wil je al helemaal dat jouw kind weet wat hij/zij moet doen in deze situatie. Daar kan weerbaarheid en hierin groeien zeker bij helpen. Voor sommige betekent dit dat ze meer vertrouwen moeten krijgen in hun eigen kracht en weten dat ze de situatie kunnen de-escaleren of als het uit de hand loopt weten dat ze ook daar op kunnen reageren en dit zelf in de hand kunnen hebben. Terwijl het voor sommige andere kinderen belangrijk is dat ze beter leren inschatten wat de ander bedoelt met de opmerking, of beter de lichaamstaal van de ander leren inschatten, of beter inzien wat hun eigen gedrag voor gevolg heeft op de ander.

Naast dat weerbaarheid handig is voor peestsituaties en cruciaal is om zelfvertrouwen te hebben in je eigen vermogen is het ook in vriendschappen super belangrijk! Want ook je vriend of vriendin gaat wel een keer over jouw grens heen en ook voor kinderen die nooit gepest worden en heel veel vrienden hebben is het belangrijk om dan voor zichzelf op te komen en niet hun grenzen te verschuiven omdat ze bang zijn de ander te kwetsen of niet zeker weten of hun grens wel terecht is.



Weerbaarheid tegen pesters en weerbaar tegen vrienden

Voor deze groep kinderen is het belangrijk om te realiseren dat het in vriendschappen juist waardevol is om duidelijk aan te geven wat je wel en niet wilt.

Stel je voor dat een nieuwe klasgenoot altijd jouw naam verkeerd uitspreekt, en je hier niets van zegt omdat je het ongemakkelijk vindt. Na enkele weken besef je dan dat het niet handig is dat hij of zij jouw naam verkeerd blijft zeggen, gezien jullie frequent contact hebben. In feite heb je de ander dan wekenlang toegestaan om jouw naam verkeerd uit te spreken, terwijl het voor diegene vanaf het begin geen enkel probleem was geweest om dit te corrigeren en daarmee jouw grens te respecteren.

Het niet aangeven van grenzen en wensen in vriendschappen, maakt dat de vriendschappen meer oppervlakkig blijven en geen kans krijgen om te verdiepen.

Hier lees je twee voorbeelden van kinderen die mee zijn geweest op de kampen van De Ster om te werken aan hun weerbaarheid.

Lisa, 10 jaar

De moeder van Lisa vertelt dat Lisa heel veel vriendinnen heeft, heel sociaal is en anderen valt het ook niet op. Maar als moeder ziet ze dat Lisa niet altijd haar mening geeft en ze over zich heen laat lopen. "Laatst was ze bij een logeerfeest. Ze kwam als eerste aan en had een fijn bedje uitgekozen. Toen er andere meiden binnen druppelden, werd zonder moeite haar tas naar een ander bed verplaatst, ik weet niet eens of het meisje door had wat ze deed. Ik zag duidelijk aan Lisa dat ze dit echt niet leuk vond, maar ze zei er niets van. Ik moet dan zo op mijn figuurlijke handen zitten om niet zelf dit meisje aan te spreken. Ik gun het Lisa dat ze in het vervolg als ze iets vervelend vindt dit gewoon durft te zeggen."

Tom, 9 jaar

Tom komt heel goed voor zichzelf op, dat maakt helaas niet dat het pesten opgelost is. Hij wordt door een jongen uit de klas continu buitengesloten en krijgt gemene opmerkingen. Volgens de juf heeft Tom hier zelf ook een aandeel in. Hij zou ook vervelende opmerkingen maken naar deze jongen. Volgens Tom begint de ander echter altijd. Tom wordt dan heel boos en scheldt en duwt terug. Hierdoor komt hij vaak in de problemen op school.

Het fundament van weerbaarheid en assertiviteit

4 ontwikkelpunten zijn cruciaal voor het op een duidelijke en kundige manier ja en nee zeggen.

1. Ja/Nee gevoel ontwikkelen

Het begint allemaal met het ontwikkelen van je interne 'ja/nee-kompas'. Wat vind je eigenlijk van bepaalde situaties, wat is je mening erover? Pas als je weet wat je mening is en waar grenzen liggen kan je deze gaan uiten. Je kan dit met je kind ontwikkelen door hier gericht naar te vragen. Tijdens een serie op tv, in een boek of een situatie die een buurjongen/-meisje overkomt. Vraag gericht aan je kind wat die hiervan vindt en waarom. Maar ook het ja-gevoel is goed om te ontwikkelen. Dus vragen wat het lievelingseten van je kind ("Wil je pasta op wraps als avondeten?") en laten kiezen tussen twee films ("Wil je deze of deze film?") gaat allemaal helpen in het ontwikkelen van een eigen mening en dus een eigen ja/nee gevoel.

Stimuleer je kind om gevoelens uit te spreken

Ook is het belangrijk om je kind te stimuleren hun gevoelens te uiten. Achter een gevoel zit namelijk zo'n ja of nee, dus het is belangrijk dat de emoties over deze meningen er ook mogen zijn. Je kan je kind hier gericht naar vragen om dit meer te stimuleren, maar nog belangrijker is het als er spontaan emoties komen, deze zonder oordeel of 'deze emotie komt nu niet uit' gevoel te accepteren. Tuurlijk kan je gedrag wat voortkomt uit een emotie begrenzen, zoals gooien met spullen bij boosheid of niet meer opletten in de klas als iets te grappig is. Maar de emotie zelf wil je niet afkeuren.

Een voorbeeld die ik vaak zie gebeuren is dat ouders hun kind vertellen om niet te huilen. "Niet huilen, het bloed helemaal niet. Het is maar een klein schaafplekje," of "Niet zo mopperen, het zwembad is dicht dus we kunnen daar nu niet heen". Je wil de emotie accepteren en eventueel het gedrag waar nodig begrenzen.

Ondertitel gevoelens en sta er open en zonder oordeel in. Als je niet open staat voor de gevoelens wanneer deze worden geuit of ze niet erkend, dan is de kans kleiner dat jouw kind de volgende keer de gevoelens uit. Daardoor wordt het ook lastiger om de gevoelens naar anderen te uiten.

Het fundament van weerbaarheid en assertiviteit

2. Duidelijke woorden, lichaamstaal en houding

Als je kind weet waar de grens ligt dan is het daarna de uitdaging om deze duidelijk uit te spreken. Je doet dat het liefst terwijl je stevig staat en duidelijk "Nee" of "Stop" zegt, net wat er in die situatie gepast is. Waar we het op de kampweken vaak fout zien gaan bij kinderen is dat terwijl ze "Nee" zeggen, ze ook een glimlach op het gezicht hebben of daadwerkelijk moeten giechelen. Een hele voorzichtige en zachte "Nee" zien we ook vaak.

Door kinderen en jongeren te leren op hun houding en stemvolume te letten en ze te laten inzien dat een glimlach of giechel de "Nee" teniet doet, kunnen ze leren om weerbaar grens aan te geven.



Nee-schreeuwen in het bos

Op onze kampweken leren we kinderen "Nee" zeggen door even de andere kant op te zoeken: Nee-schreeuwen. Wij doen dit op een groot leeg veld of in een bos waar we niemand tot last zijn en geen gekke blikken krijgen, maar dit kan natuurlijk ook prima thuis (als je de burens even waarschuwt), of wanneer je zelf een bos of weiland opzoekt.

Het idee erachter is dat je het even zo duidelijk en hard uitspreekt dat daarna op de 'gewone' toon "Nee" of "Stop" zeggen dan ineens heel logisch lijkt. Het doel van de oefening is dat je door gaat met "Nee" schreeuwen totdat je er bijna van schrikt. Het is voor een kind/jongere zo krachtig om even te voelen hoe duidelijk hij/zij een "Nee" kan zeggen dat het belangrijk is om tot dit punt door te gaan.



Stoel-oefening

Een andere manier om kinderen "Nee" te leren zeggen is met de stoel-oefening. Geef je kind een stoel en laat hem/haar weigeren door resoluut 'Nee!' te zeggen. Maak het moeilijker door te doen alsof de stoel zwaar is en blijf oefenen totdat je kind duidelijk en krachtig "Nee!" zegt. Oefen dit de komende dagen door af en toe onverwachts een stoel aan te bieden en je kind te laten weigeren.

Het fundament van weerbaarheid en assertiviteit

3. Emoties herkennen, aanvoelen en hanteren

Je emoties kan je gebruiken als een signaal dat iemand over je grenzen heen gaat, of juist als signaal voor een wens of behoefte. We zien vaak dat kinderen deze emoties lang negeren. De emoties bouwen op totdat ze 'ineens' boos worden. Ze komen dan soms op kamp met het leerdoel 'ik wil minder snel boos worden'. Terwijl als we dan doorvragen als snel blijkt dat kinderen sneller en vaker boos zouden moeten worden. Als ze vaker hun grens aan zouden geven en de ander de grens zou respecteren zou de boosheid niet zo oplopen en zou dit ook geen probleem zijn.



Tegelijk kan er een situatie ontstaan waarbij de boosheid wel ineens heel snel oploopt. We leren de kinderen op kamp aan te geven hoe hoog hun emotie is aan de hand van een thermometer (De Stermometer).

Deze thermometer dient als meetlat en kan je naast je lichaam leggen, als de emotie ter hoogte van je voeten zit is hij laag en ter hoogte van het hoofd heel hoog. Schiet de emotie erboven, dan ben je 'uit je Stermometer geknalt'. Hierbij leggen we de kinderen ook uit dat als de emotie boven je schouder komt je niet meer logisch kan nadenken. Je gaat dan handelen vanuit oerinstinct (vechten, bevriezen of vluchten) en je hebt hier geen controle meer over. Dit zijn de momenten waarop kinderen zeggen dat het 'zwart voor de ogen werd' of ze spijt hebben van hoe ze gereageerd hebben.

We leren de kinderen op kamp hoe ze deze emoties kunnen aanvoelen en weer kunnen laten zakken als hij te hoog zit. Het is soms slimmer om dan eerst uit de situatie te stappen en later het weer op te lossen als je er weer logisch over kan nadenken. Of het kan helpen om een mogelijk toekomstige situatie al vaak te oefenen en een script klaar te hebben liggen. Zodat je niet hoeft na te denken en deze kan inzetten, zo kan je als je emotie hoog zit alsnog reageren zoals je zelf graag zou willen.

Het fundament van weerbaarheid en assertiviteit

4. Sterke intuïtie ontwikkelen - weten wat de ander bedoelt

Het inschatten wat de ander vindt en denkt is een lastige vaardigheid voor sommigen. De eerste stap is namelijk observeren, en niet alle kinderen doen dit. Sommige kinderen maken geen oogcontact of zijn snel afgeleid en missen daardoor veel sociale signalen die anderen afgeven. Hebben dan niet door dat zij de ander gekwetst hebben of hebben niet door dat de ander het als grapje bedoelt.

We zien ook veel kinderen die in het verleden gepest zijn dat ze het heel lastig vinden om in te schatten wat het verschil tussen pesten en plagen is. Hun pest-alarm staat iets te scherp afgesteld zeggen wij altijd. Ze willen zo graag voorkomen nog door iemand gepest te worden dat ze ieder grapje interpreteren als pestgedrag en ook zo daarop reageren. Terwijl humor en elkaar kunnen plagen een belangrijk onderdeel is van vriendschappen opbouwen en daarom cruciaal om te ontwikkelen als je vriendschappen wilt verdiepen.

5. Positief zelfbeeld en eigenwaarde

Een positief zelfbeeld gaan hand in hand met grenzen aangeven. We zien namelijk dat kinderen die onzeker zijn of een laag zelfbeeld hebben sneller bang zijn voor afwijzing en meer behoefte hebben aan waardering en bevestiging. Het aangeven van een grens is dat een spannende stap, want wat als de ander je daardoor niet meer aardig vindt, geen vrienden meer wilt zijn. Of negatief op jou reageert na jouw grens. Als je dat ongemakkelijke gevoel liever uit de weg gaat, geef je liever geen grens aan.

Kinderen met een laag zelfbeeld twijfelen vaak aan zichzelf en hun capaciteiten. Ze kunnen zich onzeker voelen over het recht hebben om grenzen te stellen, omdat ze geloven dat hun wensen en behoeften minder belangrijk zijn dan die van anderen. Daarnaast kan er twijfel zijn of ze wel adequaat kunnen reageren of als het echt uit de hand loopt wel fysiek in staat zijn zichzelf te verdedigen. Dit maakt dat ze bang zijn dat hun grens niet serieus genomen wordt waardoor ze het niet aangeven of minder duidelijk.

Tegelijk werkt het ook andersom, op het moment dat je je grenzen verschuift wordt je onzeker en als je duidelijker wordt in je grenzen en deze adequaat aangeeft wordt je zelfverzekerder.

Om daarna je Ja-gevoel en Nee-gevoel te uitten

Nee-gevoel uitten

Je hebt geoefend met het ja/nee gevoel, je hebt geoefend met duidelijk “Nee” zeggen. Nu wil je deze vaardigheden gaan combineren. Je kind “Nee” laten zeggen wanneer hij/zij een grens voelt. Je kan dit leuk oefenen door je kind onverwachtse opdrachten te geven.

Onverwachtse opdrachten

Spreek af dat je af en toe gekke opdrachten gaat geven. Dit kan bijvoorbeeld zijn om de wc schoon te maken met de tandenborstel of een haarspeldje te zoeken in de tuin. De taak van jouw kind is beslissen wil ik dit wel/niet en “Nee” te zeggen.

Ja-gevoel uitten

Door te oefenen met je ja-gevoel te ontwikkelen en je mening over dingen te ontwikkelen. Is daarna het moment aangebroken om succeservaringen op te doen met je ja-gevoel te uitten. Daag je kind uit om tijdens de volgende samenwerk opdracht zijn/haar mening te geven. Vraag je kind thuis regelmatig een voorkeur uit te spreken enz.

Jouw kind weerbaarder op de kampen van De Ster?

Wil je jouw kind helpen met deze stappen zetten en gun je hem/haar een superleuke week? dan zijn de kampweken van De Ster misschien een goede uitkomst. Tijdens een week kamp leren kinderen voor zichzelf op te komen, stevig te staan en hun mening te geven. Ze leren omgaan met hun emoties en vrienden te maken. Dat allemaal tijdens vooral een hele leuke week! Spelenderwijs leren ze van alles. En het grote voordeel van een kampweek is dat de kinderen direct kunnen oefenen. Want ook op kamp gaat er wel eens iemand over je grens heen, gelijk een goede situatie om te oefenen en deze keer wel aan te geven wat je hiervan vindt! Gegarandeerd met cheerleaders langs de lijn die met jou een feestje willen vieren nadat je dit geprobeerd hebt.



Meer lezen? Kijk op <https://www.stichtingdester.nl/kampen-voor-weerbaarheid/>