

CGG Waas & Dender

[WERKBOEK SESSIE 2 VERSTERK JE KIND]

Hoe versterken we samen de veerkracht van jouw kind?

Dit werkboek omvat oefeningen en informatie die je zal nodig hebben tijdens de 3 sessies van “versterk je kind”. Veel succes!



Hoe versterk ik mezelf en de veerkracht van mijn kind?

Als je als volwassene kampt met psychische problemen kunnen zelfs de alledaagse dingen een uitdaging zijn. Ouderschap is zo één van die uitdagingen, en bovendien deze die ons het nauwst aan het hart ligt. Als ouder wil je het beste voor je kind, wat er ook gebeurt. Toch stellen we vast dat kinderen vaak met zorgen en vragen zitten. Door hun voelsprietten merken ze bijvoorbeeld op wanneer het moeilijk met je gaat. Vaak weten ouders niet goed hoe hier mee om te gaan of hoe te reageren.

De pijlers van veerkracht:

- Sessie 1: informatie geven over je psychische problemen
- **Sessie 2, deel 1: je kind ruimte geven om eigen gevoelens te uiten**
- **Sessie 2, deel 2: de steun van een volwassen vertrouwenspersoon uit de directe omgeving van je kind**

Pijler 2

Je kind ruimte geven om eigen gevoelens te uiten

Ervaring leert ons dat...

- Kinderen vaak niet de eerste stap durven zetten
- Kinderen hun ouders niet willen belasten met hun vragen
- Er een verschil kan zijn tussen wat een kind voelt en toont aan de buitenwereld (geen probleemgedrag ≠ geen zorgen)
- Ouders een belangrijke voorbeeldfunctie hebben
- Spreken opluchtend is voor kinderen

Tips

- Besteed aandacht aan de beleving van je kind: bang, boos, blij, bedroefd, schuldig, ...
- Geef je kind de gelegenheid om te vertellen hoe het met hem/haar gaat
- Geef je kind de kans om vragen te stellen. Zet als ouder de eerste stap om gesprek te beginnen

Inspiratie

Gevoelsthermometer

Je kan samen met je kind een gevoelsthermometer maken, die je beiden kan gebruiken. Zo leer je kinderen om meer over hun gevoelens te praten en kan jij ook tonen aan je kind hoe je uzelf voelt. Dit laatste zorgt er voor dat je een belangrijk voorbeeld bent voor je kind, waarbij je laat zien dat het tonen van emoties helemaal OK is. Daarnaast maak je het voor kinderen ook meer voorspelbaar en weten ze meer wat ze van jou kunnen verwachten.

Film Inside Out

Kinderfilm waar op een leuke manier over emoties gepraat wordt. Je kan hier bv. samen met je kind naar kijken en vragen welk ventje (emotie) hij/zij soms voelt.

Spel

Spring kikker spring, A. Kooijman

Leesboeken

- De kleur van emoties, A. Llenas, ISBN: 9789044823158
- Vrolijk, M. van Hout, ISBN: 978904770663

En nu in praktijk - Huiswerk

- Heb je een idee met welke gevoelens/vragen je kind zit?
Bv. Bang, boos, blij, bedroefd, schuldig en onderliggende vragen

- Gesprek met je kind
Hoe pak je dit aan?
Wat zou je willen vragen?

Wat wil je graag weten over je kind?

Pijler 3

De steun van een volwassen vertrouwenspersoon uit de directe omgeving van het kind

Ervaring leert ons dat...

- Leerkrachten vaak steunend zijn voor kinderen
- Ook grootouders veel kunnen betekenen voor kinderen
- Steun van beide ouders is voor het kind (ook in echtscheidingen) goed
- Toestemming krijgen van de ouder is voor de kinderen belangrijk.

Tips

- Wie is volgens jou voor jouw kind een goede vertrouwenspersoon uit de directe omgeving?
- Ga in gesprek met deze vertrouwenspersoon en vraag hem of haar of ze bereid zijn om voor jouw kind een extra steunfiguur te zijn.
- Geef je kind expliciete en uitdrukkelijke toestemming om met iemand te mogen praten

Inspiratie: wie zou een vertrouwenspersoon kunnen zijn voor je kind?

- Partner
- Grootouder
- Peter/meter
- Buurvrouw
- Leerkracht
- zorgjuf
- Vriend(in)
- Tante/nonkel
- Nicht
- Leiders of hobbylerkracht

-

En nu in praktijk - Huiswerk

- Bij wie kan je kind terecht met gevoelens/vragen?

- Hoe regelmatig kan uw kind haar vertrouwenspersoon zien?
Kunnen er best extra afspraken gemaakt worden?

- Kan je deze persoon aanspreken en vragen extra zorg op te nemen voor je kind?



Je versterkt de veerkracht van je kind door:

- Je kind de ruimte te geven eigen gevoelens te uiten
 - Vraag er zelf naar
 - Sta open voor vragen van je kind
- De steun van een volwassen vertrouwenspersoon uit de directe omgeving van je kind
 - Denk na wie uit je nabije omgeving een extra vertrouwenspersoon voor je kind zou kunnen zijn
 - Geef je kind expliciet en uitdrukkelijk de toestemming om met deze persoon te spreken indien nodig

