



Veerkracht bij jongeren

Hoe ondersteun ik mijn kind als ouder?

Startopdracht

- Denk even terug aan vandaag
- Van welke dingen werd je blij?
- Schrijf drie dingen op waar je het meest blij van werd

Een dankbaar gevoel gaat niet samen met negatieve gevoelens.

Probeer het maar.

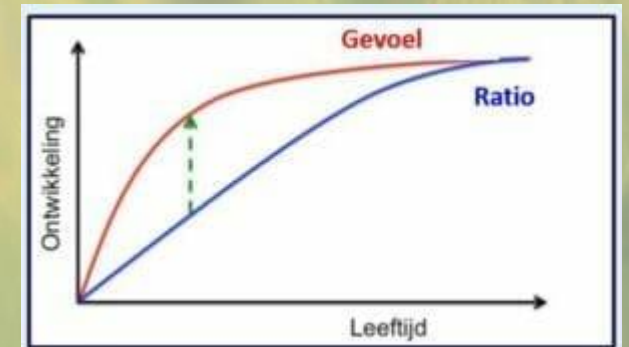
Lees je briefje nog eens door en probeer op te merken wat je voelt...

Wat verandert er allemaal bij jongeren?

- Veranderingen in het brein
- Veranderingen in de hormoonhuishouding
- Leefomgeving verandert
- Sociale aspect wordt steeds belangrijker



→ Rol van ouders en docenten



Wat denkt een jongere?

Waar gaat het de jongere om?

- Ervaringen opdoen
- Nieuwe dingen uitproberen
- Nieuwe belevingen meemaken
- Nieuw gedrag ontwikkelen
- Nieuwe relaties aangaan
- Oefenen
- Uitproberen

Wat denkt een jongere?

- Wat is dat?
- Wat bedoelt zij / hij?
- Hoe doet hij / zij dat?
- Waarom is dat zo?
- Hoe werkt dat?
- Hoe vindt hij / zij mij?

Wat is veerkracht?

“De kracht van lichaam en geest om zich snel te herstellen.”

“Vermogen om te herstellen van stress en tegenslag.”

“Goed kunnen omgaan met veranderende omstandigheden.”

“Herstellingsvermogen van iemands gestel of gemoed.”



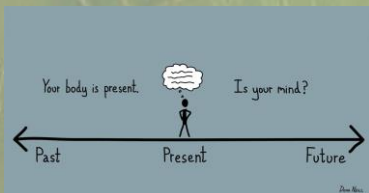
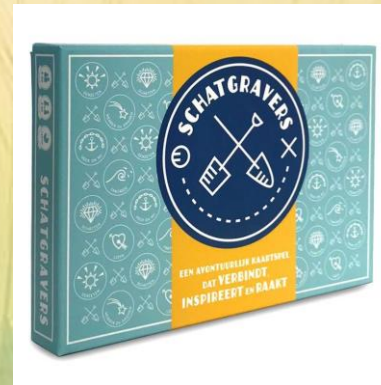
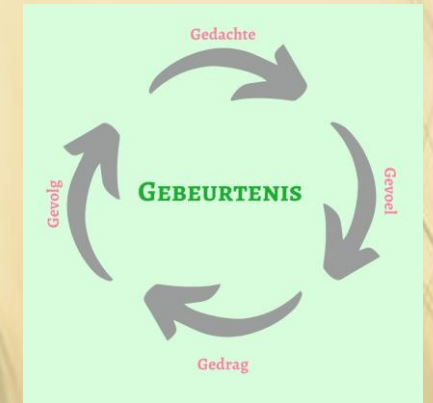
Hoe begeleid ik mijn kind hierin?

- Kijk naar je kind en stem af op je kind
- Toon betrokkenheid naar je kind
- Stel vragen aan je kind
- Spiegelen --> geef aan dat je je kind begrijpt, benoem gevoelens
- Stimuleer je kind eigen keuzes te maken (groepsdruk)
- Leg uit waarom je bepaalde keuzes maakt / grenzen aangeeft (ondertitelen)
- Weet met wie je kind omgaat (betrouwbaarheid anderen)
- Bekijk zaken vanuit behoefte van je kind
- Het goede voorbeeld geven



Concrete ideeën voor thuis!

- Waarderen van elkaars kwaliteiten
- Dankbaarheid
- Omdenken
- G schema
- Boeken
- Samen activiteiten doen
- Complimentenkaartjes
- Moodboard met wensen
- Emoties bespreken
- Wandelen
- Ademhalingsoefeningen (vooral voor jezelf ;-))





Bedankt voor jullie aandacht!

Janneke Deenen
www.florensacademy.nl
06 14 14 81 13