

Versterk je kind

Hoe versterken we samen de veerkracht van je kind?

Sessie 2

Opzet

- Doel: informatie geven en nieuwe vaardigheden aanleren
- Geen groepstherapie
- Lessen a.d.h.v. powerpoint en individueel werkboekje
- Belangrijk om alle sessies te volgen
- Werken rond de 'vier pijlers van veerkracht'

Praktisch

- 3 bijeenkomsten; telkens 1,5u
- Pauze: 15 minuten

Feedback

- Sessie 1 en huiswerkopdracht.

Sessie overzicht

Vier 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
- Sessie 3: je kind voldoende kansen geven om kind te kunnen zijn

Je kind ruimte geven om eigen gevoelens te uiten

Sessie 2, deel 1

Stellingenspel



Met kinderen praat je beter niet over gevoelens



Als kinderen iets willen vertellen,
dan zullen zij de eerste stap zetten



Het is goed dat ouders emoties tonen of benoemen aan hun kinderen



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 \neq 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

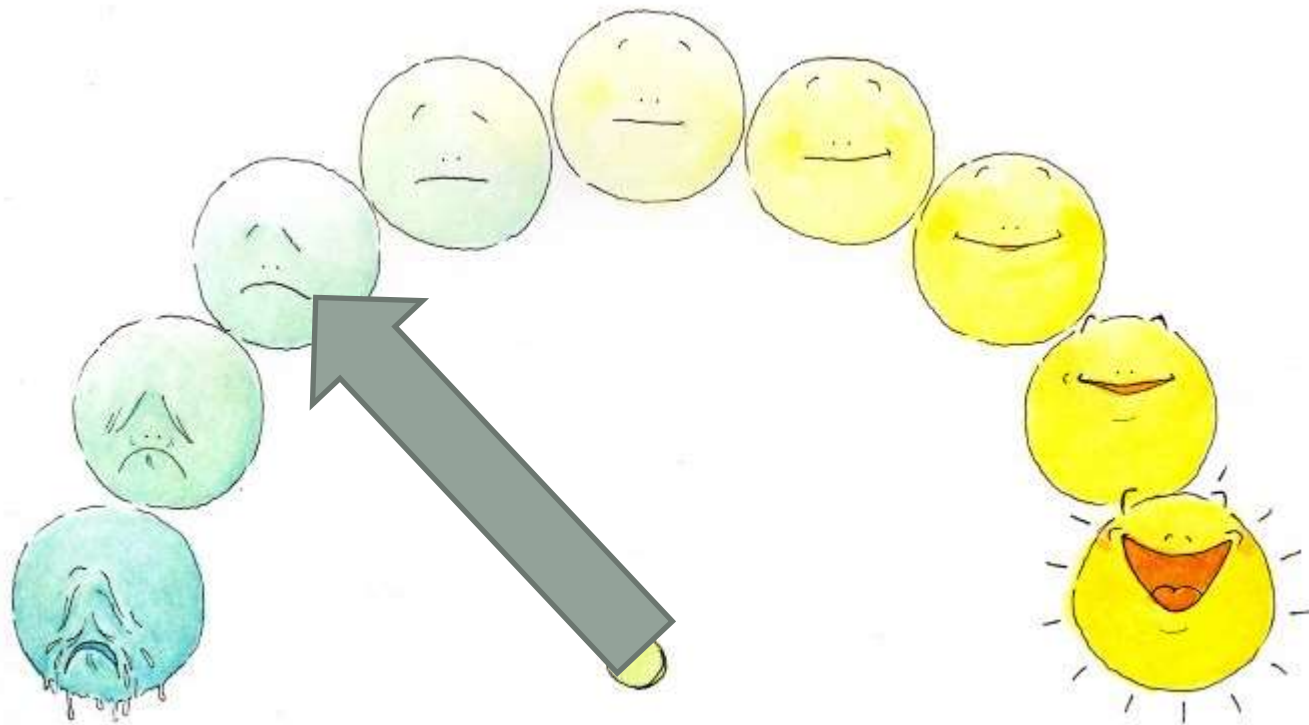
Wat kan je helpen?

ZIE OOK ONZE WEBPAGINA

- Methodieken, zoals een gevoelsthermometer maken
 - Films, zoals Inside out
 - Spel, zoals Spring kikker spring, A. Kooijman
 - Boeken, zoals
 - De kleur van emoties, A. Llenas, ISBN: 9789044823158
 - Vrolijk, M. van Hout, ISBN: 9789047706632
- > zoektocht naar wat jouw kind aanspreekt en voor jou werkt.

Wat kan je helpen?

GEVOELSTHERMOMETER



Wat kan je helpen?

FILM 'INSIDE OUT'



En nu in praktijk, huiswerk

ZIE OOK WERKBOEKJE

- Heb je een idee met welke gevoelens/vragen je kind zit?
- Gesprek met je kind
 - Hoe pak je dit aan?
 - Wat zou je willen vragen?
 - Wat wil je graag weten over je kind?

Extra steun van een volwassen vertrouwenspersoon uit de directe omgeving van je kind

Sessie 2, deel 2

Stellingenspel



Enkel ouders moeten naar hun kinderen
luisteren;
volwassenen uit de omgeving moeten
hier niet bij betrokken worden



Het is belangrijk dat de school op de hoogte is van de psychische problematiek van de ouder



Familieleden, buren, vrienden,...
kunnen een steun zijn voor zowel
ouders als kinderen



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)
- Toestemming van de ouder voor kinderen belangrijk is

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.

‘Iedere tocht van duizend kilometer,
begint met een enkele stap’

Lao Tzu



Onthouden



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

En nu in praktijk, huiswerk

ZIE OOK WERKBOEKJE

- Bij wie kan je kind terecht met gevoelens/vragen?
- Wie zou een vertrouwenspersoon kunnen zijn voor je kind?
 - Zie ook checklist in werkboekje: partner, grootouders, ooms/tantes, leerkracht, ...
- Kan je deze persoon aanspreken en vragen extra zorg op te nemen voor je kind?

