

Ik sta stevig

Superheldencoach werkboek



Ontdek je superpower



Module 1

Ik sta stevig



Tips gedurende de training

Tijdens de training zal je samen met je kind gaan werken aan het ontwikkelen van emotionele veerkracht van je kind. Hieronder staan 4 tips om je kind gedurende, en na de training te ondersteunen.

- 1 Help je kind om te kijken naar de positieve dingen. Als er iets niet helemaal gelukt is, vraag het dan ook naar de delen die wel gelukt zijn. Leer het om trots te zijn op de eigen kleine successen en laat het ook inzien welke rol hij/zij hier zelf in gespeeld
- 2 Laat je kind oefenen met gevoelens zoals bang, boos, verdrietig en blij. Bespreek ook regelmatig je eigen gevoelens. Keur gevoelens van je kind niet af. Het kan zijn dat je kind meer gaat oefenen met gevoelens zoals boosheid en
- 3 Stimuleer je kind om op een ontspannen wijze op moeilijke situaties af te gaan (spreek erover, geef complimenten en geef hierin zelf ook het goede voorbeeld)
- 4 Geef je kind specifieke feedback over wat hij/zij goed heeft gedaan (bijvoorbeeld: dat was heel dapper van je dat je bij de verjaardag naar binnen ging en duidelijk je naam zei en een handje gaf).

Als ouder ben je het belangrijkste voorbeeld voor je kind(eren). Jonge kinderen doen je gedrag letterlijk na, en oudere kinderen leren via jou hoe ze tegen een situatie kunnen aankijken. Zij gebruiken dat wat ze bij jou zien, hoe ze zelf een situatie kunnen benaderen en oplossen. Wat jij als ouder doet, is voor kinderen veel belangrijker dan wat je zegt tegen je kind over hoe het iets zou kunnen aanpakken.

Bijvoorbeeld hoe je een conflict oplost, praat je het uit, of loop je ervan weg. Als je ergens bang voor bent, ga je het dan uit de weg, of praat je erover en laat je zien hoe je zelf je angst overwint. Door erover te praten en door op een manier te handelen zoals je ook zou willen dat je kind iets aanpakt, spreken we over 'modelling'.

Tijdens deze training is er daarom altijd een oudercomponent, om je te ondersteunen bij het geven van het "goede voorbeeld" maar ook voor tips en adviezen hoe je je kind kan ondersteunen en soms met achterliggende informatie.

Deze training is gebaseerd op 3 onderdelen van emoties:

1) Lichamelijke reacties: emoties geven lichamelijke reacties zoals een sneller kloppend hart, snellere ademhaling, kriebels in de buik. Het is belangrijk dat kinderen zich hier eerst van bewust worden, voordat ze er iets aan kunnen doen.

2) Denkprocessen: Kinderen die angstig zijn, veel piekeren, stress ervaren of weinig veerkracht hebben zijn geneigd om op een negatieve manier over of tegen zichzelf te praten. Door de kinderen te leren dat hun gedachten invloed hebben op hun gevoel en dat zij zelf controle hebben hierover, geef je ze heel veel kracht om zich beter te voelen. Dit is iets waar ze hun hele leven profijt van hebben.

3) Leren: Door in kleine stapjes op te delen wat je zou willen kunnen en handvatten te krijgen om problemen op te lossen, krijgen kinderen zelfvertrouwen en leren ze om de moeilijke situaties aan te gaan op een overzichtelijke wijze. Vermijdingsgedrag kan hierdoor doorbroken worden.

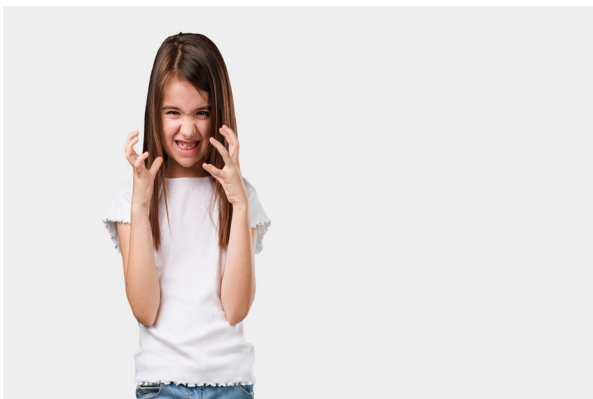
TIP: Doe gedragingen die je wilt stimuleren bij je kind zelf voor (bijvoorbeeld ontspannen, op moeilijke situaties af gaan, goed luisteren, om hulp vragen, positief denken)

"Good outcomes don't come from one person doing their best – it takes a whole team of people doing their best."



Module 2

De gevoelens



Om over na te denken

Om je kind te leren praten over zijn/haar gevoelens is het belangrijk om zelf ook eens na te denken over je eigen gevoelens en hoe je deze ervaart. De manier waarop je zelf met je gevoelens om gaat, is ook vaak wat je vanuit je eigen opvoeding mee hebt gekregen.

- 1 Hoe makkelijk praat je zelf over je gevoelens? Benoem je deze wel eens naar je kind?
- 2 Hoe werd er vroeger bij jou thuis met gevoelens omgegaan? Werd erover gepraat? Mochten alle gevoelens er zijn?
- 3 Is dit ook het voorbeeld dat je wilt geven aan je eigen kind(eren)? Waarom wel/niet?
- 4 Welke lichaamsseintjes ervaar je zelf bij bang, boos, verdrietig en blij?

Het is belangrijk dat kinderen hun gevoelens kunnen herkennen en benoemen. Hierdoor leren ze een verband te leggen tussen de lichamelijke symptomen van gebeurtenissen die ervoor zorgen dat ze zich bang, boos en verdrietig voelen. Door gevoelens te leren herkennen en benoemen weten kinderen ook wat er eigenlijk gebeurt en zullen ze zich minder snel overweldigd voelen. Tevens leren ze de lichaamsseintjes te herkennen en begrijpen ze ook dat klachten die ze in hun lichaam voelen veroorzaakt worden door angst/stress etc.

Het is belangrijk om te onthouden dat alle gevoelens er mogen zijn.

Sommige ouders vinden het lastig om te zien dat hun kind boos, bang of verdrietig is.

Als jij dit ook zo ervaart, weet dan dat gevoelens ook een belangrijke functie hebben. Boosheid geeft aan dat iemand over je grenzen heen gaat, angst waarschuwt voor gevaar, verdriet vertelt je dat iets je raakt.

Gevoelens mogen er zijn. Het gaat erom wat je met die gevoelens doet. Je kan je boos voelen en er ervoor kiezen om te gaan schelden en slaan, of je kan ervoor kiezen om te stampvoeten en te vertellen dat je het niet leuk vindt wat de ander doet/wat er gebeurt. Je kan je kind erin ondersteunen door dit ook uit te leggen. Dat je begrijpt dat het boos is, en dat dit ook mag, en dan kan je aangeven wat gedrag is dat okay is. Maar dat het niet okay is om andere pijn te doen met woorden of fysiek of om dingen kapot te maken.

Elk gevoel vraagt om een andere reactie;

Boosheid: Het kind wil naar voren, in de aanval, maar wat het nodig heeft is dat het achteruit gaat. Dus als ouder ga je ook achteruit. Je erkent de boosheid en benoemt wat je ziet. Blijf zelf rustig.

Angst: Angst laat een kind achteruit gaan. Wat nodig is, is een duwtje in de rug. Stel vragen zoals; hoe heb je het de vorige keer gedaan. Welke manier helpt het beste? Spreek je vertrouwen uit dat je kind het kan.

Verdriet: Erbij stil staan, het mag eruit.

“Voorkom niet dat je kind valt, maar help het omhoog als het gevallen is.”



Module 3 en 4

Rust en ontspan



Om over na te denken:

Omdat we als ouders een voorbeeld vormen voor onze kinderen is het goed om te weten hoe wij zelf eigenlijk reageren en wat wij zelf nodig hebben.

Door dit toe te passen op de momenten dat het nodig is, ziet je kind het effect ervan. Dit kan je ook benoemen: "Ik vond het zo spannend om naar de dokter te gaan dat ik eerst even een paar keer rustig adem ben gaan halen. Toen voelde ik me al veel beter".

- 1 Wat merk jij aan je lichaam als je gespannen bent?
- 2 Wat is jouw primaire reactie als jouw emoties erg heftig worden? Bevrozen, vluchten of vechten?
- 3 Wat heb jij nodig om rustig te worden? Wat werkt voor jou en pas je dit al regelmatig toe?
- 4 Hoe reageer jij op de primaire reacties van je kind? Lukt het je om daar kalm op te reageren? En zo niet, wat heb jij nodig zodat je hier kalm en ondersteunend op kan reageren?

Op het moment dat gevoelens heftig worden, gebeurt er van alles in het lichaam. De lichaamskenmerken nemen hier toe zoals een verhoogde hartslag, stokkende ademhaling, duizeligheid, maar ook hoofd- en buikpijn. Op dit moment kan een kind in een vecht, vlucht of bevrozen stand komen en is het heel moeilijk (vaak onmogelijk) om je kind nog rationeel te benaderen. Er zal eerst rust moeten komen in het lichaam om zo weer aanspreekbaar te zijn. Hierbij is het belangrijk om je kind te helpen bij het tot rust komen.

Elk kind is anders in wat het nodig heeft om tot rust te komen. Maar bij de meeste kinderen werkt het niet om erop in te praten. Dit kan de spanning juist verhogen.

Een tip is om ook eens goed te bespreken met je kind wat hij/zij nodig heeft van jou op dat moment? Een knuffel? Of juist even met rust laten?

Bij paniek werkt het niet om door te drukken, juist dan kan de angst toenemen. Maar als de paniek er niet is, dan helpt het wel om te motiveren en vertrouwen uit te spreken.

Merk je dat je kind in zijn heftige emoties zit? Help hem/haar dan herinneren aan het rustig ademhalen. Dit kan je ook doen door het zelf voor te doen, dus door zelf rustig in en uit te gaan ademen. Dit kan je benoemen: "kom laten we samen even rustig gaan ademhalen om tot rust te komen" maar als dit averrechts werkt dan doe je het zelf en vaak gaat je kind dan onbewust ook rustiger ademhalen.

Als je kind in zijn/haar heftige emoties zit, dan is er eerst verbinding nodig voordat je in gesprek kan. Hierbij kan beweging ook goed helpen! Door beweging kan het lichaam de adrenaline kwijt die door het lichaam heen raced en kan je kind weer beter bij zijn gedachten komen.

Als je dus merkt dat de spanning toeneemt dan kan je ook voorstellen om eens een paar keer op- en neer te springen of wat rondjes te rennen. Zeker bij angst werkt dit vaak goed want angst heeft het nodig om in beweging te komen, juist omdat angst je kan laten verstarren.

Spanning is wie je denkt te moeten zijn...
Ontspanning is wie je bent.....

Omdenken....



Module 5

De gedachten



Om over na te denken:

Het allerbelangrijkste waar je je kind mee kan ondersteunen is het stimuleren van de autonomie; je kind de kans geven (en het stimuleren hiervan) om zelfstandig nieuwe en moeilijke dingen te doen. Je kind ontwikkelt hiermee vaardigheden om met moeilijke of nieuwe situaties om te gaan en tevens ontwikkelt het hierdoor zelfvertrouwen.

Als je als ouder te beschermend bent wordt je kind belemmerd in het ontwikkelen van zelfstandigheid en komt het te weinig in aanraking met lastige situaties waardoor het niet de vaardigheden kan leren om hiermee om te kunnen gaan.

- 1 Op welke wijze stimuleer je de zelfstandigheid van je zoon/dochter?
- 2 Wat zou je nog meer kunnen doen om deze te stimuleren (tip: geef het taken die passen bij de leeftijd).
- 3 Als je erg beschermend bent, wat zou je helpen om te leren om meer los te laten?
- 4 Bespreek eens met je zoon/dochter welke dingen het graag vaker zelf zou willen/kunnen doen en maak hier samen afspraken over.

Als je merkt dat je kind niet-helpende gedachten heeft, dan ben je als ouder geneigd om hierop te reageren met “nee joh, dat valt best wel mee”, of “kom op, dat kan je best”.

Maar dit lijkt vaak niet echt binnen te komen en te helpen.

Juist door je kind te leren om ZELF andere gedachten te bedenken, wordt het effectief. Hierbij kan je als ouder ondersteunen door vragen te stellen die de gedachten uitdagen.

Hierbij voorbeelden van vragen die je kan stellen:

- Weet je zeker dat dit zal gebeuren?
- Is dat wel echt waar?
- Overdrijf je nu niet een beetje?
- Vergeet je de goede dingen niet?
- Maak je het nu niet erger dan het is?
- Welke bewijzen heb je er voor?
- Vergeet je niet de goede dingen?
- Is dit het einde van de wereld?
- Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren?
- Wat kan je er zelf aan doen?
- Kan je alles perfect doen?
- Wat zou je hier over 5 jaar over denken?
- Wat zou [vul een held in] hierbij denken?
- Zijn dit helpende gedachten die je nu denkt?
- Wat zou je tegen iemand anders zeggen in deze situatie?

Jij bent de baas over je gedachten en hebt zelf de controle om deze te veranderen naar gedachten die je helpen.



Module 6

Het stappenplan



Om over na te denken:

We hebben het er al over gehad dat het goede voorbeeld geven belangrijk is omdat je kind hier veel van leert. Maar ook het geven van beloningen hebben invloed op het positief stimuleren van het gedrag van je kind. Dit heeft vaak meer effect dan straf geven/boos worden.

Er zijn verschillende soorten beloningen:

- * Complimentjes geven (wat heb je dat goed aangepakt)
- * Aandacht geven (een spelletje doen samen, een extra knuffel geven).
- * Iets mogen wat anders niet mag (bijvoorbeeld 10 minuten later naar bed, langer tv kijken).

Sommige ouders vinden het vreemd om een beloning te geven voor iets wat hun kind ook graag zelf wil leren. Maar een kind kan niet altijd de motivatie in zichzelf vinden als het iets heel moeilijk/lastig of spannend vindt. Juist doordat hij/zij dan weet dat

Als we iets moeten doen wat we spannend of moeilijk vinden dan kan dit lijken op een berg waar we nooit overheen kunnen klimmen. Vooral als we denken dat we in 1 keer op de top moeten komen. Als we leren dat we het in etappes mogen doen, elke keer weer een paar stappen omhoog, dan wordt het veel minder beladen en voelt het als iets wat we kunnen. Voor kinderen is het daarom ook zo belangrijk om iets in stapjes te gaan opdelen. Je kan je kind hierbij helpen door dat, waar het tegenop ziet, in kleine stapjes op te breken. Je kind hoeft pas de volgende stap te zetten als de eerste stap succesvol genomen is.

Belangrijk bij het stappenplan is om op het volgende te letten:

- De stap moet klein genoeg zijn om haalbaar te zijn.
- De stappen worden geleidelijk aan moeilijker.
- De geleerde superpowers, zoals rustig ademen en helpende gedachten denken, worden ook gebruikt bij elke stap.
- Je kind gaat pas naar de volgende stap als het zich kalm en rustig voelt en helpende gedachten kan denken bij de stap die hij/zij net heeft gezet.
- Je kind mag hulp vragen bij elke te zetten stap.

Als het stappenplan af is, ga dan starten met het zetten van de stappen van het plan.

Hierbij tips voor jou als ouder/verzorger bij het uitvoeren van dit stappenplan:

- Stimuleer je kind om de oefeningen te doen.
- Bespreek hoe het is gegaan.
- Help bij moeilijkheden, zoals het helpen uitdagen van de gedachten of helpen herinneren aan rustig ademen.
- Geef complimenten bij het nemen van de stappen.
- Bespreek samen een beloning die hij/zij krijgt als alle stappen gezet zijn. Zorg dat deze beloning direct kan volgen op het zetten van de laatste stap.

Een stappenplan kan je ook gebruiken voor andere situaties dan alleen het aangaan van iets dat als spannend ervaren wordt.

Het kan ook ingezet worden voor bijvoorbeeld het omgaan met boosheid. Dan kan je onderdelen van deze training erin zetten.

Bijvoorbeeld:

- Stap 1: Ik voel aan mijn lichaam dat ik boos word
- Stap 2: Ik ga iets doen wat mij helpt om rustig te blijven
- Stap 3: Ik ga een helpende gedachten denken
- Stap 4: Ik vraag om hulp als ik dat nodig heb
- Stap 5: Ik kan op een rustige manier zeggen dat ik het niet leuk vind en weglopen.

JE ZAL SOMS TWIJFEL EN DAN VOEL JE
DAT JE NIET IN JEZELF GELOOFT
MAAR DAN BEN IK JOUW
GROOTSTE CHEERLEADER
DUS HET LUKT JE WEL
BELOOFT