

Sociale weerbaarheid ouder en kind

Grenzen

Mijn plekje in de wereld.

6 magische spelletjes.

Mijn kind, doe er wat aan!

Opkomen voor jezelf.
Weerbaarder maken.

Stronker voelen.

INKIJKEXEMPLAAR

Colofon

Weerbaar.info

Kerkstraat 29
9401 GV Assen
tel. 0592-312259
Website: www.weerbaar.info
E-mail: info@weerbaar.info

De illustraties zijn gemaakt door Herman Vos van DMS Clipart.

Website: www.cliparts-download.nl
E-mail: info@cliparts-download.nl

© Copyright

Algemeen geldt:

Niets van deze uitgave mag worden vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van weerbaar.info.

Voor gebruik van de illustraties kan men contact opnemen met de illustrator van DMS Clipart (info@cliparts-download.nl)

Het verhaal van Ramakrishna gaat over een ongelooflijk felle en venijnige gifslang. Op een dag kwam deze slang een wijze tegen en verloor, door diens zachtmoedigheid, zijn woeste aard.

De wijze gaf hem de raad de mensen geen kwaad meer te doen en de slang besloot een vreedzaam leven te gaan leiden.

Maar zodra de mensen in een naburig dorp door hadden dat de slang niet meer gevaarlijk was, begonnen ze stenen naar hem te gooien, hem aan zijn staart te trekken en hem vreselijk te sannen. Hij had het er erg moeilijk mee.

Gelukkig kwam de wijze weer voorbij.

Hij zag hoe slecht de slang er aan toe was.

Hij hoorde zijn klachten aan en zei toen: 'Mijn vriend, ik zei je dat je de mensen geen kwaad meer moest doen, ik heb nooit gezegd dat je niet tegen ze mocht sissen om ze bang te maken.'

Ramakrishna besluit: 'Het kan geen kwaad om tegen gewetenloze mensen en je vijanden te 'sissen', te laten zien dat je weet hoe je je tegen gemeenheid moet verweren'.

Maar je moet oppassen dat je je gif niet in het bloed van de vijand spuit. Weersta het kwaad niet door op jouw beurt kwaad te doen!

Sri Ramakrishna (1836-1886) wordt beschouwd als de grootste Hindu heilige der 19e eeuw. (Bron: Wikipedia)

Inleiding

Dit e-book is geschreven voor u, als ouder, om u de mogelijkheid te geven samen met uw kind of kinderen te oefenen in lastige sociale situaties zoals pesten en/of seksueel misbruik. Na het uitprinten van dit e-book kunt u stap voor stap de tekst en de oefeningen met uw kind doornemen.

Door samen te praten en te oefenen in weerbaarheid kunt u een positieve bijdrage leveren aan het zelfvertrouwen en de weerbaarheid van uw kind.

De tekst en de oefeningen komen uit de cursus weerbaarheid voor kinderen zoals die sinds 1994 aan groepen kinderen gegeven wordt. De oefeningen zijn eenvoudig om als ouder samen met uw kind te doen.

Wat hebt u nodig:

- Een geprinte versie van dit e-book, zodat uw zoon/dochter de opdrachten hierin kan maken.
- Een pen.
- Cd-rom Sociale Weerbaarheid, deze kunt u downloaden of bestellen op de site.
- Stootkussentje en/of handschoentjes voor de fysieke oefeningen (te bestellen via de site).
Bij een aantal oefeningen wordt gebruik gemaakt van een stootkussentje. Hiermee kan uw kind zijn/haar kracht voelen en oefenen. Voor het bestellen van een kussentje kunt u kijken op: www.weerbaar.info
- De gratis van de site te downloaden testjes over de onderwerpen.
- De gratis van de site te downloaden "dikke duim" diploma.

De cd-rom Sociale Weerbaarheid.

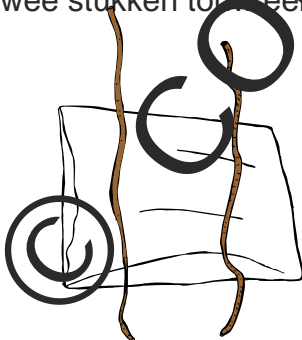


Een stootkussentje.



Zelf een stootkussentje maken.

U kunt ook zelf heel eenvoudig van een kussen en twee stukken touw een stootkussentje maken.



Wat is verder belangrijk:

Oefen nooit te lang. Stop als het genoeg geweest is, ook al is het midden in een hoofdstuk. Doe het liever wat vaker en herhaal gerust eens een oefening of een hoofdstuk.

© Copyright-weerbaar.info

Weerbaar - 'wat is weerbaar'?

Iedereen krijgt bij zijn geboorte zijn eigen plekje in de wereld.
Dit plekje is van jou.
Jouw lichaam heeft dit plekje nodig om te kunnen leven.

Ga eens staan met je armen omhoog, draai nu een rondje.
Dit is de ruimte om je heen die vooral van jou is.

Als jij het goed vindt kan iemand in die ruimte komen.

Bijvoorbeeld:

- als je vriendje of vriendinnetje een arm om je heen slaat als jij verdrietig bent.
- je vader of moeder geven je een dikke knuffel voor het slapen gaan.

Weet jij nog een voorbeeld?

Dit geeft je een ja-gevoel

Niemand mag in jouw ruimte komen met gemene bedoelingen.
Niemand mag expres dit plekje van je afnemen.

Bijvoorbeeld:

- iemand trekt je voor de grap aan je haren.
- iemand pakt, heel gemeen, iets van je af.
- iemand geeft je voor de grap steeds een iets te harde stomp.

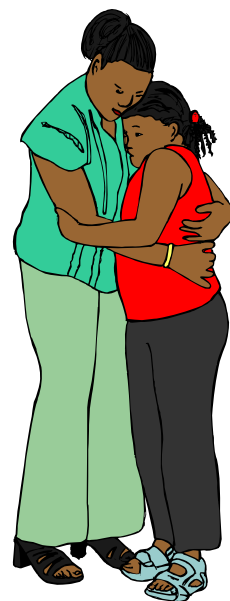
Dit afpakken van jouw plekje kan ook zonder dat je wordt aangeraakt,
bijvoorbeeld als ze zeggen dat jij niet mee mag doen met spelen
of als iemand iets lelijks tegen je zegt (uitschelden).

Weet jij nog een voorbeeld?

Dit geeft je een nee-gevoel.

Gebeurt dit dan mag jij er voor zorgen dat hij of zij hiermee stopt.

Je kunt bijvoorbeeld tegen diegene zeggen: "Hou daar mee op! Ik vind het niet leuk!"



Cd-rom: luister en/of lees: 'wat is weerbaar'?

Weerbaar - opkomen voor jezelf

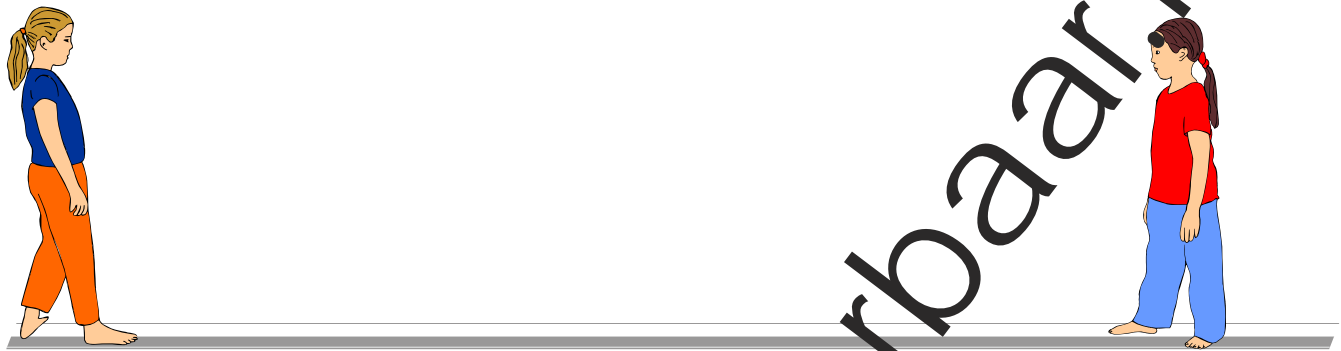
Om voor jezelf op te kunnen komen moet je kunnen aangeven wat jouw grenzen zijn. Hiervoor kun je samen de volgende grenzenoefening doen.

Je staat tegenover elkaar.

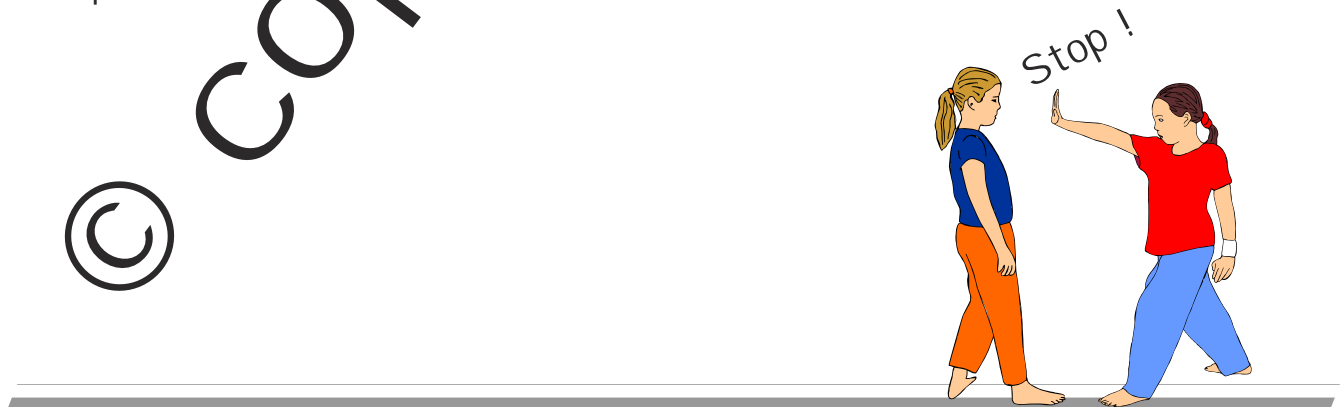
De één loopt op de ander af, de ander zegt "stop" als je de afstand tussen jou en de ander goed vindt.

In normale omstandigheden is dit weer ongeveer je arm lengte.

Herhaal deze oefening een paar keer.



Nu doe je dezelfde oefening maar degenen die op je af komt lopen heeft net ruzie gehad en nu sta jij hem of haar ook nog eens in de weg. Speel, als je loopt, iemand die heel boos is. Als je iemand zo boos op je af ziet komen zeg je halverwege al eens "stop", maar de ander luistert hier niet naar en loopt boos door. Nu moet jij voor de tweede keer en veel duidelijker nog eens 'stop' zeggen en misschien ook je hand ertussen zetten. Gebruik je stem met kracht, om duidelijk te maken dat je echt niet over je heen laat lopen.



Cd-rom: luister en/of lees: opkomen voor jezelf.

Samen met je kind oefenen in weerbaarheid en sterker maken tegen pesten en seksueel misbruik.

INKIJKEXEMPLAAR: TOT ZOVER

