



AUGEO FOUNDATION



voor kinderen
door kinderen

KINDERPOSTZEGELS

Expeditie Veerkracht

Hoe versterk je veerkracht bij kinderen?

Sociale omgeving

Veerkracht ontwikkelt zich in interactie met anderen. Positieve relaties met volwassenen en kinderen helpen kinderen omgaan met nare ervaringen en stress, zoals de coronacrisis. Op school en de BSO kan jij daaraan bijdragen door er voor kinderen te zijn, kinderen te helpen bij hun sociale contacten en ervoor te zorgen dat alle kinderen onderdeel uitmaken van de groep.

Hieronder een aantal tips:

Wees een betrouwbare volwassene:

- Biedt structuur en duidelijkheid
- Schrikt niet van heftige emoties
- Is voorspelbaar
- Blijft proberen contact te maken, ook als het kind niet of afwerend Reageert
- Laat merken dat hij/zij het kind ziet
- Is eerlijk
- Doet wat hij/zij belooft

Stimuleer relaties tussen kinderen onderling door:

- Samenwerkingsopdrachten (vrije keus in partner en gestuurd)
- Energizers / spelletjes tussen de lessen
- Complimentenspel of -kring (bijvoorbeeld met bal of kaartjes)
- Kringgesprekken
- Wisselende (tafel)groepen / maatjes
- Samen spelletjes doen
- Samen plezier maken
- (Buiten) spelen
- Bewegen

Wees je bewust van de invloed van gevoelens van stress op gedrag van kinderen. Als reactie op stress, tegenslag en onzekerheid kunnen kinderen zich heel verschillend gedragen. Sommigen gedragen zich heel anders dan anders, vertonen extreem onaangepast gedrag of passen zich juist heel erg aan, waardoor zij niet opvallen.

Voorbeelden van reacties op stressvolle omstandigheden zijn:

- Agressief gedrag
- Teruggetrokken gedrag
- Huilbuien
- Schrikreacties
- Voortdurend aandacht vragen
- Moeite zich te concentreren
- Regressief gedrag





AUGEO FOUNDATION



Het is belangrijk dat je je realiseert dat gedrag een uiting van een oplopend gevoel van onveiligheid kan zijn, waar kinderen op dat moment geen andere oplossing voor weten. Als professional kun je leerlingen daarbij helpen door te erkennen dat stress de oorzaak kan zijn van hun gedrag.

Pas als je hun innerlijke pijn ziet, kun je helpen de stress te laten zakken.

Dergelijk gedrag heeft invloed op hun interactie met andere kinderen.

Help kinderen hun gedrag en dat van anderen beter te begrijpen. Zo bevorder je het klimaat in je groep.

Help kinderen nadenken over wie hun steunfiguren zijn:

Laat kinderen bijvoorbeeld tekenen, een verhaal schrijven, een vlog maken of samen een toneelstuk bedenken. Met als vragen daarbij:

- Wie is belangrijk voor jou?
- Wat doet diegene voor jou? Waarvoor kan je bij hem of haar terecht?
- In welke situaties is diegene er voor jou?
- Zijn er andere situaties waarin je misschien juist iemand anders opzoekt?
- Ben jij zelf misschien ook een steunfiguur voor iemand? Wat doe jij dan voor diegene?
- Met als mogelijke conclusie: er zijn verschillende mensen die belangrijk zijn voor kinderen, die op verschillende momenten een rol spelen.

Leestips:

(Voorlees) Boeken over samen spelen voor verschillende leeftijden:

- Guusje Nederhorst: Woezel en Pip – [Samen spelen](#)
- Rachel Bright: [Twee vechtende eekhoortjes](#)
Grappig prentenboek over ruziemaken, samenwerken en samen delen.
- Jeanet Kingma: [Mosselvogel](#)
Een fantasierijkverhaal over vogels, vakantie en vriendschap.
Vanaf 8 jaar.
- Charlie Mackesy: De jongen, de mol, de vos en het paard
'Wat wil jij worden als je groot bent?' vroeg de mol. 'Lief,' zei de jongen. ['De jongen, de mol, de vos en het paard'](#), vertaald door Arthur Japin, is een prachtig verhaal van Charlie Mackesy over vriendschap, liefde en jezelf zijn. De universele lessen die ze samen leren zijn stuk voor stuk levenswijsheden.
- Artikel over groepsvorming ten tijde van de coronacrisis:
Kees van Overveld en Wouter Siebes: [Maak van je klas weer een groep](#)