

# Oefening

## 'Wie is jouw held?'

Geschikt voor primair onderwijs en bso  
Leeftijd: 4 – 12 jaar



Het is belangrijk dat kinderen weten op welke mensen in hun omgeving zij kunnen vertrouwen. Mensen van wie zij weten én voelen dat zij bij hen terecht kunnen voor hulp, steun of gezelligheid. Help kinderen nadenken over wie die persoon voor hen is (of misschien zijn het er zelfs wel meerdere). Want we weten dat veerkracht zich ontwikkelt in relatie met anderen, en het hebben van een steunfiguur is daarbij belangrijk.

Stel de kinderen vragen als:

- Wie is belangrijk voor jou?
- Wat doet diegene voor jou? Wat vind je fijn aan hem of haar?
- In welke situaties is diegene er voor jou?
- Zijn er andere situaties waarin je misschien juist iemand anders opzoekt? Welke situaties zijn dat? En wie is dan belangrijk voor jou?
- Ben jij zelf misschien ook een steunfiguur/held voor iemand? Wat doe jij dan voor diegene?

Laat kinderen daarover een tekening maken, een verhaal schrijven, een vlog maken, een kaart maken of een whatsapp audiobericht inspreken. Kies de werkvorm die past bij jouw kinderen! Het mooiste is natuurlijk als de kinderen hun bijdrage kunnen geven aan of sturen naar hun 'held'!

Laat kinderen naderhand, bijvoorbeeld in een kringgesprek, vertellen over de persoon die belangrijk is voor hen. En misschien is de conclusie: er zijn verschillende mensen op verschillende momenten belangrijk voor kinderen.





AUGEO FOUNDATION



voor kinderen  
door kinderen

KINDERPOSTZEGELS

# Expeditie Veerkracht

## 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.

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

Maak daarvoor bijvoorbeeld gebruik van:

- Samenwerkingsopdrachten (vrije keus in partner en gestuurd)
- Energizers / spelletjes tussen de lessen
- Complimentenspel (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.





AUGEO FOUNDATION



Voorbeelden van reacties op stressvolle omstandigheden zijn:

- agressief gedrag
- teruggetrokken gedrag
- huilbuien
- schrikreacties
- voortdurend aandacht vragen
- moeite zich te concentreren
- regressief gedrag

Het is belangrijk dat je je realiseert dat dit 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.

### **Een kind echt zien en aanmoedigen**

‘Geduld, voorspelbaarheid, liefdevolle zorg en een kind echt zien en aanmoedigen, dáár draait het om’, aldus Bruce Perry, Amerikaans kinderpsychiater en hersenspecialist. Dat zijn de elementen die ervoor zorgen dat kinderen akelige gebeurtenissen te boven te komen. ‘Ergens bij horen telt misschien wel het meest voor ieder kind.’ [Lees hier het interview met Perry.](#)

### **Video: Kampioen voor kinderen**

Elk kind heeft een kampioen nodig. Zodat kinderen niet bang zijn om risico’s te nemen, niet bang om zelf na te denken en het beste worden wat ze kunnen zijn. [Bekijk de inspirerende Ted Talk van Rita Pierson](#) over hoe jij een kampioen kunt zijn voor kinderen.

### **Van negatief naar positief**

Van iets negatiefs iets positiefs maken. Spreker, rapper en directeur van Kids4Dreams Danny Dijkhuizen kan dat als geen ander. En hoe hij dat doet, wil hij graag meegeven aan wie het maar horen wil. [Lees hier zijn verhaal.](#)