

# Welkom bij de ouderavond!

*Positief opvoeden: de veerkracht van kinderen*

Georganiseerd door:

De Pedagogische Alliantie Westlandgracht van

Basisscholen Notenkraker, Nautilus en Fiep  
Westendorp

[www.p-a-w.nl](http://www.p-a-w.nl)



PEDAGOGISCHE ALLIANTIE  
WESTLANDGRACHT

Voor meer info, kijk op:  
[WWW.P-A-W.NL](http://WWW.P-A-W.NL)



## Triple P – Positive Parenting Program®



## Positief Opvoeden: de veerkracht van kinderen

# Afspraken Webinar



-  raise hand
-  yes
-  no
-  go slower
-  go faster
-  more

Unmute Me



Chat

From Me to **Everyone**:  
I have a question

# Overzicht



- Veerkracht aanleren bij kinderen
- Balans in nieuwe situatie



# Veerkracht aanleren bij kinderen



# Emotionele veerkracht



- Emoties herkennen en accepteren
- Een positieve kijk op het leven ontwikkelen



# Emoties herkennen en accepteren



*Moeder:*

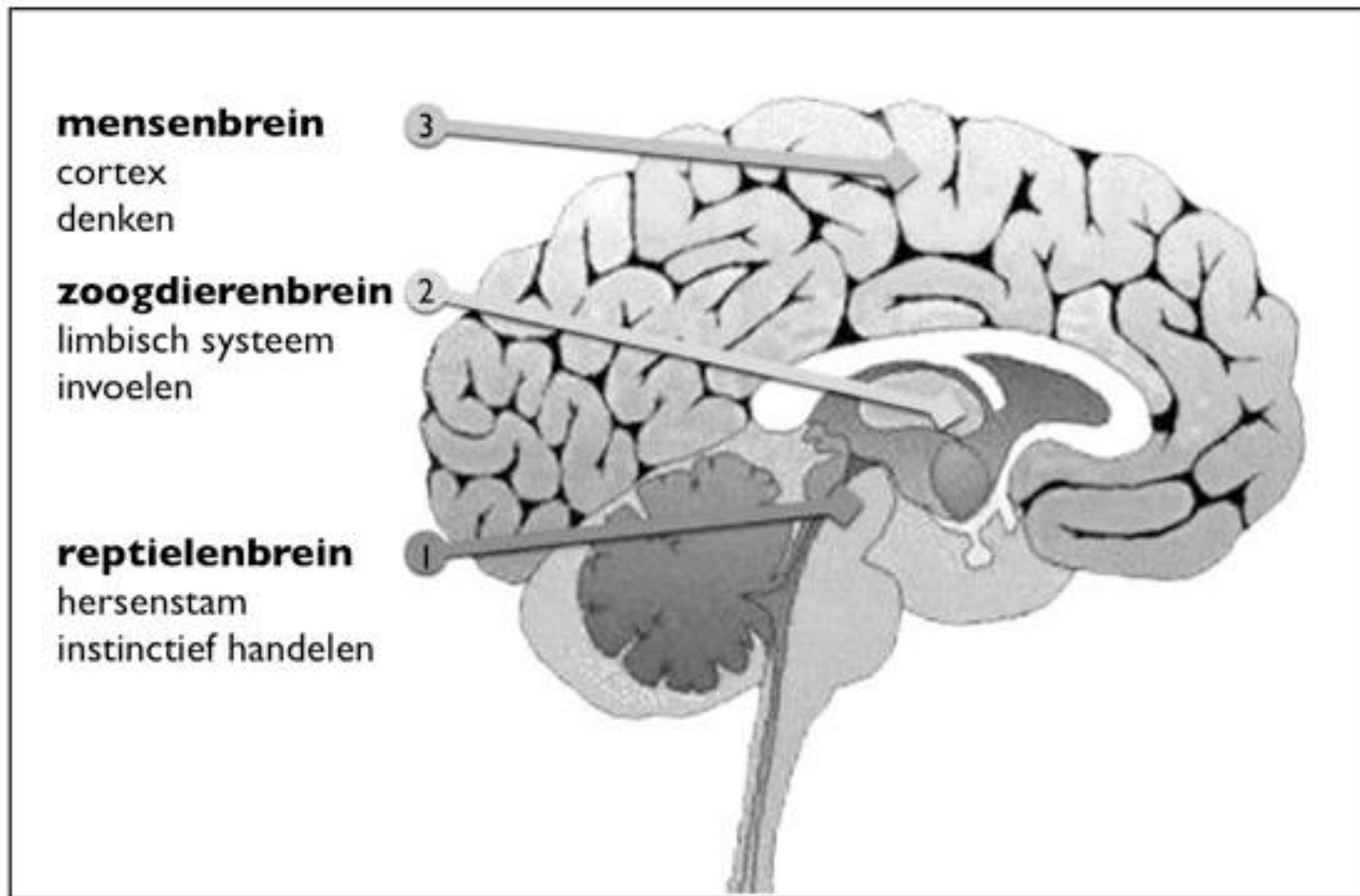
Ik wil zo graag naar de kapper,  
maar het mag nu niet.

*Anthony (4 jaar):*

Gewoon even heel  
hard huilen mam!

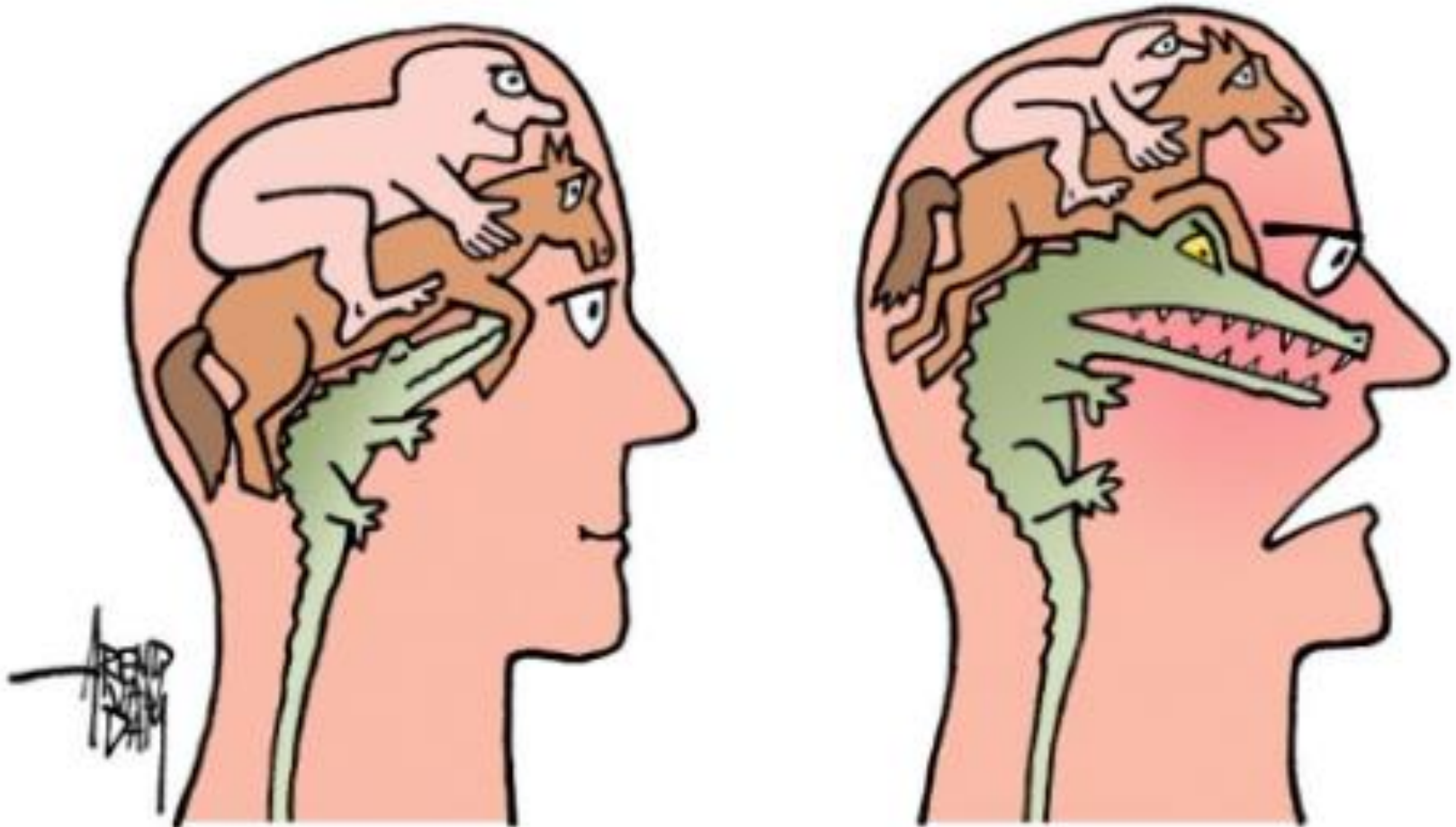


# Invloed van stress en emoties op het brein





# Emoties en stress



# Emoties op gepaste manier uiten



## Leren omgaan met negatieve emoties

- Vraag wat er mis is en luister
- Vat samen wat je kind vertelt
- Erken de emoties
- Vraag of je kind er iets aan wil doen



## Leren omgaan met negatieve emoties

- Blijft je kind overstuur, stel dan voor om eerst te kalmeren
- Blijf zelf ook kalm

# Stappenplan voor het omgaan met emotioneel gedrag



# Opdracht



- Jullie worden opgedeeld in kleine groepjes
- Stel je even aan elkaar voor en vertel op welke school je kind(eren) zit(ten)
- Bespreek met elkaar een voorbeeld waarbij je kind heel boos was.
- Vertel hoe je hebt gereageerd en wat dat deed met de emotie van je kind (de krokodil)
- Bedenk wat je een volgende keer anders kan doen (denk aan het stappenplan)

Phoebe probeert haar veters te strikken. Het wil maar niet lukken en ze is boos!

*Boos worden heeft nu echt geen zin Phoebe.*

Nou, met blij zijn lukt het ook niet!

# Een positieve kijk op het leven ontwikkelen



- Stimuleer optimisme
- Stimuleer nieuwsgierigheid
- Stimuleer tevredenheid



# Stimuleer optimisme



# Positieve kijk op het leven



# Stimuleer nieuwsgierigheid



# Stimuleer tevredenheid



- Vraag je kind wat hij het leukste vond van vandaag
- Leuke herinneringen en betekenisvolle ervaringen
- Inlevingsvermogen
- Acceptatie

# Balans in de nieuwe situatie



*Norelle (9 jaar):*

Mam, ik trek het niet meer hoor.  
Net als ik een dagje vrolijk ben,  
dan ben jij chagrijnig  
en andersom.  
Ik zoek de balans in mijn leven.

*What's up je Boterham!*<sup>®</sup>



# Kinderen motiveren





# Veerkrachtig blijven als gezin



# Werk en gezin combineren



- Zorg goed voor jezelf
- Stel vaste regels in
- Leer kinderen om dingen zelf te doen
- Werk samen met je partner als team
- Maak een duidelijke scheiding tussen werk en gezin

# Opvoedtips



- Zorg goed voor jezelf
- Het goede voorbeeld geven
- Kleine doelen stellen
- Praten met je kind
- Omgaan met emoties



- **Ouder en Kindteams Amsterdam:**  
oktamsterdam.nl

<https://oktamsterdam.nl/trainingen/>

- **Triple P Online:**

<https://www.positiefopvoeden.nl/nl-nl/aan-de-slag/positief-opvoeden-online/>

# Samenvatting



- Veerkracht aanleren bij kinderen
- Balans in nieuwe situatie



# Vragen

