

Help!

Hoe maak ik mijn kind weerbaar?

Informatie & tips voor ouders



STEL JE KOMT UIT SCHOOL EN ER IS NIEMAND THUIS...

NIEMAND?
... IK BEN ER DAN TOCH?



Inhoud

HELP!

Hoe maak ik mijn kind weerbaar?

De grote valkuil: overbescherming	6
Zo wordt uw kind weerbaar	7
Lessen in weerbaarheid	10

Colofon



Dit is een uitgave in de HELP!-brochurereeks van OUDERS & COO. Deze brochures helpen ouders om hun kind belangrijke vaardigheden aan te leren die nodig zijn voor thuis en op school. De brochures zijn ook in te zetten bij bijvoorbeeld ouderavonden of projectweken op school.

© Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder toestemming van OUDERS & COO.

Tekst: Marjolein Reijners, Beeld: Bajo, Eindredactie: Saskia Hankins, Vormgeving: Louise Vlegels.
OUDERS & COO, Postbus 125, 3970 AC Driebergen
Tel.: 0343 513434, mail: info@ouders.net

WWW.OUDERS.NET

Voorwoord

Je kind toevertrouwen aan 'de grote mensenwereld' is spannend. Je vraagt je als ouder af of je kind niet te goed van vertrouwen is en of het wel opgewassen is tegen mensen die niet het beste met hem voor hebben. Of het voor zichzelf kan opkomen zonder ruzie uit te lokken. Of het weet om te gaan met de gevaarlijke kant van internet en de invloed van de media. Of het goed bestand is tegen groepsdruk. Om zich te kunnen redden moet uw kind stevig in zijn schoenen staan en leren hoe de wereld om hem heen in elkaar steekt. Kortom, uw kind moet voldoende weerbaar worden. Gelukkig bent u er om uw kind daarbij te helpen.

Deze brochure biedt informatie en tips over de do's en don'ts bij het aanleren van weerbaarheid en een aantal waardevolle lessen in weerbaarheid van een vader van een puberdochter.

De grote valkuil: overbescherming

Als mijn kind maar niks overkomt', een gedachte die veel ouders zullen herkennen. U wilt er alles aan doen om vervelende gebeurtenissen bij uw kind uit de buurt te houden. Een natuurlijke reactie. Maar wanneer de manier waarop u met uw kind omgaat teveel door angst gestuurd wordt, ligt overbescherming op de loer. Dan bieden ouders hun kind bijvoorbeeld wel allerlei activiteiten en ontwikkelingskansen, maar alleen in de besloten veiligheid van thuis, school, clubs of verenigingen. Elk risico voor nare ervaringen wordt uitgesloten. Of ouders zetten alles op alles om hun kind niet uit het oog te verliezen (altijd een oppas in de buurt, mobiele telefoon op scherp, over elke minuut verantwoording laten afleggen). Een kind krijgt dan niet de ruimte om alleen buiten te spelen en eens onbespied zijn gang te gaan. Toch is dat nou juist nodig voor het ontwikkelen van zelfstandigheid. Ander ken-

merk van overbescherming is het continu oplossen van de problemen voor je kind. Bijvoorbeeld ouders die al voordat hun kind zelf in actie kan komen een klasgenoot de les lezen omdat die het hun kind lastig maakt. Ouders willen het beste voor hun kind, logisch, maar als ze dat door overbescherming te ver doorvoeren ontneemen ze hun kind waardevolle leermomenten om weerbaar te kunnen worden.

Wanneer overbescherming?

Een paar voorbeelden:

- niet willen dat je kind in de bosjes of in een zandbak speelt vanwege gevaar voor bacteriën.
- anderen dagelijks in details vertellen hoe er met je kind moet worden omgegaan.
- bij kleine voorvallen je meteen gaan bemoeien met hoe anderen met hun kind moeten omgaan.
- je kind ontmoedigen dingen zelfstandig te ondernemen.

- bij een (eerste) uitje of vakantie van je kind, je kind meerdere malen per dag bellen of sms'en.
- in paniek raken als je kind wat ziek is en met alles naar de dokter gaan.

...altijd een oppas in de buurt, mobiele telefoon op scherp, over elke minuut verantwoording laten afleggen...

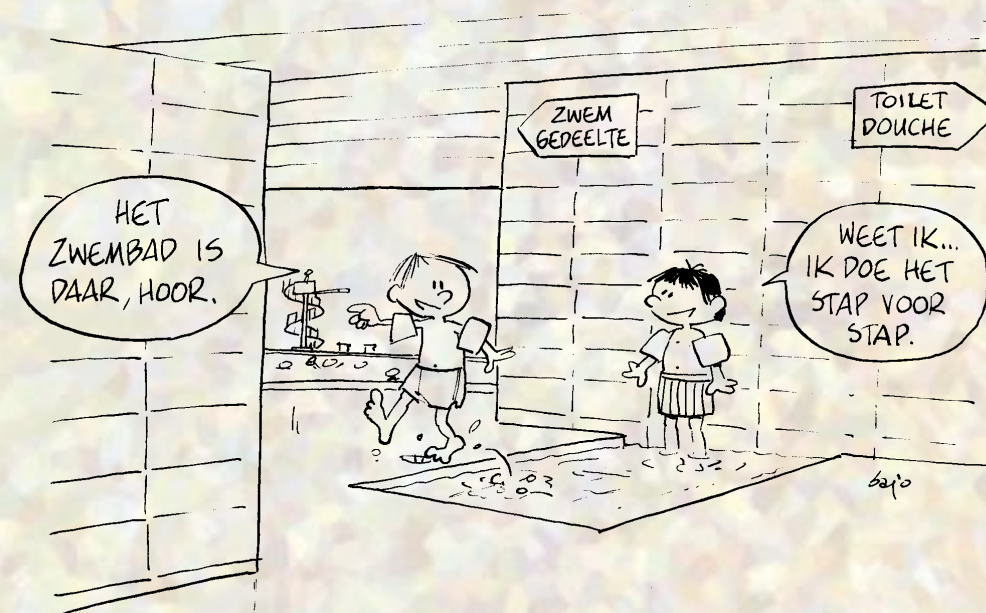
Zo wordt uw kind weerbaar

Het is belangrijk dat kinderen geleidelijk de ruimte krijgen om zelf te ontdekken hoe ze met lastige situaties kunnen omgaan. Want u kunt er niet altijd bij zijn om ze te beschermen. Door zelf doen leren kinderen, met vallen en opstaan, vaardigheden die nodig zijn

om stevig in hun schoenen te staan. Onder uw begeleiding kan uw kind leren omgaan met risico's, verleidingen en onrecht. Twee opvoedaspecten zijn daarbij van belang:
1. Draag uw eigen kennis en ervaring over: uw kind leert door te zien hoe u zich redt

uit moeilijke situaties.
2. Stel uw kind bloot aan situaties waar het de kans krijgt weerbaarheid te oefenen.

Dit laatste is niet makkelijk. Natuurlijk moet een kind altijd beschermd worden tegen traumatische ervaringen



(ervaringen met langdurige schadelijke gevolgen voor de ontwikkeling of welzijn). Maar leren omgaan met overige 'nare' ervaringen, teleurstellingen en tegenslagen is een must. Voorbeeld: uw kind mag niet meedoen met tikkertje en voelt zich afgewezen. Of uw kind is boos omdat het bij een ruzie op school ten onrechte als schuldige is aangewezen. Geen fijne ervaringen. U bent dan de belangrijke bemiddelaar om uw kind te helpen om het nare gevoel te verwerken en samen te bepraten hoe uw kind hier het beste mee om kan gaan en een volgende keer kan reageren. Bescherm uw kind daarbij niet teveel, maar laat het zelf oplossingen zoeken. Te grote vrijheid maakt niet

zelfstandig, te weinig vrijheid evenmin. Opvoeden is de balans zoeken tussen vrijheid en ondersteuning. Zo geeft u uw kind de kans weerbaar te worden en zich zelf uit lastige situaties te redden. Of het nou oneerlijk behandeld wordt of gepusht wordt iets te doen wat het eigenlijk niet wil... dit zijn cruciale leermomenten voor uw kind om zich niet uit het veld te laten slaan. Let op: de situatie ligt natuurlijk anders wanneer een kind bijvoorbeeld dag in dag uit wordt buitengesloten of zondebok is en daardoor niet de kans krijgt om te leren omgaan met de situatie. De omgeving wordt dan zo onveilig dat dat elke vorm van leren tegenwerkt. Het is dan aan volwassenen

om direct over te gaan tot bescherming: het kind weer in een veilige omgeving brengen.

Goede balans

Het vinden van een goede balans tussen voldoende vrijheid en ondersteuning aan uw kind vergen uw aandacht en tijd. Want alleen dan kunt u inschatten wat uw kind aankan en welke hulp het van u nodig heeft.

Een paar tips:

- Neem dagelijks de tijd om te luisteren naar wat uw kind doet en meemaakt. Kinderen vertellen doorgaans graag hun verhaal, zolang ze maar niet gedwongen worden alles te vertellen en u niet te snel klaarstaat met uw oordeel. Vraag liever wat uw kind voelt en wat het zelf denkt dat een goede oplossing is. Dus niet: 'Ik had je toch gezegd om niet met die kinderen om te gaan'. Eerder: 'Wat dacht je toen? Hoe zou je de volgende keer kunnen reageren?'
- Stimuleer uw kind zelfstandig dingen te ondernemen; zelfstandigheid is

- een belangrijke voorwaarde voor weerbaarheid. Laat uw kind zelf van alles uitzoeken en doen. Wil het naar het zwembad, laat het zelf bellen voor de openingstijden. Iets verkeers gekocht? Laat uw kind het zelf omruilen bij de kassa. Weg met de trein of bus? Laat uw kind het reisschema uitzoeken. Uiten eten? Laat uw kind bestellen. Soms vinden kinderen dat best spannend als ouder ben je snel geneigd het voor ze te regelen. Zet uw kind er toch toe aan dit zelf te doen; help wel met bijvoorbeeld het telefoonnummer opzoeken, te overleggen hoe je iets kunt vinden. Is het gelukt dan is een compliment op z'n plaats: 'Goed zo, dat heb je prima zelf geregeld!'
- Geef uw kind de ruimte om fouten te maken, verlang geen perfectie. Ook fouten zijn leerzaam en wanneer u bij elke fout benadrukt hoe teleurgesteld of boos u bent, zal uw kind u minder snel iets vertellen.
 - Trek er met uw kind

- op uit. Heb het over de mooie en minder mooie kanten van het leven. Neem niet altijd de leiding, bijvoorbeeld in het verkeer of bij het organiseren van een feest, maar laat uw kind steeds meer zelfstandig keuzes maken terwijl u een oogje in het zeil houdt. Laat het spelenderwijs kennis maken met wat nodig is om zo veilig mogelijk te leven. Benoem wat je in verschillende situaties kan doen. Bijvoorbeeld je rugtas voor je houden in een drukke metro, je pincode afschermen en hoe je kunt reageren als iemand agressief tegen je doet. Geef uw eigen kennis door, maar vraag ook wat uw kind ergens van vindt.
- Laat zien hoe je grenzen stelt en hoe je voor jezelf en anderen opkomt. Het is belangrijk kinderen te leren om rekening te houden met anderen en anderen met respect te behandelen. Maar als ze grenzen leren respecteren en aangeven, zullen ze eerder 'nee' durven zeggen wanneer anderen iets van ze verlangen wat ze niet

terecht of oké vinden. Zoals op commando de bal ophalen, terwijl een ander die heeft weggeschopt. Of een wat uitdagende foto van jezelf op internet zetten, omdat je niet bij de 'preutse meiden' wil horen. Of meedoen met iemand treiteren omdat je 'vrienden' anders denken dat je een watje bent.

Weet wat je moet doen als je iets niet wilt

Vertel wat uw kind kan doen om zich weerbaar op te stellen:

- **Zelfverzekerde houding: rechtop staan, borst vooruit.** Dit komt zelfverzekerd over.
- **Indien iets tegen je zin is/niet goed voelt, duidelijk 'nee' zeggen.**
- **Alternatief bieden; zeg bijvoorbeeld: "Ik laat me niet commanderen, laten we samen de bal terugbrengen".**
- **Helpt dat niet dan weglopen en/of hulp inschakelen.**

Lessen in weerbaarheid

Met name als je kind de puberteit bereikt, en je als ouder je kind niet meer continu in de gaten kunt houden, is het belangrijk dat je kind weerbaar is. Want juist dan krijgt het te maken met groepsdruk en de invloed van buitenaf. Daarom heeft Arjan*, vader van een puberdochter (15 jaar), voor zijn kind lessen in weerbaarheid bedacht die hij in deze brochure met andere ouders deelt. Samen met zijn dochter noemt hij zijn lessen 'Boyologie'. Ze zijn toegeschreven op puberdochters, maar ook voor ouders van zonen prima te gebruiken.

**Deze naam is gefingeerd vanwege privacyredenen*

Observeren en inschatten

Met 'Boyologie' wil vader Arjan zijn dochter inzicht geven in het leven buiten de veilige thuishaven en haar laten oefenen in het zich daarin staande houden. Aandachtspunten in zijn lessen zijn leren observeren, de context in diverse situaties leren inschatten en leren inschatten wat mensen van je willen. Immers: er zijn mensen die verkeerd willen.

Denk aan loverboys, omkoperij zoals breezerseks of digitaal pesten. Heeft u een puber thuis? Geef ook hem of haar deze waardevolle lessen in weerbaarheid!

Zes lessen

1. Omgaan met jongens en mannen

Arjan: "Geef je kind mee dat liefde niet te koop is. Niemand mag aan haar of hem komen zonder haar of zijn toestemming. Leer je kind niet mee te gaan met de stroom van de tijd waar het je gewillig tonen en beschikbaar stellen van je lichaam gepropageerd wordt. Laat blijken dat je kind bijzonder is. Het is uniek en dat moet het voelen. Dat vermindert de kans dat je kind zich onderwerpt aan anderen (man-

nen/jongens die willen scoren) en dingen doet die het eigenlijk niet wil, omdat het ineens veel aandacht krijgt. Geef je kind waarden mee. Als ouders dat niet meer doen zullen kinderen ook niet meer weten hoe ze huidige normen, zoals tentoon-gespreid in diverse media, moeten beoordelen. Meiden zijn geen handelswaar. Deze boodschap is helaas niet vanzelfsprekend. Dat betekent dus dat ouders dat hun kind moeten vertellen. Zowel hun zonen als dochters. Leer je kind concrete vaardigheden voor bepaalde situaties. Stel dat een onbekende man je dochter lastig valt en tegen haar zegt: 'Wat heb je een mooie ogen, die wil ik wel eens van dichtbij zien'. Leer haar dan dat dit waarschijnlijk onderdeel

uitmaakt van verleidingstactieken en dat zij zich niet meteen geleid of bijzonder moet voelen, maar ze het beste juist wat afstandelijk en koel kan reageren. Leer kinderen de controle over hun lichaam te houden. Niet door ze bang te maken, maar door ze alert te maken op de grens die ligt bij alles wat het daglicht niet kan verdragen.

Leer je kind om te gaan met contacten via het internet. Laat het nooit zijn adres op een site achterlaten. Wij maakten bijvoorbeeld een speciaal e-mailadres aan. Als mijn dochter ergens een e-mailadres moet achterlaten geeft ze dat op. Ook schaften we thuis een extra mobiel aan met prepaid kaart (bij bepaalde providers met gratis voice-mail; per jaar kost zo'n prepaid kaartje dan slechts een paar euro). Wil mijn dochter dan bijvoorbeeld haar telefoonnummer aan een voor haar nog vrij nieuwe jongen geven, dan kan ze dat nummer gebruiken. Mocht zij het contact dan willen beëindigen en diegene gaat haar lastig vallen, dan kun je de prepaid kaart eenvoudig

weggooien. Hiermee verlies je niet het gsm-nummer dat al je bekenden ook hebben."

2. Omgaan met dreiging seksueel misbruik

Arjan: "Wat doe je als je van je fiets gesleurd wordt en een man je wil aanranden? Je moet van tevoren bedacht hebben wat je gaat doen, anders ben je te laat en niet effectief. In het gunstige geval hebben sommige kinderen iets van zelfverdediging geleerd. Echter, als er zo'n boom van een kerel voor je staat en je hebt een paar lessen judo gehad, dan kun je daar niet tegen op. Je moet dus wat anders doen. Het is bekend dat aanranders kicken op angst van hun slachtoffer. Zo min mogelijk angst tonen kan helpen. Net als even het idee geven dat je meewerkt.



Wanneer de man in kwestie dichtbij je is kan je dan bijvoorbeeld met je duimen keihard in zijn ogen steken, bijten of een knietje geven. Allemaal tactieken die je meer kans kunnen geven om te ontsnappen. Praat met je kind over wat het kan doen in bepaalde situaties."

3. Handelen in het verkeer

Arjan: Praat met je kind over diverse verkeerssituaties. Zo leert het verkeerssituaties vanuit verschillende verkeersdeelnemers te bekijken. "Bijvoorbeeld over automobilisten die soms moeizaam zicht hebben op fietsers, brommers en voetgangers. Vooral in het donker of bij mist of als fietsers en brommers geen licht aan hebben. Oefen dat van jongens af aan met je kind door het mee te laten rijden en jou te



ouders & COO kan op uw school een boeiende ouderavond geven over weerbaarheid. Info: www.ouders.net of bel 0343 513434.

tippen als het onverwachts een fietser of brommer ziet.”

4. Omgaan met de diversiteit aan mensen op straat.

Arjan: “Op straat kom je tal van mensen tegen: netjes, onfatsoenlijk, vrolijk, depressief, gewelddadig, noem maar op. Hoe leer je mensen inschatten? Ga samen met je kind met regelmaat op pad om samen te kijken wat voor type mensen te vinden

zijn op straat. Een dagje Amsterdam bijvoorbeeld. Ik heb mijn dochter meegenomen naar de Rossebuurt en haar gevraagd: ‘Vertel mij eens wie hier de toeristen zijn, wie de pooiers, wie de zakkenrollers, wie de hulpverleners...’ Een zinvolle oefening om jongeren alert te maken op verschillende soorten mensen. Vraag dan ook: ‘Ben je je bewust waar je je portemonnee hebt? Op

welke plekken zouden zakkenrollers hun kans grijpen? Hoe zou een loverboy je benaderen?’ Praat met je kind over het effect van het maken van oogcontact. Uit ogen kan een ander van alles aflezen. Als je angst of onzekerheid uitstraalt, kan dat juist uitdagend werken. Kijk op straat jongens en mannen in principe niet aan. Maak dit soort dingen bespreekbaar.”

5. Oriënteren op waar je bent

Arjan: “Loop je zomaar de stad in of kijk je ook welke straten je inslaat? Dat is heel belangrijk. Heeft u uw kind daar al attent op gemaakt? Begin daar al vroeg mee. Maak er een spelletje van. Geef je kind de taak om aan het eind van de tocht jullie via dezelfde weg weer terug naar de auto te leiden. Zo leert het van jongs af zich te oriënteren en herkenningpunten vast te stellen. Vooral handig in noodsituaties waarbij haast gemoeid is.”

6. Vooruitdenken in de tijd

Arjan: “Stel je gaat met de trein, kijk je dan al hoe laat de trein teruggaat? Wanneer gaat de laatste bus? Dat kan belangrijke informatie zijn. Laat ook hier je kind al van jongs af aan dit soort dingen uitzoeken. Zo leert het spelenderwijs dat het nuttig en handig is om vooruit te denken.

Nog wat tips van Arjan:

■ “Neem de aandacht en tijd om samen met je kind dingen te doen. Zelfstandig en weerbaar worden vraagt om leiding van

volwassenen. Volwassenen hebben de taak kinderen voor te bereiden op wat ze te wachten staat.”

■ “Weerbaar maken betekent niet te streng zijn. Geef je kind ruimte om van alles te ondernemen. Benut de levensdrang en exploratiedrang van je kind. Goede begeleiding is daarbij de kunst. Toen mijn dochter 4 jaar was vroeg ze in de speeltuin of ze op het klimtoestel mocht. Een andere ouder zei net tegen haar kind: ‘Doe maar niet, want als je valt dan doet dat pijn’. Ik dacht: ik kom in beweging en ga met mijn dochter mee. Ze mag daarop klimmen, maar ik wijs haar hoe ze dat moet doen. In het begin gaf ik aan waar ze haar voetjes moest zetten, later nam ik een stap terug en bleef ik erbij om te voorkomen dat ze zou vallen.”

■ “Investeer in zelfvertrouwen, dat vergroot de durf om grenzen aan te geven. Maak als ouder dus nooit denigrerende opmerkingen als: ‘Je bent dom’ of ‘Kan je dat nu nog niet’. Geef eerder een boekje

waarin je kind overwinningpunten kan behalen. Bij elke ‘heldendaad’ krijgt het een sticker.”

■ “Stimuleer je kind om sociaal bezig te zijn. Wanneer kinderen al jong oefenen om contact te leggen met anderen, draagt dat bij aan hun weerbaarheid. Denk aan: een hulpbehoevend mens helpen (bv. oversteken), durven opkomen voor je rechten op een beschaafde manier, vrienden waarschuwen voor gevaarlijke zaken tijdens het uitgaan...”

■ “Wees creatief in het oefenen met reageren op nieuwe en onbekende situaties. Ga bijvoorbeeld met jonge kinderen op een rustige avond naar een megawinkel en doe verstoppertje. Of bezoek samen een onbekende stad en laat je kind de weg vinden. Dat is spannend en het kind leert er tactisch handelen. Of maak gezinsuitjes spannend met het opdrachtenspel: om de beurt bedenken de gezinsleden een opdracht. Bijvoorbeeld: vraag aan de ijscoman een kroket in plaats van ijs. Dit soort



grappige spelletjes zijn voor je kind een oefening om contact te leggen met anderen. Uw kind leert van wat u doet, hoe u reageert, hoe anderen reageren... kortom: het bevordert het inschattingvermogen van je kind.”

Werken de lessen?

Arjan merkt dat het gedrag dat hij zijn dochter meegeeft zich ook vertaalt naar haar omgang met klasgenoten. Ze denkt vooruit en handelt adequaat. Zo kwam ze een keer thuis trots vertellen dat ze een oudere dame gewaarschuwd had voor een gladde brug. Al met al vond zijn dochter het erg leuk om samen met hem op een soort spannende ontdekingstocht te zijn, zoals door Amsterdam lopen, samen op reis gaan, elkaar gekke opdrachten geven: “Het zijn allemaal activiteiten die stoer zijn voor een puber en tegelijkertijd erg leerzaam”, aldus vader Arjan.

Vragen over het onderwijs aan uw kind?

Bel gratis 0800 5010, (kies eerst 1, dan 3) of kijk op www.50tien.nl voor antwoorden op veelgestelde vragen van ouders.

08005010 kies 1
voor ouders over onderwijs dan 3

Bel gratis!



OUDERS & COO

is de landelijke vereniging voor ouders, ouder- en medezeggenschapsraden in het christelijk en oecumenisch onderwijs.

OUDERS & COO:

- adviseert en ondersteunt ouders van schoolgaande kinderen
- zet zich in voor een optimale samenwerking tussen school en thuis
- maakt zich sterk voor een goede kwaliteit en sfeer op school
- biedt hulp bij de opvoeding
- informeert en schoolt ouders, ouder- en medezeggenschapsraden
- bemiddelt bij conflicten
- bestrijdt pesten, faalangst en geweld in het onderwijs
- voert actie voor lage schoolkosten
- verzorgt kant-en-klare ouderavonden
- ondersteunt en schoolt overblijfskrachten
- organiseert cursussen, trainingen en congressen
- geeft voorlichting via ouderbladen en brochures
- behartigt ouderbelangen
- voert overleg met de overheid.

U kunt lid worden van OUDERS & COO. Kijk voor alle voordelen van een individueel lidmaatschap voor ouders op www.ouders.net of bel 0343 513434 voor meer info.