



AUGEO FOUNDATION



Gesprekstips bij de animatie over Veerkracht

Voor professionals die werken
met kinderen



Inleiding

Stress en tegenslag horen bij het leven, iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken. Het is voor alle kinderen daarom belangrijk om veerkracht te ontwikkelen. Het betekent niet dat problemen er niet meer zijn, maar wél dat een kind zich gesteund voelt en leert omgaan met moeilijke situaties. Maar hoe leg je kinderen uit hoe ze dat doen?

Onze **animatie over Veerkracht** geeft hen inzicht. Dit document geeft je gesprektips om de animatie met kinderen te bespreken.

Veerkracht

In de [animatie over Veerkracht](#) zie je hoe Liam op zijn wereldreis onderweg spannende of moeilijke dingen tegenkomt en hoe hij daarmee omgaat. Zo gaat het in het echte leven ook: je kan moeilijke dingen tegenkomen, en je kan ontdekken hoe je daar veerkrachtig mee om kunt (leren) gaan.

Veerkracht is het vermogen om na tegenslag en ingrijpende ervaringen terug te veren, goed te functioneren op verschillende gebieden en door te groeien. Verschillende interne en externe bronnen zijn daarin belangrijk. Deze bronnen noemen we ook wel **‘veerkrachtversterkers’**. Iedereen kan die veerkrachtversterkers met de nodige ondersteuning van anderen ontwikkelen. Ook kinderen die al heel veel tegenslag hebben meegemaakt. Voor hen is het alleen iets lastiger om veerkrachtig te functioneren. Zij kunnen steun van anderen nog iets beter gebruiken.





Praten over veerkracht

In dit document vind je uitleg over hoe je als professional de animatie kan gebruiken om met een kind te praten over zijn of haar veerkrachtversterkers. Met als doel om **kinderen hun eigen reis te laten ontdekken**: welke krachten ze in zichzelf hebben, wie hen onderweg helpt, welke ervaringen hen al sterker hebben gemaakt en wat ze daaruit kunnen leren.

[Bekijk de animatie eerst samen of laat de jongere de animatie thuis alvast kijken »](#)



Het gesprek voeren

In de animatie komt Liam verschillende situaties tegen en ontdekt hij dat hij **verschillende hulpbronnen** heeft om hiermee om te gaan. Bij interne hulpbronnen gaat het om **persoonlijke krachten en vaardigheden** die het kind zelf heeft of kan leren of kan ontwikkelen. Liam haalt bijvoorbeeld rustig adem bij een spannende situatie en heeft vertrouwen in zichzelf doordat hij al eerdere moeilijke situaties heeft overwonnen. Bij externe hulpbronnen gaat het over wat steunend is in de omgeving van het kind: de relatie met anderen maar ook de omgeving waarin het kind zich bevindt.

De vragen op de volgende pagina kunnen je helpen het gesprek aan te gaan. Leg steeds de link met de rugzak: welke veerkrachtversterkers heeft het kind al in zijn/haar rugzak? Welke missen nog? Hoe kan het die ontwikkelen? Wie kan daarbij helpen?



Introductie

Leg uit dat iedereen veerkracht kan ontwikkelen: iedereen kan leren omgaan met de lastige dingen in zijn of haar leven. Dat kan je zien als een reis, waarbij je allerlei situaties tegenkomt en je hulpmiddelen in je rugzak hebt en verzamelt om daarmee om te gaan. Net als Liam.

Liam heeft een rugzak met dingen die hem helpen, veerkrachtversterkers. Wat zou er in jouw rugzak zitten? Daar gaan we samen naar kijken. Als je wil, kan je de antwoorden opschrijven op kaartjes. Dan heb je altijd jouw veerkrachtversterkers bij je.



De volgende vragen over interne bronnen kunnen je helpen:

- Liam schrikt van de slang en gebruikt zijn ademhaling om tot rust te komen. Wat helpt jou om rustig te worden? (bijvoorbeeld ademen, een rondje rennen, muziek luisteren etc.)
- Kun je een moment bedenken waarop je iets deed dat je eigenlijk heel spannend vond, maar wat tóch lukte? Hoe voelde dat?
- Denk eens terug aan een moeilijke situatie. Wat denk je in zo'n situatie? En hoe reageer je daarop? En helpt dat? Waarom wel/niet?
- Welke dingen kun jij goed? En wat vind je leuk om te doen? Waar zou je dit voor kunnen inzetten?
- Wat zeg je tegen jezelf als je iets spannends moet doen? Is dat helpend? Hoe kan je jezelf steunen met je gedachten?
- Waar krijg jij complimenten over?



De volgende vragen over externe bronnen kunnen je helpen:

- Als je een "raadgever" mocht kiezen zoals Liam zijn vrienden heeft, wie zou dat voor jou zijn? Wat zou die persoon tegen jou zeggen?
- Als jij op wereldreis zou gaan, wie zou je meenemen als reisgenoot? En waarom?
- Wie is jouw voorbeeld als het gaat om moeilijke situaties?
- Wie geeft jou het gevoel dat je sterk bent of dat je het kan?
- Wie troost jou als je verdrietig bent?
- Wat is een fijne plek waar je je veilig voelt? Hoe ziet die eruit?



Meer verdieping

*Om het kind te helpen omgaan met lastige gedachten en overtuigingen, kan je samen **de animatie De onzichtbare koffer** bekijken.*

Iedereen heeft een onzichtbare koffer bij zich met daarin ideeën en overtuigingen over jezelf en de wereld. Wanneer je nare dingen hebt meegemaakt zijn deze overtuigingen vaak negatief. Deze animatie legt uit hoe dit jou kan beïnvloeden en hoe deze overtuigingen kunnen veranderen. [Bekijk de animatie hier »](#)



*Als je met het kind verder wilt praten over helpende en minder helpende copingstrategieën, bekijk dan **de animatie Coping**.*

Het is belangrijk dat kinderen leren welke copingstrategieën helpen. Maar hoe leg je ze uit wat coping is? En hoe onderzoek je samen welke strategieën ze kunnen inzetten om met nare dingen om te gaan? [Deze animatie legt het uit »](#)

Belangrijk is om het gesprek positief af te ronden en te bedrukken wat het kind allemaal al in zijn rugzak heeft. Als dat mogelijk is, kan je aanbieden om hem of haar te helpen bepaalde veerkrachtversterkers verder te ontwikkelen. Oefeningen en opdrachtjes hiervoor vind je in [Augeo Kennis Veerkrachtelementen »](#)

Meer informatie over veerkracht en steun vind je [hier »](#)