

## Podcast Wie zijn wij?

### Aflevering 5 – Weerbaarheid versterken

#### Begrippenlijst

| Begrip                       | Betekenis in de aflevering                                                                                                                                          |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Weerbaarheid                 | Het vermogen om met druk, moeilijke situaties en tegenslagen om te gaan en daarbij voor jezelf te blijven opkomen en herstellen.                                    |
| Emotierad                    | Een hulpmiddel met verschillende cirkels waarmee een kind lichamelijke gewaarwordingen, emoties en behoeften leert herkennen en benoemen.                           |
| Lichamelijke gewaarwordingen | Signalen die je in je lichaam voelt en die informatie kunnen geven over je emotionele toestand. In het kinderrad worden ze onder meer met weersymbolen weergegeven. |
| Behoefte                     | Wat iemand op een bepaald moment nodig heeft om goed te functioneren of opnieuw tot rust te komen, bijvoorbeeld rust, beweging, eten, troost of verbinding.         |
| Frustratietolerantie         | Het vermogen om te verdragen dat een behoefte niet onmiddellijk vervuld kan worden en te leren wachten of een alternatief moment te kiezen.                         |
| Zelfregulatie                | Zelf herkennen wat je voelt en nodig hebt en vervolgens stappen                                                                                                     |

|                          |                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | zetten om opnieuw tot een rustige of passende toestand te komen.                                                                                                                    |
| Co-regulatie             | Regulatie met hulp van iemand anders of zelf iemand anders helpen reguleren, bijvoorbeeld getroost worden, een knuffel krijgen of samen een activiteit doen.                        |
| Assertiviteit            | Opkomen voor jezelf met respect voor de ander. Het is een evenwicht tussen te weinig voor jezelf opkomen (sub-assertief zijn) en agressief reageren.                                |
| Agressieve communicatie  | Communicatie waarbij iemand sterk voor zichzelf opkomt zonder voldoende rekening te houden met de ander.                                                                            |
| Sub-assertiviteit        | Niet of onvoldoende voor jezelf opkomen, bijvoorbeeld uit angst om iemand te kwetsen of uit vrees voor diens reactie.                                                               |
| Assertief communiceren   | Communiceren volgens drie stappen uit de aflevering: de situatie objectief beschrijven, je gevoel benoemen en een oplossing voorstellen die liefst voor beide partijen werkbaar is. |
| Verbindende communicatie | Een manier van communiceren die in de aflevering gekoppeld wordt aan helder benoemen wat er gebeurt, wat je voelt en wat je nodig hebt, met aandacht voor de relatie.               |
| Groepsdruk               | Druk vanuit leeftijdsgenoten om mee te doen met gedrag of keuzes                                                                                                                    |

|                      |                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | van de groep, bijvoorbeeld roken, ook wanneer iemand dat zelf niet wil.                                                                                                                        |
| Sterktes en zwaktes  | Een realistisch beeld hebben van wat een kind goed kan en wat moeilijker gaat. De aflevering benadrukt dat zelfvertrouwen sterker wordt wanneer beide erkend mogen worden.                     |
| Talent               | Een kwaliteit of vaardigheid waarin iemand sterk is. De aflevering benadrukt dat talenten breder zijn dan schoolse kennis en ook valkuilen kunnen hebben als ze overdreven worden.             |
| Modelleren           | Als volwassene zelf zichtbaar voordoen hoe je met emoties, fouten, sterktes en zwaktes omgaat, zodat een kind hiervan kan leren.                                                               |
| Stress               | Een toestand van spanning die kan ontstaan bij moeilijke of angstaanjagende onderwerpen. Ernstige gesprekken niet uit de weg gaan kan helpen om stress samen te herkennen en ermee om te gaan. |
| Fysieke weerbaarheid | Het lichamelijk sterker en zekerder worden, bijvoorbeeld via sport, judo, karate of andere activiteiten. De aflevering koppelt dit aan een mogelijk sterker mentaal gevoel.                    |
| Rots en Water        | Een aanpak met oefeningen rond fysieke en mentale weerbaarheid                                                                                                                                 |

|  |                                                            |
|--|------------------------------------------------------------|
|  | die in de aflevering als mogelijke werkvorm wordt genoemd. |
|--|------------------------------------------------------------|