

# Weerbaarheid vergroten

Als moeder kun je zoveel doen om jouw kind te helpen bij het vergroten van zijn/haar weerbaarheid - insha'Allah

**Help jouw kind om zich bewust te worden van zijn/haar eigen kwaliteiten.**

Inzicht krijgen vergroot het zelfvertrouwen.

**Leer jouw kind oplossingsgericht te denken.**

Door zelf dingen op te kunnen lossen zal jouw kind zich trots voelen. En ook in moeilijkere situaties zelf in staat zijn dingen op te lossen.

**Werk aan de emotieregulering van jouw kind.**

Maar leer ook dat andere ook gevoelens hebben: "Hoe denk jij dat het voelde voor ... toen jij zei dat jij hem niet aardig vindt".

**Oefen met de houding van jouw kind**

Leer jouw kind om rechtop te staan, schouders naar achter, anderen aankijken, duidelijk praten. Oefen ook met verschillende houdingen. Thuis en daarna in veilige situaties (bij familie bijvoorbeeld) en vervolgens in de winkel. Steeds een stapje verder.

**Neem de mening van jouw kind serieus.**

En vraag hier ook zelf om. "Wat vind jij hier zelf van" of "Wat vind jij wel en niet fijn" Zo leert een kind zijn/haar eigen grenzen steeds beter kennen en aanvoelen.

**Oefen situaties en "wat-als" spelletjes.**

Zodat jouw kind leert wat hij/zij kan zeggen in verschillende situaties en hoe hij/zij netjes maar duidelijk grenzen aan kan leren geven.