

Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Sterk naar School



Leer je Kind Falen

Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Voor ik het vergeet

- Er is een website met presentatie, audio-opname, bronnen en meer:
- Raap de parels op



Opzet

- Waarom moet het zo perfect?
- Perfectie en Pubers
- Gevolgen van Streven naar Perfectie
- Leer je kind falen (en opstaan)
- 10 x HOE DAN?
- Samenvatting
- Vragen

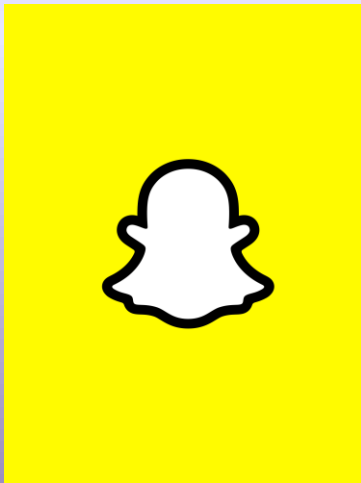
Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Waarom moet het zo perfect?

Social Media





Waarom moet het zo perfect?

Onzekere Toekomst





Waarom moet het zo perfect?

Verwachtingen Omgeving

*“Het gaat me heus
niet om de cijfers,*

*ze moet gewoon een
beetje goed in haar
vel zitten.”*



Waarom moet het zo perfect?

Verwachtingen Omgeving

*“Het gaat me heus
niet om de cijfers,*

EN →

*ze moet gewoon een
beetje goed in haar
vel zitten.”*



Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Perfectie en Pubers



EXTRA LASTIG voor pubers – ‘Levensopdracht’

Eigen plek in de samenleving zoeken
(200.000.000 jaar evolutie)

Vs

Stil zitten, muilhouden, LEREN!
(124 jaar leerplicht)





De 5 OER-driften van pubers

ER BIJ HOREN

**POPULAIR
ZIJN**

ZELF BEPALEN

VEILIG ZIJN

**GEZIEN
WORDEN**





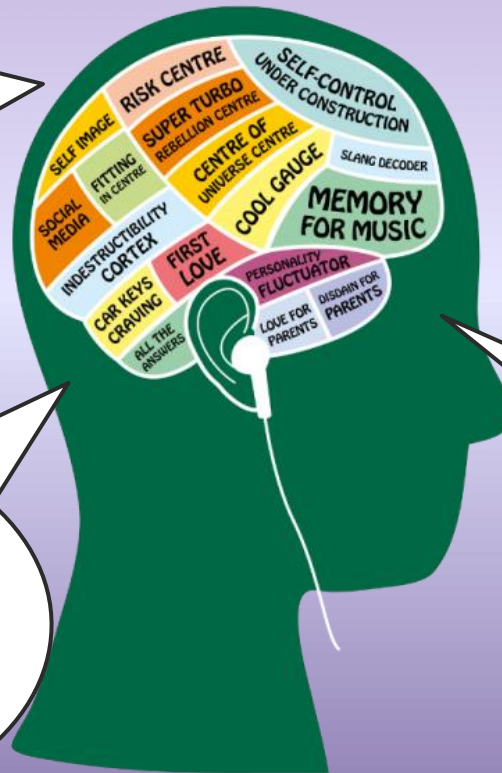
Plus biochemie

Gevoeliger
voor
dopamine
(nuc. Acc.)

Minder rem
op impulsen
(pfc)

Rondgierende
hormonen
(hypofyse)

Sneller in de
stress
(amygdala)



Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Gevolgen Perfectionisme



Gevolgen van streven naar Perfectie

Negen jarigen met skincare routine



Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Gevolgen van streven naar Perfectie

Super 'ripped' jonge kinderen





Gevolgen van streven naar Perfectie

Neerwaardse spiraal van onzekerheid

Depressie
Besluiteloosheid
Uitstellen
Opgeven
Hulpeloosheid
Sterke emoties
Apathisch
Extreem aanpassen
Slecht slapen
...



Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Leer je kind falen En Opstaan

6 x HOE DAN



1. Begin bij jezelf

Buikpijn hoort er bij





2. Communiceer

Laat het ze weten met woord en daad





3. Risico en Verantwoordelijkheid

Rek jullie comfortzone op





4. Groei Mindset

Je hoeft niet alles te kunnen en je kunt bijna alles leren





Hoe communiceer je met pubers?



Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Hoe communiceer je met pubers?

Leef het voor

Hardop

Indirect, nonchalant en met humor

Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



5. Leren van je Fouten

Van je fouten leer je...

Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



5. Leren van je Fouten

Van je fouten leer je...

Helemaal NIKS



5. Leren van je Fouten

Erkennen – Analyseren – Vastleggen





6. Omgaan met Negatieve Emoties en Gedachtes

Een emotie gaat wel weer over





6. Omgaan met Negatieve Emoties en Gedachtes

Schudden

Rennen / sporten

Dansen

Zingen / schreeuwen

Papier krassen / verkreukelen

Kussen schoppen

Burn-book (pas op)

Luisterboek

Koekjes bakken

Kleuren

Kleien / breien / haken

Muziek luisteren

Meditatie

Rustig ademen

5 zintuigen oefening

Luisterboek

Lezen

Kattenfilmpjes

Lachfilmpjes

Knuffelen

WAT MAAR WERKT



6. Omgaan met Negatieve Emoties en Gedachtes

Een gedachte is niet Waar

Ik kan het
niet

Ik heb
nooit
genoeg
tijd



Ik ben te
dom

Het is
teveel

Het is te
moeilijk



6. Omgaan met Negatieve Emoties en Gedachtes





Leer je kind Falen - Hoe dan?!

1. Begin bij jezelf
2. Communiceer
3. Risico en Verantwoordelijkheid
4. Growth Mindset
5. Leren van je fouten
6. Omgaan met Negatieve Emoties en Gedachtes



Samenvatting

- Ja, er is een hoge 'wees perfect' druk
- Pubers zijn extra gevoelig
- Als ouders heb je mega veel invloed en kansen om daar mee aan de slag te gaan
- Begin bij jezelf
- Geef hardop het goede voorbeeld
- Bouw aan het zelfvertrouwen van je kind

En: Wees ook hierin zelf niet al te perfectionistisch 😊

Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Vragen?

Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Super bedankt!

En zie:



<https://www.sterknaarschool.nl/praedinius/>

Voor audio-opname,
powerpoint, bronnen, growth mindset
complimenten, Rek je Lef spel en meer leuke dingen.