

Weerbaar en vol
zelfvertrouwen

Weerbaar en vol zelfvertrouwen

Tamar de Vos van der Hoeven

In dit boek vind je een aantal formulieren die meerdere keren ingevuld kunnen worden.

Scan de code hieronder om deze formulieren te downloaden.



Schrijver: Tamar de Vos van der Hoeven

Cover foto: Afbeelding van OpenClipart-Vectors via Pixabay

ISBN: 9789464922509

© Tamar de Vos van der Hoeven

Inhoudsopgave

Hoi	6
Beste ouder, opvoeder	7
Je sterker voelen	9
Zelfvertrouwen krijgen	16
Zelfvertrouwen vergroten	21
Kijken naar situaties die je moeilijk vindt	29
Gedachten ombuigen	34
Omgaan met moeilijke situaties	37
Leren durven	43
Je lichaam geeft een signaal	48
Plagen en pesten	54
Ik weet wat ik wil	59
Even voorstellen	63
Foto's/plaatjes werkboek	64

Hoi,

Voel jij je wel eens onzeker? Weet je niet altijd hoe je met lastige situaties om kunt gaan? Of vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen?

Dat geeft helemaal niet. Iedereen is wel eens onzeker en iedereen kan soms wel wat hulp gebruiken om zich beter te voelen over zichzelf.

Dit werkboek gaat je daarbij helpen. Je kunt erin lezen over zelfvertrouwen en weerbaarheid. En er staan allerlei oefeningen, tips en opdrachten in dit boek die je zullen helpen je zekerder te voelen over jezelf. Probeer alles uit en kijk wat het beste past bij jou.

Het geeft niet wanneer een oefening of opdracht niet meteen lukt. Soms moet je iets eerst een tijdje oefenen voordat het goed lukt. Of misschien past de opdracht niet bij jou of jouw situatie. Dan probeer je gewoon een andere oefening.

In dit werkboek lees je over hoe je je goed over jezelf kunt voelen en meer zelfvertrouwen kan krijgen. Je leert hoe je kunt omgaan met emoties en hoe je met lastige situaties om kunt gaan. Je vindt ook tips en adviezen hoe je iets meer kunt durven en hoe je kunt omgaan met plagen en pesten.

Dit boek is voor jou, maar het kan heel fijn zijn om een volwassene te hebben die met je meeleeft, meedenkt en helpt met de oefeningen wanneer jij dat wilt. Dit kan iemand uit je familie zijn zoals je vader, moeder, oma, opa, oom of tante of iemand van school die jou begeleidt zoals je leraar, mentor of therapeut. Laat hem/ haar de brief lezen die je op de volgende pagina vindt en vraag of hij /zij mee wil doen op de momenten dat jij daar behoefte aan hebt.

Groetjes,

Tamar

Beste ouder, opvoeder,

Dit werkboek 'weerbaarheid en zelfvertrouwen' is bedoeld voor kinderen tussen de 8 en 14 jaar oud die weinig zelfvertrouwen hebben of niet voldoende weerbaar zijn. Ieder hoofdstuk bestaat uit informatie, tips en huiswerkopdrachten. De opdrachten maakt je zoon of dochter voor zichzelf en soms samen met jou als ouder/ opvoeder.

Het werkboek is bedoeld voor kinderen, maar betrokkenheid van jou als ouder/ opvoeder is zeker aan te raden. Vooral jongere kinderen tot een jaar of tien zullen het soms best lastig vinden om eraan te denken met de opdrachten aan de slag te gaan en er mee te blijven oefenen. Jouw betrokkenheid zal je zoon/dochter zeker stimuleren goed met het werkboek aan de slag te gaan. Het ene kind zal de hoofdstukken ook gemakkelijker zelfstandig doorlopen dan het andere kind. Ik raad je dan ook aan samen met je kind steeds het nieuwe hoofdstuk te bekijken en in overleg te besluiten welke begeleiding jouw kind hierbij prettig vindt.

Het werkboek bevat veel informatie en oefeningen. Gun je zoon/dochter de tijd om veel te oefenen. Lees regelmatig samen een stukje terug wanneer je merkt dat hij/zij een bepaalde oefening lastig vindt.

Veel van de oefeningen in dit werkboek komen uit de cognitieve gedragstherapie. In deze therapie wordt er gekeken naar het verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag. De gedachten van jouw kind hebben invloed op hoe hij/ zij zich voelt. Omgekeerd kan het gevoel van je kind natuurlijk ook zorgen voor bepaalde gedachten. Samen beïnvloeden deze gedachten en gevoelens het gedrag van jouw kind.

Je zoon of dochter leert in dit werkboek zich sterker te voelen en meer zelfvertrouwen te krijgen. Er worden oefeningen en adviezen gegeven om hem of haar te helpen anders om te gaan met moeilijke situaties, negatieve gedachten om te buigen, meer te durven en beter te weten wat hij/ zij wel en niet wil. Ook wordt er kort aandacht besteed aan omgaan met pesten.