

Blog – Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om te herstellen van verlies, stress of tegenslag. Of volgens de Dikke van Dale: 'de kracht van lichaam en geest om zich snel te herstellen.' Het gaat niet alleen om het herstellen of terugveren naar de oorspronkelijke staat, maar ook om van daaruit verder te groeien. Veerkracht is voor mij de laatste jaren een belangrijke term geworden. Aangezien ik mijn kinderpraktijk 'Veerkracht' heb genoemd, wil ik je hier graag wat meer over vertellen.

Stel je eens voor

De term 'Veerkracht' staat voor mij voor kracht & plezier. Beeld je eens in dat jij op je krachtigste moment veel plezier hebt. Wat kun je dan ineens, hoe zie je eruit en wat zou je doen als je heel krachtig bent? Zie je het voor je en moet je er ook om lachen? Dit is nu precies wat ik wilde met de naam van mijn praktijk. Kinderen die zich kunnen voorstellen dat zij de sterkte, mooiste en trotste versie van zichzelf worden, hieraan plezier beleven én heel veel lol hebben. Toch heeft veerkracht voor mij ook een diepere betekenis. In mijn leven heb ik veel situaties gekend waarbij ik veerkrachtig heb moeten zijn. Of ik dat nu al was of niet, het was nodig om vooruit te kunnen. Tijdens mijn kinderjaren en ook later, heb ik mij niet altijd gerealiseerd dat deze veerkracht met name uit mijzelf moest komen én dat ik deze verder kon ontwikkelen met behulp van mijn omgeving.

Aanpassingsvermogen

Hoewel veerkracht niet iets is waar je mee geboren wordt, blijken kinderen van nature over een behoorlijke veerkracht te beschikken. Kinderen passen zich, over het algemeen, snel aan wanneer een situatie hierom vraagt. Denk aan een verhuizing, schoolwissel, het krijgen van een broertje/zusje of in sommige gevallen een scheiding. Hierbij geldt wel, hoe jonger het kind, hoe groter het natuurlijk aanpassingsvermogen. Ieder kind krijgt in zijn leven te maken met bepaalde uitdagingen of tegenslagen. Wanneer een kind hierbij toch positieve ervaringen opdoet, kan het zelfs zijn dat de veerkracht van je kind groeit. Dan is het wel van belang dat er tijdens die uitdagingen, oog is voor het kind en zijn of haar behoeftes.

Hoe doe je dit?

Mevrouw Grotberg heeft diverse onderzoeken gedaan naar veerkracht. Zij stelt dat iedereen in de omgeving van het kind, kan helpen de veerkracht te vergroten, het is dus van belang dat ouders, verzorgers en leerkrachten zich dit realiseren. Je vergroot de veerkracht door de liefde voor het kind zowel verbaal als fysiek te uiten. Ook door een liefdevolle omgeving te creëren waarbij steun en begeleiding aangereikt wordt. Het voordoen, praten met je kind, luisteren én helpen om zelf tot een oplossing te komen, zal het kind doen beseffen dat het lukt en dat het alles aankan! Hoewel je een kind niet op alle uitdagingen en situaties kunt voorbereiden is er één ding dat in ieder geval helpt. Dat is denken vanuit een Groei Mindset.

Groei Mindset

Als je mij al een tijdje volgt, weet je dat ik kinderen vanuit een Groei Mindset benadering begeleid. De kracht zit in je gedachte, dus denk je dat je een uitdaging aan kunt, dan zal dit ook zo zijn mits je het werk ervoor wilt doen. Met deze benadering en helpende volwassenen om het kind heen, zul je zien dat ook de veerkracht van jouw kind te ontwikkelen is. Wil je hier meer over weten, neem dan vooral even contact met mij op.

Lieve groet,

Danielle van Meenen
Kinderpraktijk Veerkracht

