

Waardevolle tips voor de praktijk van alledag

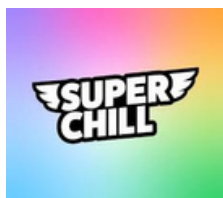
In deze nieuwsbrief komt de tip van Ria Ploegstra, Elke Corluy en Karlijn Jansen. Zij werken als orthopedagoog van Consent in de deelregio Enschede.



Op laagdrempelige en speelse wijze aan de slag met veerkracht in het basisonderwijs!

Binnen ons werk als orthopedagoog in het (speciaal) basisonderwijs zien we dagelijks de impact van het emotioneel welbevinden op het zelfbeeld, sociale en schoolse vaardigheden. Ieder kind komt obstakels en uitdagingen tegen in zijn leven. Veerkracht is het vermogen om in deze situaties terug te veren, goed te functioneren en door te groeien. Het is geen vaststaande eigenschap: iedereen beschikt over mogelijkheden om veerkracht te ontwikkelen of te vergroten. Kinderen die veerkrachtig zijn, zijn in staat gebruik te maken van probleemoplossend vermogen, gevoel voor humor of sociale vaardigheden en steun van een betrouwbare volwassene. Veerkracht is zichtbaar op meerdere gebieden, zoals een goede (geestelijke) gezondheid, liefdevolle relaties, goede (school)prestaties.

Graag geven we, naast de SEO-programma's zoals o.a. PBS, Kwink, Rots en water die reeds op veel scholen aanwezig zijn, de volgende inspirerende bronnen waar je onmiddellijk mee aan de slag kan.



[Stichting Super Chill](#) heeft een laagdrempelige en gratis app geïntroduceerd voor basisschoolkinderen. De app bevat korte bewegings- en kalmeringsoefeningen die kinderen en leerkrachten elke dag kunnen toepassen en die ondersteuning bieden bij het benoemen van gevoelens, het versterken van de focus en het rustig worden.



[Stichting Young Impact](#) heeft samen met Wouter de Jong, auteur van het populaire boek 'Superkrachten voor je hoofd' en Madurodam Kinderfonds, een gratis lespakket ontwikkeld voor primair onderwijs. Jongeren worden op enthousiasmerende wijze uitgedaagd om hun mentale superkrachten te ontdekken, activeren en te versterken. Ze leren beter om te gaan met moeilijke emoties en werken aan hun concentratievermogen en zelfvertrouwen.



[Augeo Foundation](#) biedt een bron aan kennis over ingrijpende gebeurtenissen, veerkracht en effectieve steun, vanuit ervaringsdeskundigen, wetenschappers en professionals. Binnen de website kan genavigeerd worden naar verschillende thema's maar ook naar de doelgroep 'primair onderwijs'. De website biedt een schat aan o.a. evidence-informed inzichten over 'wat werkt', kennissessies, voorlichtingsmateriaal (zoals filmpjes en ervaringsverhalen) maar ook praktische hulpmiddelen voor professionals en kinderen, gericht op het versterken van veerkracht.

Maar natuurlijk kun je als leerkracht of andere betrokkene ook impact hebben door oprechte interesse en relatie: 'Iedereen kan het verschil maken'. – of het nu een leraar, buurvrouw, vriend, huisarts of trainer is – iedereen kan de veerkracht van een kind versterken en daarmee een cruciaal verschil maken.

Wij geven de pen door aan Joyce Numan en Simone de Heer van stichting Brigantijn