

## Lezing: Veerkracht/weerbaarheid bij kinderen bevorderen

Een van de belangrijkste taken die ouders hebben, is om kinderen te leren omgaan met hun gevoelens. Elk kind krijgt in zijn leven te maken met tegenslag of stress en moet vaardigheden ontwikkelen om daarmee om te gaan.

De emotionele veerkracht die kinderen hebben, ofwel hun vermogen om met uiteenlopende gevoelens om te gaan, is belangrijk voor geluk, welbevinden en succes in hun latere leven. Emotionele veerkracht of stabiliteit omvat zes belangrijke vaardigheden:

- gevoelens kunnen herkennen en accepteren;
- eigen gevoelens op een goede manier kunnen uitdrukken;
- een positieve kijk op het leven hebben;
- problemen op een effectieve manier kunnen oplossen;
- negatieve gevoelens kunnen hanteren en leren omgaan met ingrijpende gebeurtenissen in het leven.



Deze lezing geeft enkele ideeën die ouders kunnen helpen om emotionele veerkracht bij kinderen te bevorderen.

### Voor wie:

Voor ouders/opvoeders van kinderen in de basisschoolleeftijd. Kinderen kunnen hierbij niet aanwezig zijn.

### Wanneer en Waar

Woensdagavond 18 November van 19.30 uur tot 21.30 uur.  
Wijkcentrum Someren Kerkstraat 6 (bij de zorgboog)

**Kosten:** Deze lezing is kosteloos.



### Informatie en aanmelding:

Ellen de Jong Tel. 06 19999961

E-mail [ellen.dejong@ooastensomeren.nl](mailto:ellen.dejong@ooastensomeren.nl)