

# Keuzehulpdeel sociale vaardigheden en weerbaarheid

Heeft het kind moeite met sociale contacten, omgaan met tegenslagen of weinig zelfwaardering? (3.1)

NEE

Ga verder naar andere keuzehulpdelen

↓ JA

Zijn deze problemen licht tot matig? (3.2)

NEE

Ernstige problemen

Ga verder naar keuzehulpdelen 'angst', 'onrustig, opstandig of agressief', 'somber of depressief' of 'autisme?'

↓ JA

Check onderstaande beïnvloedende factoren (van invloed op inhoud/setting)

Onderdelen van effectieve hulp (inhoud/setting)

Interventies

Weinig sociaal welbevinden als gevolg van **vaardigheidstekorten en/of angst om in een groep te spreken (3.3)**, zich uitend in het spannend vinden om bijv.:

- een vraag te stellen
- iemand uit te nodigen
- iets te vertellen
- nee te zeggen
- een spreekbeurt te houden

**Inhoud:**

1. Psycho-educatie, voorafgaand aan oefeningen (3-6x)
2. Oefenen specifieke sociale vaardigheden (min. 10x)
3. Oefenen aanpassen emoties/cognities v.a. 8 jaar (min. 10x)

(alle drie bovenstaande elementen met accent op onderdeel 2)

**Setting:**

- Sociale vaardigheidstraining voor een geselecteerde groep kinderen (geïndiceerd)
- Samenwerken met ouders

**Kanjertraining (4-16)**  
**Programma Alternatieve Denkstrategieën (4-12)**  
 Levensvaardigheden (13-17)

**Bij pesten:**  
**Plezier op school (11-13)**  
 overgang PO/VO

Weinig sociaal welbevinden, als gevolg van **groepsdynamiek: spanning en onveiligheid in de klas (3.4)**

- Kinderen hebben het gevoel er niet bij te horen
- De juf/meester lacht soms mee met een 'grap' van een pestkop
- Er zijn groepjes in de klas
- Er is ruzie en/of pestgedrag
- Aparte jongens- en meisjesgroepen

**Inhoud:**

1. Psycho-educatie, voorafgaand aan oefeningen (3-6x)
2. Oefenen specifieke sociale vaardigheden (min. 10x)
3. Oefenen aanpassen emoties/cognities v.a. 8 jaar (min. 10x)

(alle drie bovenstaande elementen gerelateerd aan groepsdynamiek)

**Setting:**

- Sociale vaardigheidstraining voor de hele klas (**NB** Bij overgang van PO/VO als alternatief eventueel inzet interventie 'Plezier op school')
- Samenwerken met leerkracht en school in uitvoering van sociale vaardigheidstraining

**Kanjertraining (4-16)**  
**Programma Alternatieve Denkstrategieën (4-12)**  
**Vreedzame school (4-12)**  
 Levensvaardigheden (13-17)

**Anti-pesting klas:**  
**KiVa (7-13)**  
**PRIMA (4-13)**

Weinig sociaal welbevinden als gevolg van **weinig zelfwaardering en zelfvertrouwen (3.5)**, zich uitend in bijv.:

- negatief over zichzelf praten
- snel zeggen 'dat kan ik niet'
- weinig initiatief tonen
- denken dat andere kinderen je niet aardig vinden
- veel aanmoediging nodig hebben

**Inhoud:**

1. Psycho-educatie, voorafgaand aan oefeningen (3-6x)
2. Oefenen specifieke sociale vaardigheden (min. 10x)
3. Oefenen aanpassen emoties/cognities v.a. 8 jaar (min. 10x)

(alle drie bovenstaande elementen met accent op onderdeel 3)

**Setting:**

- Sociale vaardigheidstraining voor een geselecteerde groep kinderen (geïndiceerd)
- Samenwerken met ouders en school (gericht op bekrachtiging van te oefenen vaardigheden en versterken positieve zelfspraak)

**Kanjertraining (4-16)**  
**Programma Alternatieve Denkstrategieën (4-12)**  
 Levensvaardigheden (13-17)

**Bij pesten:**  
**Plezier op school (11-13)**  
 overgang PO/VO

Weinig welbevinden en weerbaarheid samenhangend met **echtscheiding (3.6)** ouders, zich uitend in bijv.:

- je best doen om iedereen te plezieren
- gedrags- of leerproblemen
- somber/teruggetrokken

**Inhoud:**

1. Psycho-educatie, voorafgaand aan oefeningen (3-6x)
2. Oefenen specifieke sociale vaardigheden (min. 10x)
3. Oefenen aanpassen emoties/cognities v.a. 8 jaar (min. 10x)

(alle drie bovenstaande elementen)

**Setting:**

- Sociale vaardigheidstraining voor een geselecteerde groep kinderen
- Samenwerken met ouders

**Dappere Dino's (6-8)**  
**KIES (4-18)**

Indien er binnen 8-12 weken geen sprake is van verbetering van de problemen, ga dan verder met een van de andere keuzehulpdelen (3.7)



## Vuistregels versterken sociale vaardigheden en weerbaarheid<sup>7</sup>

- Werk vanuit en versterk de intrinsieke motivatie van het kind door aan te sluiten bij de vragen en behoeften van het kind;
- Zorg voor maatwerk: richt je op een beperkt aantal, voor het specifieke kind belangrijke vaardigheden en oefen die minimaal 10x actief aan;
- Werk samen met belangrijke volwassenen voor het kind (ouders/leerkracht); werk bij pesten/gepest worden altijd samen met de leerkracht en ondersteun de leerkracht. Help hen om het kind goed te ondersteunen en de kans op succeservaringen te vergroten;
- Pesten vraagt om een aanpak waarbij de hele klas betrokken wordt. Pak achterliggende factoren van pesten aan;
- Oefen actief met de vaardigheid in een voor het kind herkenbare situatie en zorg voor succeservaringen, omdat het kind daar het meest van leert;
- Werk vanuit en versterk de intrinsieke motivatie van het kind: sluit aan bij de vragen en behoeften van het kind;
- Combineer psycho-educatie (3-6x) altijd met oefeningen (minimaal 10x). Werk alleen aan emoties en cognities als je hiertoe bent opgeleid;
- Advies van jongeren: match kinderen bij een groepsgerichte training op vaardigheidsniveau en problematiek en werk met kleine groepen (5-6).
- NB: Lichaamsoefeningen (psycho-fysiek) dragen NIET bij aan het versterken van sociale vaardigheden of weerbaarheid. Ze kunnen mogelijk wel bijdragen aan ontspanning en onderling vertrouwen. Veel kinderen vinden ze ook leuk. Zorg dat inzet hiervan niet ten koste gaat van psycho-educatie, oefenen van vaardigheden en aanpassen emoties/cognities.