

Oosterlig-gemeente

My rol in my kind se veerkragtigheid

Gielie Hoffmann

Julie 2023

Wat is veerkrachtigheid NIE?

- * Die beste wees in alles nie.
- * **Nooit struikel nie.**
- * Nooit hulp nodig het nie.
- * Net verbeter en verbeter.
- * Alle aanslae kan weerstaan.

Wat is veerkrachtigheid?

- * Tye van druk leer hanteer.
- * Nie omvergegooi word deur alle ongemak nie.
- * Herstel van teleurstelling.
- * **Aanpas wanneer nodig.**
- * Uithou wanneer daar weerstand is.

Wanneer help
ek?

- * My voorbeeld in soortgelyke oomblikke.
- * Klem op toewyding ipv prestasie.
- * Ondersteuning in moeilike tye.
- * Die versekering dat terugslae deel is van die lewe.
- * **Hul selfwaarde en selfvertroue deurlopend ontwikkel.**

Wanneer help
ek nie?

- * Oorbeskerming
- * Intree en probleme oplos
- * Oorbeklemtoning van mislukkings
- * **Deurlopende druk wat deurlopende stres word.**
- * Oorbewusmaak van hul kwesbaarhede.

So maak mens.

- * Taal rondom tawwe situasies.
- * **Dialogo sodat hulle 'n interne gesprek ontwikkel wat hulle voortaan in moeilike oomblikke kan voer.**
- * Deel jou storie van vasbyt en aanpas en hoe jy seker goed hanteer, en integreer met media-stories.
- * Herstel is krities tot veerkragtigheid. Waak altyd teen uitbranding.
- * Drukvrye-omgewings.