



DOORZETKRACHT

- Doelgericht doorzettingsvermogen -

- Gebaar: Laat je spierballen zien.
- Spreuk: 'Doorzetpowerrrr.'

Wat is het?

Dingen gaan niet altijd zoals je wilt. Je komt obstakels tegen of bezigheden duren langer dan je verwacht had. Misschien komt er ook wel iets anders en leukers voorbij. Het is goed dat je kind kan doorzetten in dergelijke situaties. Leer je kind dat hij zijn Doorzetkracht kan inzetten als het even moeilijk is of als er iets fout is gegaan. Dat betekent: verzamel je moed bij elkaar, formuleer tussendoelen en pak de draad weer op. Zo kun je dingen afmaken en nieuwe dingen leren. Dat geeft vertrouwen in jezelf (terug).

Doe-tips

- Speel spelletjes waarbij de frustratiegraad hoog ligt, zodat je je Doorzetkracht moet gebruiken. Als iets niet lukt, moet je je herpakken en een andere strategie gebruiken. Hier is sprake van bij spelletjes als *Laser Maze*, *Rush hour* en *Solitaire*.
- Bootcamp is dé manier om te leren doorzetten. Ga met je kind naar het park of de speeltuin en zet een leuk parcours uit. Wie houdt dit het langst vol?
- Doorzetkracht heb je nodig bij dingen die je eigenlijk niet durft of waar je bang voor bent. Ontdek met elkaar waarom je kind angstig is. Ga met je kind op avontuur! Ga samen dingen doen en stimuleer je kind om door te zetten en de angst onder ogen te zien. Denk bijvoorbeeld aan: klimmen op een klimmuur, tokkelen of andere activiteiten die je kind avontuurlijk vindt.

Ondersteuntips

- Deel de taken van je kind op, zodat je kind stap voor stap leert door te zetten. Dit kun je visueel maken door de stappen op te schrijven of te tekenen en vervolgens samen af te vinken.
- Laat als ouder zien dat je zelf doorzet als iets moeilijk is. Bijvoorbeeld: 'Ik heb de hele dag gewerkt en eigenlijk geen puf om het eten klaar te maken, maar ik wil dat we lekker en gezond eten dus ga ik het toch doen.' Als je dit soort dingen voordoet en verwoordt, zal je kind begrijpen dat bij volwassenen ook niet alles van een leien dakje gaat en dat zij ook moeten doorzetten.
- Wees als ouder niet te voorzichtig. Zeg niet bij alles 'pas op' en 'doe voorzichtig'. Straal vertrouwen uit.
- Stimuleer je kind om door te zetten. Het is hierbij belangrijk dat je niet schrikt wanneer je ziet dat je kind het even zwaar heeft. Met jouw ondersteuning kan je kind het net iets langer volhouden.



Praattips

- Praat met je kind over taken waarbij jij moeite hebt om door te zetten. Bespreek wat jou motiveert en hoe je deze taken vervolgens zelf aanpakt.
- Beloon op doorzetten en niet op het product. Neem de tijd om stil te staan bij wat je kind allemaal heeft gedaan om tot het eindresultaat te komen.
- Laat je kind zien wat jij hebt moeten doen om te zijn waar jij nu staat. Welke offeringen heb jij gedaan? Waar wilde jij opgeven en zette je toch door?
- Kijk samen met je kind naar motivatiefilmpjes op YouTube, bijvoorbeeld van bekende sporters, waarin zij vertellen hoe zij hebben doorgezet.
- Vaak is een gevoel van angst of een gebrek aan motivatie van invloed op het doorzettingsvermogen. Probeer het onderliggende gevoel boven tafel te krijgen en formuleer een doel. Bedenk een plan waardoor je kind minder angstgevoelens en/of een groter gevoel van motivatie krijgt. In dit plan kun je ook beschrijven hoe je kind het doel kan bereiken. Bedenk eens waar je over één, drie of vijf jaar graag zou willen zijn. Wat is er voor nodig om daar te komen?

Leestip

Het meisje dat doet wat ze niet durft is een motiverend voorleesverhaal over doorzettingsvermogen en angst overwinnen.

***Het meisje dat doet wat ze niet durft*. Ashley Spires (Bazalt Groep, 2019)**

