uitgeverij SWP

Het positieve zelfbeeld als sociaal vaccin

Het zelfbeeld is van grote invloed op ons doen en laten. Er zijn weinig andere persoonlijkheidskenmerken die zo sterk doorwerken in ons denken, onze emoties en ons gedrag.
Jongeren met een positief zelfbeeld voelen zich niet alleen gelukkiger, maar zijn ook beter bestand tegen de gevolgen van teleurstellingen, tegenslagen, schokkende gebeurtenissen en stressvolle situaties. Het positieve zelfbeeld werkt als een buffer en heeft een beschermende werking. Het is te beschouwen als een sociaal vaccin dat kinderen en jongeren weerbaarder maakt tegen negatieve ervaringen zoals pesten en verwaarlozing.
Het positieve zelfbeeld als sociaal vaccin behandelt een aantal van deze bedreigingen. Het laat ook zien hoe het kan leiden tot een negatief zelfbeeld en hoe dat ernstige gevolgen kan hebben zoals suïcidale gedragingen, depressie en angststoornissen.
De bouwstenen van een positief zelfbeeld liggen op meerdere terreinen, te beginnen met het gezin. Daar wordt de basis gelegd via een democratische opvoedingsstijl en een positief gezinsklimaat. Andere belangrijke bouwstenen vormen de positieve relaties met waarderende en gewaardeerde vrienden.
In de behandeling van kinderen en jongeren die worstelen met psychische- en/of gedragsproblemen ligt in veel gevallen de sleutel in het verhogen van een laag zelfbeeld.

Recensie

- De centrale rol van het zelfbeeld - Pedagogiek in Praktijk 128 (september, 2022)



ISBN:
9789085601784

Auteur:
Jan Dirk van der Ploeg

Prijs:
€ 29,50

Meer info:
swpbook.com/2424