

BOEKENTIPS 'OP WEG NAAR DE MIDDELBARE SCHOOL'

Boekentips voor ouders en/of verzorgers



Stress bij tienermeisjes

Lisa Damour

Zo help je je dochter bij stress, prestatiedruk en faalangst

Onderzoek wijst uit dat meisjes veel gevoeliger zijn voor stress dan jongens. Meisjes willen voldoen aan de verwachtingen van ouders en leerkrachten; ze maken zich druk om hun uiterlijk en voelen zich vaak onzeker op social media. Ook de steeds vroeger ontluikende puberteit bij meisjes speelt een rol. Ze zien er al snel volwassener uit dan ze zich voelen, en worden vervolgens ook zo benaderd. Ze ervaren hierdoor volop druk, zijn snel moe en vatbaar voor depressies.

Klinisch psycholoog en bestsellerauteur **Lisa Damour** schetst het hoe en waarom van de toename in druk en angsten bij tienermeisjes in de afgelopen jaren. Zij legt uit wat stress is én hoe je die positief kunt inzetten. Ze toont de omstandigheden waarmee meisjes dagelijks worden geconfronteerd; thuis, op school, in de omgang met andere meisjes, met jongens, en bij het ontdekken van hun seksuele identiteit.

Stress bij tienermeisjes laat je zien hoe je jouw dochter kunt helpen en ondersteunen, zonder dat je haar pad helemaal schoonveegt; zij moet ook leren omgaan met stress. Daardoor wordt je dochter sterker, en kan ze zich op een meer ontspannen manier verder ontwikkelen.

De bijlesgeneratie

L. Efficers

De uitgaven aan bijlessen groeiden de afgelopen jaren explosief. Waarom zijn ouders tegenwoordig zo gepitst op goede schoolprestaties? En waarom geven ze steeds meer geld uit aan extra onderwijs buiten school?



'De bijlesgeneratie', door Trouw uitgeroepen tot beste non-fictieboek van 2018, vertelt hoe ontwikkelingen in onderwijs en samenleving een wereldwijde onderwijscompetitie hebben aangewakkerd. Hoe het Nederlandse onderwijsstelsel hopeloos achterloopt op deze ontwikkelingen, wat de druk op leerlingen en ouders onnodig opvoert. 'De bijlesgeneratie' toont waarom het zo lastig is om aan de onderwijscompetitie te ontkomen, ook al nemen ouders zich voor om níet die vmbo-vrezende vader of moeder te worden die er met hangen en wurgen een hoger niveau uit probeert te slepen.



Het weerbare kind

P.A. Levine

Het weerbare kind' van Peter A. Levine en Maggie Kline helpt ouders en andere opvoeders met het voorkomen van en omgaan met geestelijke trauma's bij kinderen door middel van traumatherapie. Peter Levine is grondlegger van de lichaamsgerichte traumatherapie Somatic Experiencing (SE). Deze praktische gids staat vol oefeningen om de weerbaarheid van kinderen te vergroten. Ook bevat het boek voorbeeldsituaties die kunnen helpen stress bij kinderen te signaleren. Met behulp van 'Het weerbare kind' kunnen ouders hun kinderen leren beter om te gaan met falen, prestatiedruk en turbulente ontwikkelingen in hun leven.