



Kinderen met zelfvertrouwen voelen zich prettiger, ze presteren beter op school, ze maken makkelijker vriendjes, kunnen beter met problemen omgaan, kunnen zich inleven in anderen. Kortom: ze staan steviger in hun schoenen dan kinderen met weinig zelfvertrouwen.

Zelfbeeld

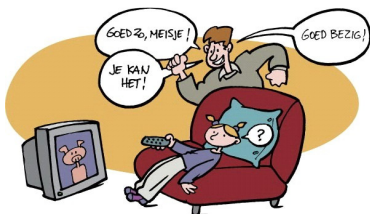
Het zelfvertrouwen wordt voor een groot deel bepaald door de ideeën die het kind over zichzelf heeft: het zelfbeeld. Een kind dat over het algemeen positief over zichzelf denkt, heeft meer zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen moet groeien

Een kind heeft niet zomaar zelfvertrouwen; dat groeit. Hoe een kind over zichzelf denkt, wordt voor een groot deel bepaald door de manier waarop ouders en andere belangrijke personen met hem of haar omgaan. Natuurlijk zijn niet alle kinderen hetzelfde. Zo zijn er verschillen in karakter, in wensen, in smaak, in keuzes. De ontwikkeling van het zelfvertrouwen loopt voor ieder kind verschillend. Naarmate kinderen jonger zijn, is de invloed van ouders op het zelfbeeld groter. Naarmate kinderen ouder worden is de mening van leeftijdgenoten belangrijker. Het "erbij horen" speelt een grote rol.

Tips voor meer zelfvertrouwen

Geef complimentjes Wanneer uw kind veel liefde, waardering en aanmoediging krijgt, ontstaat bij hem of haar het gevoel dat het de moeite waard is. Er zijn veel manieren om te laten merken dat uw kind iets goed doet: een knipoog, een kus, een aai over de bol of een enthousiaste opmerking. Doe dit ook tussendoor ("goed zeg, ga zo door"). Kinderen waar vaak op gemopperd wordt gaan steeds negatiever over zichzelf denken en zich ook negatiever gedragen.



Geef opbouwende kritiek Als u vindt dat uw kind iets niet goed doet, vertel dan wat dat is en hoe het volgens u beter kan. Vertel ook wat u wel goed vindt. Uw kind voelt dan dat u het niet als persoon afwijst, maar het wilt helpen om dingen nog beter te doen.

Geef ruimte voor eigen ideeën Geef uw kind de gelegenheid om zelf iets te bedenken, fouten te maken en oplossingen te vinden. Laat uw

kleuter bijvoorbeeld zelf het brood smeren of de kleren uitzoeken. Een beetje spanning hoort erbij als kinderen iets alleen moeten doen. Het gevoel van opluchting en trots na afloop is dan groot.

Laat ze zelf kiezen U kunt uw kind helpen bij het kiezen door op de gevolgen te wijzen. Bijvoorbeeld: "Als je kiest voor snoep van je zakgeld, kun je niet sparen voor een MP3 speler".

Kleine stapjes Grote veranderingen beginnen met kleine stapjes. Begin op gebieden waar uw kind zich veilig en zeker voelt en moedig het aan om steeds iets meer te proberen. Bijvoorbeeld: "De eerste twee keer fiets ik helemaal met je mee. Daarna alleen nog tot die gevaarlijke kruising. Als het goed gaat, fiets je daarna alleen".

Pas uw eisen en verwachtingen aan

Wanneer uw eisen en verwachtingen te hoog zijn, kan uw kind het gevoel krijgen dat het niets goed kan doen. Luister naar de onzekerheden van uw kind en neem het serieus. Ga uit van wat uw kind nu al kan. Stel uw verwachtingen en eisen niet meer dan een klein beetje daarboven.

Geef ruimte voor gevoelens Laat merken dat u de gevoelens van uw kind belangrijk vindt. Boos, verdrietig, jaloers of bang zijn, mag! Geef uw kind de ruimte om die gevoelens te ervaren en te uiten. Dit wil niet zeggen dat kinderen dit op een onredelijke manier mogen doen. Luister naar wat uw kind wil zeggen en help het om dat onder woorden te brengen.

Toon respect De basis voor zelfvertrouwen van uw kind is als u laat merken dat u van uw kind houdt zoals het is. U laat uw kind merken dat het belangrijk is en ook wat te zeggen heeft als u uw kind betreft bij beslissingen die hen aangaan en luistert naar hoe uw kind er zelf over denkt.

Tenslotte

Ga niet voorbij aan uw eigen behoeften en mogelijkheden. Zorg dat u tijd neemt voor uzelf. Dan straalt u meer rust en zelfvertrouwen uit en kunt u de tips wellicht beter hanteren.

Meer informatie

Meer informatie over opvoeding en zelfvertrouwen vindt u op:
www.opvoedadvies.nl, www.ouders.nl,
www.jmouders.nl.

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met team Gezondheidsbevordering van GGD Kennemerland, tel. 023-7891786.