

Zelfvertrouwen heeft te maken met het zelfbeeld: de mening die een kind heeft over zichzelf en over wat het wel en niet goed kan.

Zelfvertrouwen groeit van jongs af aan wanneer een kind:

- merkt dat het gewaardeerd wordt
- aangemoedigd en geprezen wordt
- een eigen mening mag hebben
- zelf beslissingen mag nemen
- geholpen wordt bij het realiseren van (haalbare) plannen
- merkt dat het om kan gaan met tegenslag

Te veel laten aanmodderen, maar ook te veel beschermen kan het zelfvertrouwen zwak houden. Kinderen met voldoende zelfvertrouwen voelen zich zeker over wat ze kunnen en gaan optimistisch om met de dingen die ze (nog) moeilijk vinden, vinden het niet erg fouten te maken.

Tips om het zelfvertrouwen van uw kind te stimuleren

- Vraag van uw kind dingen die passen bij de mogelijkheden van uw kind. Sommige kinderen kunnen op deze leeftijd bijvoorbeeld al heel goed zelf naar een vriendinnetje lopen.
- Stimuleer zelf doen en wees eventueel als steun beschikbaar.
- Laat uw kind merken dat u zijn/haar inzet waardeert (het gaat niet om het eindresultaat); daardoor zal het gemotiveerd zijn om door te zetten als het echt moeilijk wordt.
- Als uw kind een eigen mening heeft, neem die serieus.

Bespreek met de leerkracht wat hij/zij doet om het zelfvertrouwen van uw kind te stimuleren.

Tip!



Stimuleren van zelfvertrouwen: hoe doe je dat?

- *Stimuleer zelf een probleem op te lossen*

Stel uw kind is iets kwijt. Praat dan met uw kind over wat er kwijt is en vraag wat het nu kan doen: bedenken waar het kan liggen, op die plekken gaan zoeken. Neem het probleem niet over, maar help het kind stap voor stap te doen wat nodig is om het probleem te lossen.

- *Geef complimenten*

Kinderen groeien van complimenten!

Een compliment kunt u op verschillende manieren geven:

- Met woorden: 'Ik vind het fijn dat je je speelgoed hebt opgeruimd, nu kunnen we weer door de kamer lopen.' Begin de zin met 'ik', benoem het gedrag dat je waardeert en waarom je het waardeert.
- Met gebaren: een aai over de bol, een kus, een dikke duim.
- Met je gezicht: een glimlach, een knipoog.

Woorden en gezichtsuitdrukking moeten met elkaar kloppen.

Wees wel eerlijk: meen wat u zegt.

Complimentjes werken het beste als ze regelmatig gegeven worden. Probeer het maar eens, bijvoorbeeld elke dag voor het slapen gaan...

Uw kind kan ook zichzelf eens een compliment geven. Of u en andere gezinsleden.

- *Stimuleer het (durven) hebben van een eigen mening*

Laat uw kind meepraten over gebeurtenissen in het dagelijks leven. Praat met uw kind over zijn/haar ideeën, gevoelens, gedachten en verwachtingen. Heb oprechte aandacht en stel vragen. Vertel dat u het fijn vindt om met uw kind hierover te praten.

Wie ben ik – wie ben jij?

Laat elk gezinslid of elk kind uit een groepje kinderen, op een vel papier een beschrijving geven van zichzelf. Ieder neemt een foto of tekening van zichzelf als uitgangspunt en tekent, knipt/plakt, schrijft er dingen bij die iets zeggen over zichzelf. Bijvoorbeeld:

- leeftijd en verjaardag
- wie wonen er bij jou in huis
- hoe ziet je slaapkamer er uit
- wat vind je leuk om te doen
- wat kun je goed
- wat kun je nog niet en zou je wel graag willen
- hoe ga je dat leren
- waar ben je bang voor
- wie vind je aardig of lief en wie niet
- wat is er speciaal aan jou
- waar ben je trots op
- wie zijn je vrienden of vriendinnen

