Zo krijgt je kind meer zelfvertrouwen

1 Complimenteren met een twist
2 Dubbelchecken
Vaktherapeut Kim Molenar: "Hoe maakt je kind sociaal contact? Heeft hij telkens jouw hulp nodig? Durft hij zelf dingen op te lossen? Kijk ook goed hoe hij omgaat met alledaagse pechdingetjes, zoals een vriendje dat niet wil spelen. Probeer niet alles voor je kind op te lossen, maar begeleid hem of haar daarbij. Als je kind bijvoorbeeld zijn tas kwijt is, ga dan niet meteen als een gek meezoeken, maar ga samen nadenken over oplossingen om die tas zo snel mogelijk te vinden. Je kind moet kunnen delen met de frustraties van alledag zodat het veerkracht ontwikkelt. Als ouder kun je die frustraties en problemen niet voor hem oplossen, met de nodige steun en begeleiding kunnen ze dat ook prima zelf. Dat betekent dat je soms even tot tien moet tellen en vertrouwen moet hebben dat het goedkomt.

3 Leuke dingen doen
"Activiteiten zijn belangrijk, bij een clubje, sportschool of muziekschool. Een groepsactiviteit is fijn omdat ze dan met andere kinderen leren omgaan en deel uitmaken van een groep. En door te sporten of een instrument te bespeuren ervaren ze dat ze iets kunnen. Ze leren dat ze moeten trainen om ergens goed in te worden en dat dat tijd kost. Theater is ook een goede optie, je kind leert dan dankzij zijn stemgeluid, houding en iemand aankijken stevig in zijn schoen te staan. Ook helpt toneel tegen verlegenheid", aldus Kim Molenar.

TIP!
"Haal veel spelen is belangrijk. Dan ontvouwt je kind als het ware het gedrag dat hij in het echte leven kan toepassen en versterkt hij de indrukken van de dag. Dat geeft meer rust en zelfvertrouwen.

4 Zelfvertrouwen van nul tot tien

5 Keuzes, keuzes, keuzes
Als je kind al jong leert beslissingen te nemen, wordt het zelfstandig en krijgt het zelfvertrouwen. Als je kind nog klein is, kun je het laten kiezen uit twee soorten beleg of twee soorten knuffels meen naar bed. En als je kind groter is, kan het bijvoorbeeld ook meebeslissen over de vakantie: Italië of Frankrijk? Is je kind eenmaal gewend aan het maken van zulke keuzes, dan zal het zich later veel zelfverzekerder voelen bij het nemen van meer belangrijke beslissingen.

6 Vraag je kind om zijn mening
Je vragt het zelfvertrouwen van je kind als je hem vraagt naar zijn mening als jijzelf een beslissing moet nemen. Dat geeft hem het gevoel dat zijn mening er ook toe doet. Bijvoorbeeld: "Welke bloemen zou jij uitkiezen voor oma?" of "Wat voor leuk zullen we doen op mijn verjaardag?"

7 Bijna zelf het voorbeeld
Kijk eens naar jezelf in de spiegel. Jij bent tenslotte het rolmodel voor je kind. Hij of zij kijkt hoe jij omgaat met jezelf en doet dat na. Als je vaak moppegrig en ontevreden bent, is de kans groot dat je kind het heel normaal vindt om zo te denken. Laat dus zien dat jij ook niet perfect bent, maar wel hartstikke tevreden met jezelf.