

MEMO

COMPLETE GIDS VOL SLIMME
ELKE-DAG-TIPS

Je wilt natuurlijk dat je kind zelfverzekerd door het leven gaat. Hoe help je hierbij? Een expert vertelt het je.

Zo krijgt je kind **meer** *zelfvertrouwen*

1 Complimenteren met een twist

Kim Molenaar, vaktherapeut bij Lucertis, kinderen jeugdpsychiatrie, vertelt: "Ik denk dat overdaad schaadt wat complimentjes betreft. Ik snap dat veel mensen denken dat complimenteren het beste is wat je kunt doen bij je kind, maar je mag ook best kritiek geven. Daag je kinderen uit in plaats van alleen je duim op te steken. Na de zoveelste prinsessentekening kun je ook zeggen: 'Mooie tekening! Maar probeer nu eens bij dat kasteel een ridder of paard te tekenen.' Want zelfvertrouwen betekent ook dat je kind met tegenslagen, pech, uitdagingen en kritiek kan omgaan. Maar dat neemt niet weg dat complimentjes óók belangrijk zijn." Natuurlijk moet je je kind prijzen als het iets goed heeft gedaan. Want hoe je kind over zichzelf denkt, wordt nu in grote mate bepaald door hoe anderen laten merken wat ze van hem vinden. Dit werkt vaak het beste: het compliment op je kind betrekken. Bijvoorbeeld dat je kind goed is omgegaan met het verlies van de voetbalwedstrijd en dat hij hartstikke goed heeft verdedigd. Dat geeft zelfvertrouwen."

Lees verder >

Culinaire

Beauty

Mode

Shopping

Gezondheid

Psyche

Online

2 Dubbelchecken

Vaktherapeut Kim Molenaar: "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 dealen 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 bespelen 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 schoenen te staan. Ook helpt toneel tegen verlegenheid", aldus Kim Molenaar.

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 mee 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.

TIP!

Heel veel spelen is belangrijk. Dan oefent je kind als het ware het gedrag dat hij in het 'echte' kan toepassen en verwerkt hij alle indrukken van de dag. Dat geeft meer rust en zelfvertrouwen.

4 Zelfvertrouwen van nul tot tien

Benieuwd hoe je kind tegen zichzelf aankijkt? Laat hem een cijfer geven: nul is geen zelfvertrouwen en tien is superveel zelfvertrouwen. Vaktherapeut Kim Molenaar: "Je zult versteld staan over hun zelfinzicht. Als ze zichzelf een zesje geven, vraag dan hoe ze dat cijfer kunnen verhogen. Kinderen hebben daar vaak leuke ideeën over. Bijvoorbeeld iets durven wat hij nu nog niet durft of iets ondernemen wat spannend is, maar wel een boost kan geven als het lukt. Stel samen een concreet en haalbaar doel. Dan geef je je kind de kans zijn 'probleem' zelf aan te pakken. Als ouder is het belangrijk dat je positieve veranderingen waarneemt en benoemt: 'Weet je nog dat je het vorig jaar zo spannend vond om alle handen te schudden op opa's verjaardag? Dit jaar ging het je echt een stuk gemakkelijker af, vind je niet? Stoer hoor!'"

6 Vraag je kind om zijn mening

Je vergroot 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 leuke dingen zullen we doen op mijn verjaardag?'

7 Jij bent 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 jij vaak mopperig 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.