



# help je kind zelfvertrouwen te ontwikkelen

Samen Werken aan Balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: help je kind zelfvertrouwen te ontwikkelen

Auteur: Anne Marie van Bilzen

Omslagontwerp: R.P. da Costa

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

December 2012 – eerste editie

Copyright: 2012 – Anne Marie van Bilzen

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin worden opgeslagen in elektronische vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

Pijnacker, december 2012

Wat is dat eigenlijk, zelfvertrouwen? Letterlijk betekent het: vertrouwen op je zelf, vertrouwen in je zelf. Vaak wordt bedoeld: erop vertrouwen dat je iets kunt, als tegenpool van faalangst.

Maar is het niet veel meer? Vertrouwen dat je het leven aankunt? En zelfs: vertrouwen dat je goed bent zoals je bent? Dat vind ik eigenlijk belangrijker, want dan is het ook niet erg als dingen mislukken, als je iets niet kunt. Dat geeft pas stevigheid en veerkracht!

Uiteindelijk is zelfvertrouwen misschien ook wel vertrouwen in het leven. Dat het leven je geeft wat je nodig hebt, dat je het leven kunt nemen zoals het komt...

Wat is er nodig voor een kind om zelfvertrouwen te ontwikkelen? In dit document vind je een aantal tips om je kind op weg te helpen.

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilsen

## **Help je kind zelfvertrouwen te ontwikkelen**

Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je als mens hebt in je eigen kunnen en zijn. Een kind dat zelfvertrouwen heeft vindt zichzelf de moeite waard, weet waar zijn of haar capaciteiten liggen, maar kent ook zijn of haar eigen beperkingen en heeft er vertrouwen in de taken en uitdagingen die het tegenkomt in het leven aan te kunnen. Een kind met zelfvertrouwen heeft een positief zelfbeeld. Een kind wordt niet geboren met zelfvertrouwen, al lijkt het ene kind wel meer aanleg te hebben voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen dan het andere kind. Het verkrijgen van zelfvertrouwen is een ontwikkelingsproces dat tijd neemt en vaak nog ver tot in de volwassenheid door loopt.

Een pasgeboren baby heeft nog zo weinig besef van zichzelf en de wereld. Een baby ziet zichzelf ook nog niet los van de wereld. Toch is de eerste omgang tussen ouders en kind wel al van invloed op het gevoel van eigenwaarde. Een kind dat liefdevol bejegend wordt ontwikkeld een ander gevoel van eigenwaarde dan een baby die door omstandigheden het met minder liefde en aandacht moet stellen. Al vanaf de eerste dagen heeft een baby drang om te leren en zich te ontwikkelen. Wanneer de ouders het kind hier in stimuleren, helpen en iedere ontwikkelingstap van het kind waarderen, stimuleren zij het zelfvertrouwen van hun kindje al.

Om een goed zelfvertrouwen te kunnen ontwikkelen moet een kind een goed gevoel over zichzelf hebben. Ouders kunnen veel doen om bij te dragen aan dit goede gevoel. Door het kind te waarderen en de ruimte te geven zich te ontwikkelen.

Het is heel belangrijk dat ouders eisen en verwachtingen aan hun kind stellen die aansluiten bij het ontwikkelingsniveau. Te weinig of geen eisen of verwachtingen aan een kind stellen stimuleert het kind niet zich te ontwikkelen. Maar het geeft het kind ook het gevoel dat de ouders er niet op vertrouwen dat het kind deze eisen aan zal kunnen of niet aan

verwachtingen zal kunnen voldoen. Het kind voelt zich onderschat. Het 'zelluf doen' van een peuter is dan ook heel belangrijk, ook nog wanneer het kind de peuterfase al lang achter zich heeft gelaten. Door dingen zelf te kunnen en ook het vertrouwen van de ouders te krijgen dat het kind dat (aan)kan, ontwikkelt een kind vertrouwen in zichzelf. Te hoge eisen of verwachtingen aan het kind stellen werkt begrijpelijk als zeer demotiverend en kan een kind een enorm onzeker gevoel geven.

De eisen en verwachtingen die aan een kind gesteld worden mogen best iets van het kind vragen, of te wel het kind wat uitdagen. Enige frustratie hoeft hierbij ook niet uit de weg gegaan te worden. Wat frustratie kan het kind stimuleren en uitdagen. Soms kan het ook goed zijn om een kind te stimuleren toch iets te gaan doen wat het eigenlijk nog niet kan of niet durft. Het is een enorme impuls voor het zelfvertrouwen wanneer een kind iets leert dat het eerst nog niet kon of niet durfde. Maar uiteindelijk moeten de eisen en verwachtingen wel haalbaar zijn voor het kind. Het kind heeft stimulatie nodig op zowel het verstandelijke, het motorische als ook het sociaal emotionele vlak, om een goed zelfvertrouwen te ontwikkelen.

### **Tips om je kind te helpen zelfvertrouwen te ontwikkelen**

Voor het ontwikkelen van een goed zelfvertrouwen moet een kind opgroeien in een veilige omgeving waar het onvoorwaardelijke liefde krijgt, veel waardering en aanmoediging, sturing in de vorm van structuur, regelmaat, duidelijke grenzen, correctie en stimulatie (bv door beloning en waardering) en erkenning en acceptatie van gevoelens, eigenheid en privacy behoefte.

Wees zuinig met het geven van advies of hulp

Je stimuleert het zelfvertrouwen van je kind als je hem de ruimte geeft om de dingen op zijn eigen manier te doen, zijn eigen fouten te maken, zijn eigen ontdekkingen te doen. Dat vergroot de autonomie van het kind. Dat betekent dus ook, dat je het kind stimuleert om zijn eigen oplossingen te vinden. In plaats van dat jij adviezen aanreikt. Ook als het kind je iets

vraagt, kun je eerst vragen: “heb je zelf een idee?” of “waar of hoe zou je een antwoord kunnen vinden?”. En als je wel graag hulp wilt bieden, vraag dan eerst toestemming: “vind je het goed als ik je erbij help of wil je het zelf proberen uit te vinden?”

Gun je kind zijn dromen en fantasieën

Dat betekent dat je het enthousiasme van je kind deelt in plaats van het voor te bereiden op een teleurstelling (“ik zou er maar niet teveel op rekenen”). Juist door hen hun eigen ervaringen te gunnen, kunnen ze vertrouwen in zichzelf en in het leven ontwikkelen. En bovendien: hoe zeker kun je zijn dat je eigen verwachting klopt? Laat je eens verrassen door wat je kind kan!

Laat merken dat je in je kind gelooft

Ook al kan ie het nu nog niet, laat merken dat je erop vertrouwt dat het wel komt. “Op een dag kan jij dat ook. Het komt wel, als jij er aan toe bent”.

Neem je kind serieus en luister goed naar hem of haar

Om het vertrouwen te ontwikkelen dat je goed bent zoals je bent, heb je net als ieder mens erkenning nodig. Ook je kind wil gezien en gehoord worden. Daarom is het zo belangrijk dat je goed naar je kind luistert, en dat je wat je hoorde zo kunt teruggeven dat hij zich ook daadwerkelijk gehoord voelt. Dan weet je kind dat hij er toe doet.

Bij kleine kinderen heb je meer op te voeden met ‘vaste’ kaders dit geeft het kind een veilig en vertrouwd gevoel. Je moet als ouder die kaders gewoon scheppen, dat is ook je verantwoordelijkheid als ouder.

Bijvoorbeeld: om 19.30 uur naar bed, niet zomaar de straat op lopen, niet langer dan een half uur voor de TV, etc. Over die grenzen is geen enkele discussie mogelijk. Dat wil je kind natuurlijk wel graag, maar je moet hier duidelijk en consequent in zijn. Ook naar elkaar als ouder toe: dus val elkaar niet af. Als de ene ouder nee zegt, dan moet de ander daar niet tegenin gaan. Leg de nieuwe kaders wel duidelijk en liefdevol uit, wellicht is

het de eerste paar keren even tegenstribbelen, maar daar moet je even doorheen. Je zult zien dat je kind de nieuwe kaders redelijk snel accepteert.

Binnen die kaders is het vrij te doen wat je kind wilt. Heb hier zelf ook geen voorkeur wat je kind zou moeten doen en wees hierin consequent naar jezelf toe. Je zult merken dat je kind vrolijker wordt en meer vertrouwen krijgt zichzelf te uiten. Ook voor jezelf wordt het leuker, je hoeft namelijk niet steeds te verbieden; “nee, dat mag niet, nee dat kan niet, dat wil ik niet, etc.” Of je kind een rode of groene broek aan wil is zijn keuze en moet voor jou geen probleem zijn zolang de pyjama maar uitgaat. Perse een korte broek, midden in de winter, is een ervaring die hij zelf waarschijnlijk snel zal herstellen. Een verhaaltje of nog even zelf spelen is zijn keus zolang het duidelijk is dat hij om 19.30 uur naar bed gaat.

### **Hoe kun je je puber helpen?**

Laat je puber zelf ervaringen opdoen. Geef hem de kans zelfstandig te zijn. Daar krijgt hij zelfvertrouwen van. Dit is voor ouders soms moeilijk. Pubers willen graag zelfstandig zijn, maar ze hebben ook de steun van ouders nodig.

Laat je puber zelf oplossingen bedenken voor zijn problemen. Wil hij bijvoorbeeld ergens naartoe met vrienden? Laat hem zelf bedenken hoe hij daar komt en hoe dit te bekostigen.

Geef veel positieve aandacht. Laat zien dat je interesse hebt voor wat hij doet. Geef hem vaak een compliment. Daar krijgt hij een sterker zelfbeeld van. Als je negatief doet, wordt je puber onverschillig. Hij denkt dan misschien: ‘Ik doe het toch nooit goed’.

Geef veel liefde. Laat zien dat je achter hem staat. Veel pubers willen nog graag een knuffel, ook al laten ze dat niet zien.

Stel grenzen als dat nodig is. Je hoeft niet heel boos te worden. Word je wel boos? Leg dan uit waarom je boos wordt en leg uit waarom iets niet mag.

Bied structuur. Dat doe je door afspraken met hem te maken. En hem aan de afspraken te houden. Bijvoorbeeld: 'Je mag pas gamen als je huiswerk klaar is'.

Laat je puber de verschillende kanten in zichzelf ontdekken. Kijk niet alleen hoe hij het doet op school. Kijk ook hoe hij andere dingen leert en kan. Leer je puber dat je als ouder te vertrouwen bent. Je puber zal je dan meer vertellen over zijn bezigheden.

Luister naar zijn inbreng en respecteer de mening van je kind maar vraag ook respect voor jouw mening. Als het je lukt op een positieve manier leiding te geven aan het gedrag van jouw kind, zal blijken dat er weinig strijd en problemen ontstaan. Belangrijk is hierbij dat je als ouder alert bent op de signalen die je puber uitzendt wat zijn wensen zijn.



*Wil je hierover eens met mij doorpraten of overweeg je om met je kind een keertje langs te komen? Neem dan contact met ons op en maak een afspraak.*

**[Klik hier om naar het contact formulier te gaan.](#)**

**[Meer informatie vindt je hier.](#)**



**Praktijk de Regenboog**  
[www.praktijk-deregenboog.nl](http://www.praktijk-deregenboog.nl)  
[info@praktijk-deregenboog.nl](mailto:info@praktijk-deregenboog.nl)  
06-46027980