



Help het kind zelfvertrouwen te
ontwikkelen
De Regenboog Academy

Anne Marie van Bilsen

Colofon

Titel: help het kind zelfvertrouwen te ontwikkelen

Auteur: Anne Marie van Bilsen

Omslagontwerp: Sabine Holleman

Afbeeldingen: Pixabay

Druk: E-Book

Uitgever: De Regenboog Academy

Maart 2019 – tweede editie

Copyright: 2019 – Anne Marie van Bilsen

Je mag dit document gratis weggeven aan wie je maar wilt.

Het document mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit document op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit document op je website of social media.

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.

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Help het kind zelfvertrouwen te ontwikkelen	6
Tips om het kind te helpen	10
1. Wees zuinig met het geven van advies of hulp.	10
2. Gun het kind zijn dromen en fantasieën	13
3. Laat merken dat je in het kind gelooft	13
4. Neem je kind serieus en luister goed naar hem of haar	15
5. Kleine kinderen helpen	16
Kinderen spiegelen	21
Meer weten?	23

Inleiding

Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in of op jezelf hebt. Het is het vertrouwen dat je op eigen krachten taken en mogelijke hinderpalen aankan (*van Dale, 2003*).

Zelfvertrouwen heeft ook te maken met het feit dat je een realistische kijk op je eigen mogelijkheden hebt. Dit betekent dat je je capaciteiten niet onder- maar ook niet overschat en dat je niet gefrustreerd bent over de dingen die je niet kunt. Zelfvertrouwen is de mate waarin men vertrouwen heeft in het eigen kunnen. Zelfverzekerdheid of zelfzekerheid betekent dat dit een sterk vertrouwen is.

Goethe zegt hierover: “ Het is een grote fout om jezelf meer te verbeelden dan je bent en jezelf lager in te schatten dan wat je waard bent.” (*Goethe, 1821*)

Zelfvertrouwen is ook dat je je verantwoordelijk voelt voor successen en tegenvallers in je leven; verder dat je jezelf de moeite waard vindt en dat je vindt dat je recht hebt op geluk.

Zelfvertrouwen als basis voor je leven!

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

Veel leesplezier!

Anne Marie van Bilsen

Help het 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 en kent ook zijn of haar eigen beperkingen. Het kind 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. Worden we geboren met een gezonde dosis zelfvertrouwen? Het ene kind lijkt 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 tot ver in de volwassenheid door loopt.

Er zijn veel kinderen die (te) weinig zelfvertrouwen hebben. Ze voelen zich onzeker over zichzelf en over wat ze kunnen. Het hebben van weinig zelfvertrouwen uit zich bij elk kind weer anders. Het ene kind is bang om fouten te maken en durft niets nieuws te proberen. Hij of zij is dan faalangstig. Terwijl een ander kind vaak roept iets niet te kunnen. Weer een ander kind overschreeuwt zichzelf door stoer of druk gedrag.

Een gebrek aan zelfvertrouwen kun je vaak zien aan de lichaamshouding van het kind. Bijvoorbeeld doordat ze in elkaar gedoken staan of niemand durven aan te kijken.

Een beetje onzekerheid is niet erg, dat hoort erbij. Ieder kind is weleens onzeker. Het hoort bij nieuwe dingen leren. Maar als de onzekerheid groter wordt en in veel verschillende situaties voorkomt, dan kan het kind een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Het kind zal zich dan rot voelen. Kinderen met een negatief zelfbeeld hebben het gevoel dat niemand ze aardig vindt. Ze denken negatief en gaan steeds meer nadruk leggen op wat ze niet goed kunnen. Hierdoor zal het zelfvertrouwen nog meer afnemen. Daarom is het belangrijk om deze negatieve gedachten te doorbreken, zodat het kind zich fijner gaat voelen en meer zelfvertrouwen op doet naarmate het ouder wordt.

Een pasgeboren baby heeft nog zo weinig besef van zichzelf en de wereld, die ziet zichzelf ook nog niet los van zijn moeder (ouders). Dat maakt dat de eerste omgang tussen ouders en kind al van invloed is op het gevoel van eigenwaarde. Een kind dat liefdevol bejegend wordt ontwikkelt 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 hierin stimuleren 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. Volwassenen en met name de 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. 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 hun verwachtingen zal kunnen voldoen. Het kind voelt zich onderschat.

Het 'zelf 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 daarbij het vertrouwen van de ouders te krijgen dat het kind een taak (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. 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 het kind te helpen

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

1. Wees zuinig met het geven van advies of hulp.

Je stimuleert het zelfvertrouwen van het 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.

'Ik kan het niet!' Misschien hoor je dit het kind regelmatig roepen.

Bijvoorbeeld als er iets niet lukt, het kind iets spannend vindt, als het een fout maakt. Vaak heeft dit ook te maken met het omgaan met tegenslag: het gaat niet zoals het kind het graag zou willen en daar baalt hij van. Het hoeft dus niet zo te zijn dat het kind zichzelf waardeloos vindt.

Dat het kind zegt dat hij iets niet kan, hoeft niet direct te betekenen dat hij faalangst heeft of negatief over zichzelf denkt. Vaak is het een uiting van onmacht en frustratie.

Zo kun je herkennen of er meer aan de hand is:

- Je kind praat vaak negatief over zichzelf (bijv. 'Ik ben stom', 'Ik kan het nooit').
- Je kind blokkeert op prestatiemomenten.
- Je kind durft geen fouten te maken.
- Je kind heeft moeite om nieuwe dingen te proberen.
- Je kind geeft snel op of vermijdt dingen waarvan hij denkt dat hij het niet kan.
- Je kind zit niet lekker in zijn vel en is snel boos, verdrietig of angstig.

Waarom 'Kom op, je kunt het wel!' niet altijd werkt

Misschien is je eerste reactie: 'Je kunt het wel!' als het kind zegt dat hij het niet kan. Omdat jij weet dat het kind het kan en hem wilt aanmoedigen. Je hebt misschien al gemerkt dat dit niet altijd het gewenste resultaat heeft en het kind alsnog opgeeft en zijn schouders laat hangen.

Dat komt omdat je op zo'n moment vooral op de inhoud reageert, op wat het kind zegt. Soms heeft het kind het nodig dat je reageert op zijn onderliggende gevoel van onmacht en frustratie. Benoem wat het kind voelt, zodat hij weer rustig wordt en het nog een keer kan proberen.

- Zeg niet te snel 'Je kunt het wel' en benoem eerst het gevoel wat het kind heeft: 'Je baalt ervan dat het niet lukt!' of 'Je wilt het zo graag goed doen en dan gaat het niet'. Zo voelt het kind zich begrepen en soms helpt dit al om het nog een keer te proberen.
- Stel het kind vragen om een eigen oplossing te stimuleren: 'Wat kun je doen waardoor het misschien toch lukt?', '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?'.
- Even diep zuchten samen kan helpen om te ontladen: doe dit samen en zucht het 'baalgevoel' eruit dat het niet lukt. Dat geeft ruimte om het nog een keer te proberen.
- Benoem 'Je kunt het nóg niet': hiermee spreek je je vertrouwen uit in het kind dat je gelooft dat hij het kan.
- De Trots-pot kan helpen om vaker positieve gedachten te hebben over jezelf: laat het kind iets bedenken van de dag waar hij trots op was, schrijf het op het kaartje en knip dit uit. Stop dit in een bakje of pot en ontdek dat hij al heel veel kunt.
- Laat het kind zichzelf een compliment geven als het gelukt is. Je kunt het kind complimenteren, maar effectiever is dat het kind zichzelf een compliment geeft. Vraag: 'Hoe vind je het van jezelf dat het je gelukt is?'.

2. Gun het kind zijn dromen en fantasieën

De verbeelding van een kind kan verloren gaan door allerhande situaties. Denk hierbij aan een knauw in het zelfvertrouwen, een gebrek aan aanmoediging of te strenge regels thuis of op school.

Ouders vernietigen soms de verbeelding van een kind door hun creaties voortdurend te beoordelen of door hem niet de vrijheid te gunnen om zonder logica te creëren. Om dit te vermijden is het belangrijk dat kinderen de kans krijgen om te ontdekken. Geef ze de vrijheid om zelf te kiezen wat ze leuk vinden en waar ze zich comfortabel bij voelen.

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

3. Laat merken dat je in het kind gelooft

Als volwassenen vertrouwen hebben in het kind en in wat hij kan, zal zijn zelfvertrouwen groeien.

Kinderen moeten weten dat ze, ondanks hoe moeilijk het leven kan zijn, alles kunnen bereiken wat ze maar willen. Als een kind gelooft dat hij bijvoorbeeld de vermenigvuldigingstabellen kan leren, zal hij hierin slagen. Om die overtuiging te krijgen hebben kinderen aanmoediging nodig van de ouders, grootouders, leraren etc.. Ouders moeten begrijpen dat hun kind op een dag hun voorbeeld zal volgen en niet hun advies. Dit wil zeggen dat de verwachtingen die volwassenen overbrengen op de kinderen een bepalende factor zijn in de vraag of ze hun doelen zullen bereiken.

THE WAY WE TALK
TO OUR CHILDREN
BECOMES THEIR
INNER VOICE.

- PEGGY O'MARA

Hoewel we de kinderen leren om academische normen te volgen, moeten we ze daarnaast ook leren dat ze ook buiten deze normen kunnen schilderen, schrijven, acteren, observeren, praten... Wees hierin een voorbeeld. Er zijn honderden manieren om dingen te doen, laat kinderen hun eigen dingen en manieren ontdekken. En lukt 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".

4. 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 het kind wil gezien en gehoord worden. Daarom is het belangrijk dat je goed naar het kind luistert zodat je dat wat je hoorde zo kunt teruggeven en het kind zich ook daadwerkelijk gehoord voelt. Dan weet het kind dat hij er toe doet.

Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet altijd. Volwassenen ervaren vaak een drempel om een gesprek met een kind aan te gaan. Praat je niet met het kind, dan passeer je hem en neem je het kind niet serieus. Wees een luisterend oor, toon begrip en neem vooral je kind serieus. Luister naar zijn verhaal. Probeer er met elkaar achter te komen wat de mogelijke oorzaak is van situatie en wat jij eventueel kunt betekenen bij het wegnemen van de spanning. Laat het kind zoveel mogelijk zelf

bedenken (of bedenk samen als dit niet lukt) hoe hij zich kunt gaan ontspannen. Voor de een is dat door rustig te knutselen of te lezen, terwijl een ander kind in de buitenlucht ontspanning vindt.

5. Kleine kinderen helpen

Bij kleine kinderen heb je meer gebruik te maken van 'vaste' kaders, dit geeft het kind een veilig en vertrouwd gevoel. De ouders moeten die kaders scheppen, dat is ook de 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 discussie mogelijk. Dat wil het kind misschien wel graag en door duidelijk en consequent te zijn in de regels die je als ouder stelt, creëer je een veilig en vertrouwd gevoel. Ook naar elkaar als ouder toe, dus val elkaar niet af. Als de ene ouder nee zegt, dan is het onrustig als de ander daar tegenin gaat. Leg de nieuwe kaders duidelijk en liefdevol uit, wellicht is het de eerste paar keren even tegenstribbelen, daar mag je even doorheen. Je zult zien dat het kind de nieuwe kaders redelijk snel accepteert en vaak ook waardeert.

Buiten die kaders zou het kind vrij moeten zijn om te kiezen wat het kind zelf wilt. Heb hier zelf ook geen voorkeur in wat het kind volgens jou zou moeten doen en wees hierin consequent naar jezelf toe. Het kind zal

vrolijker worden en meer vertrouwen krijgen 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 het 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 voorlezen of nog even zelf spelen is zijn keus zolang het duidelijk is dat hij om 19.30 uur naar bed gaat.

6. Hoe kun je een puber helpen?

Laat de puber zelf ervaringen opdoen. Geef hem de kans zelfstandig te zijn. Daar krijgt hij zelfvertrouwen van. Pubers willen graag zelfstandig zijn, en ze hebben ook de steun van hun ouders nodig.

Laat de 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 positieve aandacht. Laat zien dat je interesse hebt voor wat hij doet. Geef hem een compliment. Daar krijgt hij een sterker zelfbeeld van. Als je negatief doet wordt de puber onverschillig. Hij kan dan het gevoel krijgen van; ‘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.

Waarom aanraken, masseren, knuffelen... juist voor pubers zo magisch is!

Een massage als omhelzing of aanraking dragen ertoe bij dat je positiever gaat denken. Dat zorgt dat je je vrijer en vrolijker voelt. Je voelt je veiliger door gemeende aanrakingen. Een aanraking delen schijnt zo sterk te werken dat het angsten wegneemt en je zelfvertrouwen een boost kan geven. Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat lichamelijke aanrakingen, waaronder massages, het leervermogen stimuleren.

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 de 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 de puber dat je te vertrouwen bent. De puber zal je dan meer vertellen over zijn bezigheden.

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

Kinderen spiegelen

Raakt het gebrek aan zelfvertrouwen van het kind je? Dan zegt het altijd iets over jezelf, dat noem je Spiegelen.

Ontstaan er irritaties naar je kind als het onzeker of angstig is, of irriteer je je aan iets van jezelf?

Kinderen zijn net sponzen, doordat zij onze gemoedstoestand feilloos aanvoelen spiegelen zij ons door hun gedrag. Ze confronteren je met je eigen angsten, tekortkomingen en behoeftes waaraan misschien niet aan voldaan (kan) word(en).

Een van de grootste behoeftes van een kind is dat er naar ze geluisterd wordt, dat ze gehoord worden, hoe klein ze ook zijn. Een kind kan het niet gehoord worden als onveilig ervaren. Echt luisteren naar het kind is een vorm van respect, ook voor jezelf. En ja, dat blijft steeds lastig, want waar is de balans, tussen luisteren, horen, zien en tegelijkertijd ook grenzen stellen en consequent zijn.

De oplossing is altijd dichtbij en dat is dat je leert kijken naar jezelf. Durf jij naar jezelf te kijken en te voelen, en zie je wat het is dat het kind je wilt duidelijk maken? Durf je kwetsbaar op te stellen. Daar komt misschien ook wel bij dat je je onzeker gaat voelen, of al voelt. Kijk dan in de spiegel en

ben trots op jezelf voor het feit dat je naar jezelf durft te kijken. Dit is waar het om gaat, daar start jouw groeiproces!

Wil je meer bewust worden van het verhaal wat het kind jou wilt vertellen met zijn gedrag? Wij bieden je de handvatten om het kind beter te begrijpen en te begeleiden en daarbij jouw groeiproces te stimuleren om zo de kwaliteiten van kinderen te bevorderen.

Kijk ook eens op deze pagina:

<https://www.deregenboog-academy.nl/portfolio-item/cursus-spiegelen-van-gedrag/>

Meer weten?

Dankjewel voor jouw tijd en aandacht om dit e-book te lezen. Fijn dat jij een van de mensen bent, die kinderen graag goed begrijpt. Dat is niet altijd even makkelijk. Ik hoop dat het je meer helderheid heeft gebracht in het ondersteunen van kinderen. Tenslotte zijn kinderen met zelfvertrouwen de zelfverzekerde volwassenen van de toekomst!

De mogelijkheden om kinderen beter te ondersteunen en te coachen zijn de afgelopen jaren enorm gegroeid en het is onmogelijk in dit beperkte e-book alle onderwerpen te behandelen, laat staan te oefenen.

Het ondersteunen en coachen van kinderen is echter ook steeds belangrijker geworden. Uit onderzoek blijkt dat 19,7% van alle kinderen en tieners in meer of mindere mate problemen heeft. Circa 14% van de scholieren van 11 tot 17 jaar heeft gedragsproblemen en circa 19% heeft emotionele problemen. (*HBSC 2017*).

Gezien de huidige maatschappelijke ontwikkelingen is te verwachten dat de vraag naar kindercoaches en opvoedondersteuning alleen maar zal toenemen. Pesten, leerstoornissen, gedragsproblemen, echtscheidingen, ADHD, enz., komen steeds vaker voor. Steeds meer ouders hebben problemen bij de opvoeding van hun kind. Maar liefst 15% zoekt

professionele hulp. Schokkende cijfers en het verklaart de explosieve groei van de afgelopen 15 jaar binnen mijn praktijk. Onmogelijk om veel van deze kinderen en hun ouders persoonlijk te helpen. Daarom heb ik twee opleidingen ontwikkeld, tenslotte maken we samen de wereld een stuk mooier!

Opleiding holistisch kindercoach - <https://www.opleiding-kindercoach.com>

Opvoed- & Gezinscoach - <https://www.opvoedengezinscoach.nl>

Een uitgebreide omschrijving van de opleidingen en cursussen binnen het thema coachen, ondersteunen & opvoeden en zelfontwikkeling vind je op: <https://www.deregenboog-academy.nl>

Wil je meer weten?

Ik nodig je van harte uit om deel te nemen aan een van de webinars of introductie ochtenden waarbij je nader kennis kunt maken met mij, het instituut en het lesmateriaal kunt inzien.

Graag tot ziens!

Anne Marie van Bilsen

Ps: Neem gerust contact met mij op als je vragen hebt.



Boezemweg 2C

2641 KH Pijnacker

T +31(0)85 303 11 41

E info@deregenboog-academy.nl

W www.deregenboog-academy.nl