

Emma durft mijn hand niet los te laten tijdens de zwemles. Ze voelt zich niet zo zeker en vindt het moeilijk om nieuwe vriendinnetjes te maken.

Waarom heeft mijn kind zelfvertrouwen nodig?

- Kinderen worden niet geboren met een beeld over zichzelf. Je kind moet zichzelf leren kennen. Dit gebeurt in contact met anderen.
- Zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen en in de wereld zijn nodig om je goed te voelen. Een goed gevoel werkt stimulerend. Het stelt ons in staat om beter te presteren en het verhoogt onze weerstand.
- Hoe groot het zelfvertrouwen is, bepaalt voor een groot deel de manier waarop je kind zich presenteert naar anderen. Het heeft ook een invloed op hoe hij/zij zich voelt in het contact met anderen.

Hoe geef ik mijn kind meer zelfvertrouwen?

- De manier waarop iets gezegd wordt, is van groot belang. Gebaren en gelaatsuitdrukkingen komen best overeen met wat er gezegd wordt.

Kinderen zijn zeer gevoelig voor die gebaren, uitdrukkingen en de toon waarop je iets zegt. *Vb. Als je met een sip gezicht zegt dat je trots bent op je kind, is dat niet duidelijk voor je kind.*

- Geef zo veel mogelijk **positieve boodschappen**. Doe dit niet alleen als hij/zij iets goed gedaan heeft, doe het ook zo maar ... puur omdat hij/zij er is! Vertel je kind welk gedrag goed was en waarom je dat zo leuk vindt.
- **Heb vertrouwen in je kind** en straal dit ook uit! Ook al heeft je kind beperkingen, het heeft zeker ook veel kwaliteiten! Daar mag hij/zij zelf en jij ook als ouder trots op zijn.
- Probeer wat goed gaat eerst te **waarderen**. Het zal regelmatig gebeuren dat je kind iets probeert, maar dat het niet helemaal goed gaat. Leg de nadruk dan eerst op het feit dat hij/zij iets geprobeerd heeft en dat dat wel knap is.

Je mag natuurlijk wel iets zeggen over wat er verkeerd is gegaan, maar laat dit niet meer aandacht krijgen dan het positieve.



- Geef je kind de **tijd en ruimte** om het zelf uit te proberen. Steun hem/haar daarin! Geef je kind dus gerust wat verantwoordelijkheid en moedig hem/haar hierbij aan.

Let er wel op dat je niet te hoge verwachtingen stelt. Elk kind leert in stapjes. Als die stapjes te groot zijn, kan het kind het gevoel krijgen dat het helemaal niets kan.

- Als ouder ben je **een voorbeeld** voor je kind. Ben jij als ouder sociaal? Geef je eigen fouten toe? Kan je je zwakke kanten tonen? Treed je anderen open tegemoet? ...

Geef je kind het 'goede' voorbeeld!

Onthoud!

Ouders spelen ongetwijfeld een erg grote rol bij stimuleren van het zelfvertrouwen bij kinderen. Daarnaast is toch ook de persoonlijkheid van het kind van belang.

Buiten de ouders zijn er ook anderen die een belangrijke positieve of negatieve rol in het zelfvertrouwen van het kind kunnen spelen. Dit zijn vb. grootouders, burens, leerkrachten,...

Meer info: www.groeimee.be of kom gerust eens langs voor een goede babbel in de opvoedingswinkel.

Met dank aan de opvoedingswinkel Turnhout en www.groeimee.be voor de inhoud van de folder.

Contact?

Opvoedingswinkel Mechelen
Maurits Sabbestraat 119
2800 Mechelen

T 015 29 83 27

E opvoedingswinkel@mechelen.be

W www.mechelen.be/opvoedingswinkel

Open?

Maandag: 13u-19.30u

Woensdag: 9u-12u en 13u-17u

Vrijdag: 9u-12u

Of op afspraak.



OPVOEDINGSWINKEL MECHELEN

Hoe geef ik mijn kind
meer zelfvertrouwen?



V.U.: Hilde Rekkers, departementshoofd Samenleving, Grote Markt 21, 2800 Mechelen - wettelijk depot D/2010/0797/072