

# Zelfvertrouwen

voor ouders



Kinderen met zelfvertrouwen voelen zich prettiger, presteren beter op school en gaan gemakkelijker om met vriendjes dan kinderen zonder zelfvertrouwen. Ook kunnen ze beter omgaan met problemen.

Maar sommige kinderen zijn heel onzeker en hebben weinig zelfvertrouwen. Hoe komt dat en wat kunt u als ouder doen?

## Zelfbeeld

Zelfvertrouwen heeft alles te maken met je zelfbeeld, dus hoe je jezelf ziet. Het is iets dat moet groeien. Een kind dat over het algemeen positief over zichzelf denkt, heeft zelfvertrouwen. Hoe een kind over zichzelf denkt, wordt voor een groot deel bepaald door de manier waarop u en anderen in uw omgeving met uw kind omgaan. Natuurlijk zijn niet alle kinderen hetzelfde. Daarom verloopt de ontwikkeling van het zelfvertrouwen voor ieder kind verschillend.

## Waarom heeft uw kind weinig zelfvertrouwen?

U moet eerst weten of uw kind echt reden heeft om onzeker over zichzelf te zijn. Is uw kind onhandig? Stelt u hoge eisen aan uw kind? Wordt uw kind gepest? Valt uw kind buiten de groep op school? Hoe gedraagt uw kind zich op school? Om antwoord te krijgen op deze vragen kunt u altijd een gesprek met de juf of meester aanvragen.

## Wat kunt u als ouder doen?

Het is belangrijk om aandacht te schenken aan omgaan met elkaar. Kinderen moeten leren dat niet iedereen gelijk is, dat sommigen er anders uitzien of zich anders gedragen. Kinderen moeten leren elkaar te respecteren. Dit stimuleert het zelfvertrouwen.

## Tips:

### • Geef complimentjes

Elk kind vindt het fijn om te horen dat hij/zij iets goed doet. Een aai over de bol en een kus zijn ook complimentjes. Uw kind geniet ervan.

### • Stel niet te hoge eisen

Te hoge eisen en verwachtingen maken uw kind onzeker. Het is daarom belangrijk dat u uw kind accepteert als een uniek mens. Een kind met zijn of haar eigen beperkingen en mogelijkheden.

### • Stem uw eisen af op uw kind

Kijk naar de mogelijkheden van uw kind. Wanneer de eisen te hoog zijn, kan uw kind het gevoel krijgen dat het helemaal niets kan. Geef uw kind het vertrouwen dat het iets wel goed kan.

### • Geef opbouwende kritiek

Doet uw kind iets niet goed? Vertel hem of haar wat niet goed is en waarom. Zeg niet: 'Ach, dat kun je toch niet'. Zeg liever dat het jammer is, en dat het de volgende keer vast beter zal gaan.

### • Geef ruimte aan gevoelens

Laat merken dat het belangrijk is dat uw kind zijn of haar gevoelens uit. Boos, verdrietig, jaloers of bang zijn mag! Toon interesse in wat uw kind doet en wat het voelt.

### • Aanmoedigen

Moedig uw kind ook aan om bij problemen zelf oplossingen te bedenken. Dat helpt hem of haar om vertrouwen in zichzelf te krijgen.

## Meer informatie

Voor meer informatie of vragen kunt u contact opnemen met de jeugdarts of -verpleegkundige van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg T (088) 22 99 444, F (088) 22 99 441.