

NIEUWSBRIEF ZELFVERTROUWEN

Word je met zelfvertrouwen geboren?

Een gezonde dosis zelfvertrouwen helpt kinderen bij nieuwe uitdagingen aangaan, een positief zelfbeeld hebben en fouten durven maken. Een goed zelfbeeld geeft energie en zorgt zo voor een gelukkiger leven. Als ouder/verzorger kunt u uw kind in deze ontwikkeling op veel manieren ondersteunen.

Zelfvertrouwen kan namelijk groeien!

Neem contact met mij op als u hier vragen heeft of meer informatie wil:



Chat on WhatsApp

Heeft mijn kind weinig zelfvertrouwen?

Stel dat uw kind nog niet veel zelfvertrouwen heeft of faalangstig is, dan werkt dat door in wat hij of zij denkt, zegt en doet. Veel kinderen met weinig zelfvertrouwen doen uitspraken zoals:

- Ik kan het niet
- Ik weet het niet
- Ik doe alles fout

Ook nemen ze nauwelijks complimenten aan en ook durven ze niet zo snel iets nieuws te proberen.



Hoe kan ik mijn kind helpen?

- **Moedig aan:** Help uw kind denken aan positieve gedachtes, zoals bijvoorbeeld 'ik kan het!'
- **Schenk positieve aandacht:** Let op wat uw kind kan en niet op wat het (nog) niet kan. Focus op het positieve!
- **Creëer (kleine) succes-ervaringen:** Laat uw kind ervaren hoe het is om een (klein) taakje te doen. Reageer positief bij ieder stapje.
- **Vraag uw kind naar zijn/haar mening:** Wat vind jij ervan, vind je dit wel of niet fijn? Zo wordt uw kind zich bewust van zijn/ haar grenzen en leert het aangeven wat het wel en niet prettig vindt.



Ik ben trots op
mijzelf

Aanbod

Voor kinderen vanaf 8 jaar:

- Comet zelfbeeld training - Avant Sanare
- Leer te durven - Indigo

Voor kinderen van 6-8 jaar:

- Hoera, ik durf - Indigo

Voor kinderen van 5-7 jaar:

- Kanjertraining - Praktijk4kidsBrielle



ik doe mijn best