

Hoe geef ik mijn kind zelfvertrouwen

Het ene kind heeft van nature meer zelfvertrouwen dan het andere kind. Elk kind bewandelt zijn eigen weg en heeft een eigen karakter. Lang niet altijd hoeft wat minder zelfvertrouwen een probleem te zijn of te worden. Sommige kinderen zijn als klein kind verlegen en onzeker, maar groeien daar vanzelf overheen. Bij anderen blijft het moeilijk. Je kunt in de thuissituatie als ouders wel een positieve invloed uitoefenen om het het zelfvertrouwen van jouw kind te verbeteren.

Tips:

Als basis is een stabiele thuissituatie met heldere regels en grenzen belangrijk. Dit geeft je kind de veiligheid om van hieruit te gaan oefenen. Probeer het volgende:

- Is jouw kind verlegen en heeft het moeite op andere kinderen af te stappen? Oefen dan niet te veel druk uit. Laat vooral merken dat je er op vertrouwt dat jouw kind het redt. Als kinderen voelen dat je heel graag wilt dat ze spontaner reageren of contacten leggen, dan werkt dat meestal niet.
- Positieve ervaringen opdoen geeft kracht en zelfvertrouwen. Moeilijke situaties kun je soms in kleine stapjes opdelen, zodat er sneller succesjes behaald kunnen worden. Bijvoorbeeld, niet meteen een paar kinderen te spelen vragen. Begin eerst eens met het rustige buurmeisje dat ze al kent.
- Het helpt als je als ouder zelf ook zelfvertrouwen uitstraalt.
- Als jouw zoon of dochter onzeker is, geef hem/haar dan veel complimentjes. Doe dat vooral op een beschrijvende manier. Laat horen wat er al wél gelukt is. "Je hebt zelf aan die meneer gevraagd of je aan de beurt was. Dat vind ik heel dapper!".

Herkent u dit? Wilt u hierover praten? Neem dan gerust contact met mij op.

Natuurlijk kunt u ook voor andere (opvoedings-)vragen bij mij terecht. Je kunt me ook bellen (06 20478620) of mailen (l.bouayachi@lumenswerkt.nl).

Tot ziens,

Laila Bouayachi:

