

## Zelfvertrouwen

Een kind met genoeg zelfvertrouwen gelooft in zichzelf en in wat het kan.

Een kind met zelfvertrouwen heeft meestal ook gevoel van eigenwaarde. Dit wordt ook wel zelfwaardering genoemd of een positief zelfbeeld.

## Het zelfvertrouwen opbouwen

Je kunt je kind helpen zelfvertrouwen op te bouwen.

Geef je kind veel liefde en aandacht. Kinderen hebben er behoefte aan te voelen dat ze belangrijk zijn voor hun ouders, familie en omgeving.

Straal ook uit dat jij alle vertrouwen hebt in je kind en in wat het allemaal kan.

## Wat verwacht je van je kind?

Een kind met een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen probeert dingen uit, ook als het gaat om lastige dingen zoals bijvoorbeeld een koprol maken. Als zoiets lukt, versterkt dat het zelfvertrouwen.

Kinderen vinden het fijn als je iets van hen verwacht. Ze willen graag dat jij ziet hoeveel ze al kunnen. Maar verwacht geen dingen die kinderen niet kunnen waarmaken. Dat breekt zelfvertrouwen af. Ze krijgen dan het gevoel dat ze niet goed genoeg zijn. Verwacht aan de andere kant ook niet te weinig. Laat zien dat jij veel vertrouwen hebt in je kind, dat helpt het zelfvertrouwen opbouwen.

## 10 tips!

Heeft je kind weinig zelfvertrouwen? Dan kun je met deze 10 tips helpen dat zelfvertrouwen op te bouwen. Verwacht geen wonderen in het begin, want zelfvertrouwen opbouwen gaat langzaam, maar het is zeker de moeite waard.

Liefde: geef je kind zo veel mogelijk liefde door het waar nodig te steunen en te helpen.

Luisteren: geef je kind aandacht. Luister naar alle verhalen en toon interesse in de dingen die het doet.

Humor: leer je kind dat het ook om zichzelf mag lachen. Lach samen, met elkaar en om elkaar als er iets fout gaat, bijvoorbeeld als je melk over de rand van je kopje schenkt.

Begrip: praat met je kind. Zo weet je kind dat jij begrijpt waar het mee bezig is en wat het belangrijk vindt.

Vertrouwen: laat je kind merken dat jij weet dat het allerlei dingen kan. Verwacht niet te weinig en niet te veel.

Respect: beloon je kind voor moed. Een kind dat bang is voor de tandarts maar toch meegaat, verdient bijvoorbeeld een complimentje of beloning.

Complimenten: geef je kind complimenten als het iets moeilijks probeert, ook als het mislukt. En geef je kind een compliment als het een moeilijke taak afmaakt.

Reageer positief op wat je kind doet: 'Goed je best gedaan!' Reageer niet op je kind als persoon: 'Je bent de nieuwe Picasso.'

Kijk niet naar falen: let niet te veel op wat er niet goed gaat. Besteed alleen als het echt nodig is aandacht aan wat er niet goed is gegaan, en hoe dat beter zou kunnen.

Help je kind om iets wel te kunnen. Deel een taakje zo nodig in overzichtelijke stapjes in. Reageer positief bij ieder stapje.

**Pedagogische ondersteuning voor kinderen van 0 tot 13 jaar is een voorziening uit de sociale basis en is dus gratis voor ouders. Kortom kun je tips en advies gebruiken bij de ondersteuning van je kind en je hebt alledaagse vragen over je kind? Dan kun je contact opnemen met mij en dan kijken we samen wat nodig is.**

Tot ziens,

Mia van der Heijden

06- 06 51058857

[m.vd.heijden@lumenswerkt.nl](mailto:m.vd.heijden@lumenswerkt.nl)



Bron: Opvoedinformatie Nederland