



# Zelfvertrouwen voor je kind

## Tip 1

**Geef je kind de ruimte om te ontwikkelen.** Laat hem proberen, ervaren en zelf oplossen. Moedig aan en ondersteun waar nodig. Geef complimenten over het proces. Schenk aandacht aan wat al beter gaat dan de vorige keer. En prijs zijn doorzettingsvermogen en niet het resultaat.



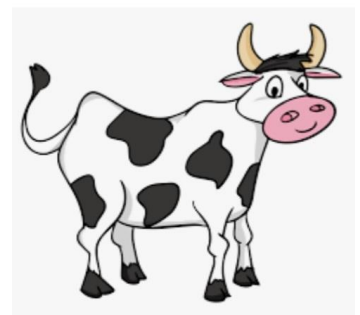
## Tip 2

**Fouten maken mag.** Je kind maakt de hele dag door kleine en soms grote fouten. Hij trekt bijvoorbeeld zijn schoenen aan de verkeerde voet aan. Vaak reageren we met: "je hebt je schoenen niet goed aangedaan". Het woordje 'niet goed', is dus een ander woord voor 'fout'. Beter is om te zeggen: "kijk eens goed naar je schoenen. Wat zie je dan?" Wedden dat je kind er dan zelf achter komt en ze snel omwisselt. Daarna kun je een compliment geven dat je kind het zelf heeft gezien dat ze omgewisseld moeten worden.



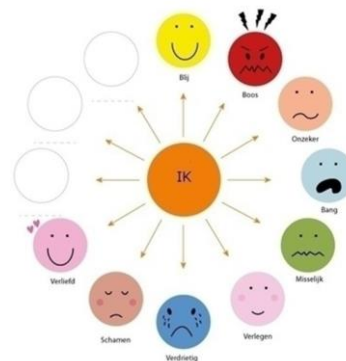
## Tip 3

**Wees zelf het voorbeeld.** 'kinderen doen niet wat je zegt, kinderen doen wat je doet'. Dit is een waarheid als een koe. Je kind kijkt dus vooral naar hoe jij omgaat met dingen in het leven. Als jij als ouder/opvoeder positief omgaat met lastige situaties en zoekt naar oplossingen, leer je je kind onbewust ook op die manier met lastige situaties om te gaan. Als ouder heb je daar een belangrijke rol in. Wees dus het voorbeeld voor je kind en straal zelfvertrouwen uit in je eigen uitdagingen in het leven.



## Tip 4

**Verplaats je in de emoties van je kind.** (H)erken het. Het mag er zijn.



## Tip 5

**Laat ze helpen bij 'grote' mensen dingen.** Denk hierbij aan bijvoorbeeld: zelf met het boodschappenkarretje rijden i.p.v. in de boodschappenkar zitten. Zelfs zijn kleren in de wasmachine laten doen, het wasmiddel laten toevoegen en het knopje indrukken zodat de wasmachine start. De afwas doen, stofzuigen of zijn bed opmaken. Laten bedenken wat hij wil voor het avond eten. Zijn eigen kleren uit laten kiezen, ook al ziet het er niet uit. Ga erin mee en onthoud ervaringen geven zelfvertrouwen.



## Tip 6

En tot slot: **Luisteren, luisteren, luisteren.** Als je luistert naar je kind, geef je je kind het gevoel dat hij belangrijk is. Dat hij erbij hoort en gezien wordt. Het is een basisbehoefte van elk mens, dus zeker ook van je kind dat nog volop in ontwikkeling is. Luisteren naar je kind doe je door de tijd te nemen, door het aan te kijken en door het niet in de rede te vallen met je eigen mening. Luisteren is de volle aandacht geven, zonder afleiding van andere zaken.



**SELF-CONFIDEI**

