

Het ene kind heeft meer zelfvertrouwen dan het andere. Hieronder staan een aantal tips die u kunnen helpen het zelfvertrouwen van uw kind te vergroten.

### **Geef uw kind complimentjes**

Doe dit op een goede manier, dat wil zeggen: prijs uw kind voor zijn doorzettingsvermogen, zijn inspanningen of zijn gedrag.

Prijs het niet bovenmatig, en ook niet voor eigenschappen waar het zelf niets aan kan doen, zoals mooi of slim zijn.

### **Benoem expliciet waar uw kind goed in is of plezier in heeft**

Wees daarbij wel realistisch. Zeg bijv. niet dat uw kind zo goed kan duiken, als hij dat nog niet kan. Zeg wel dat het zwemmen in het diepe bad al zo goed gaat.

### **Als uw kind iets niet goed doet, geef uw kritiek dan zo precies mogelijk**

#### **Laat het kind zelf keuzes maken**

U kunt uw kind daarbij helpen door over de gevolgen van de keuze te praten.

U kunt aarzelingen wegnemen door voor uw kind te verwoorden wat het bedoelt. Dus als uw kind een volgende keer zegt: "Ik denk dat ik misschien wel daar oorpijn heb gehad", zegt u: "Je hebt dus een beetje oorpijn gehad aan je linkeroor?" Het is belangrijk om uw kind houvast te geven.

#### **Voorkom dat uw kind teveel vermijdingsgedrag ontwikkelt**

Laat het onder uw begeleiding een moeilijke situatie aangaan. Probeer hierbij het plezier te benadrukken. Doe bijv. dingen voor de lol, zonder dat er een prestatie van uw kind verwacht wordt.

#### **Leer dat fouten maken niet zo erg is**

Geef daarin ook zelf het goede voorbeeld.

Zeg ook eens waar uzelf moeite mee heeft. Geef toe dat het leren van sommige nieuwe dingen u minder goed afgaat. Vertel dingen die u ooit eng vond, maar uiteindelijk toch gelukt zijn.

### **Geef geen onuitvoerbare boodschappen**

Zoals bijv. "wees spontaan, perfect, flink" (niemand is altijd flink en spontaan kun je niet op bevel zijn).

### **Stimuleer om uw kind zelf dingen te laten ondernemen die het moeilijk vindt**

Laat uw kind kleine overwinningen behalen, eventueel met behulp van wat tips of een duwtje in de rug.

### **Laat zien dat u achter uw kind staat**

Zeg niet te snel: "Dat kan jij niet, dat durf je niet of daar ben je te onzeker voor". Doe dit ook niet in telefoongesprekken in het bijzijn van uw kind, want negatieve boodschappen pikt uw kind snel op. Wees niet overbeschermend of neem bij uw kind alles uit handen; dat werkt vaak alleen maar versterkend.

### **Heb vertrouwen in uw kind en moedig uw kind aan**

Positieve verwachtingen werken stimulerend.

### **Spreek zo nu en dan uw verwachtingen uit naar uw kind**

### **Stel eisen aan uw kind, maar op zijn eigen niveau**

Stel uw eisen niet te hoog. Een kind leert stap voor stap. Blijf opletten wat het kind zelf aangeeft dat het aankan.

Bovenstaande zal niet allemaal van toepassing zijn op uw situatie, en op hoe uw kind reageert. Haalt u eruit wat u kunt gebruiken. Veel succes!!!

**Maakt u zich zorgen?**

Dan is het altijd mogelijk om uw zorgen te bespreken met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige verbonden aan de school van uw kind. Zij hebben ook inzicht in het aanbod van trainingen binnen uw gemeente om het zelfvertrouwen te vergroten.

**Tenslotte**

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via [frontofficejgz@vrk.nl](mailto:frontofficejgz@vrk.nl)