

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 ander 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 en als ouders wel een positieve invloed uitoefenen om het zelfvertrouwen zo goed mogelijk te laten ontwikkelen.

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.

- Is je kind verlegen en heeft het moeite op andere kinderen af te stappen? Oefen er niet te veel druk op uit. Laat vooral merken dat je er op vertrouwt dat je kind het redt. Als kinderen voelen dat je heel graag wilt dat ze spontaner reageren of contacten leggen dan werkt dit meestal alleen maar averechts.
- Positieve ervaringen opdoen geeft kracht en zelfvertrouwen. Moeilijke situaties kun je soms in kleine stapjes opdelen, zodat er succesjes behaald worden. Niet meteen een paar kinderen te spelen vragen, maar beginnen met het rustige buurmeisje dat ze al kent.
- Het helpt ook als je als ouder zelf ook zelfvertrouwen uitstraalt.
- Geef onzekere kinderen veel complimenten, 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 noem ik nog eens dapper!".

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

Naast deze praktische tips kunt je natuurlijk met alle mogelijke (opvoed)vragen bij mij terecht.

Je kunt me ook bellen of mailen.

Tot ziens,
Karin Lasaroms
06 51056222
k.lasaroms@lumenswerkt.nl

