

Hoe stimuleer je een positief zelfbeeld bij je kind?

Met een zelfbeeld word je niet geboren. Als je kind opgroeit ontwikkelt hij/zij geleidelijk een mening over zichzelf als persoon en over wat hij/zij wél en niet goed kan. Deze mening over zichzelf wordt het zelfbeeld genoemd. Ouders, leerkrachten en leiding hebben de belangrijke taak om een positief zelfbeeld van de aan hen toevertrouwde kinderen te bevorderen. Hierdoor krijgen kinderen het gevoel: ik mag er zijn, ik ben de moeite waard, ik ben ok!

Tips:

1. Geef complimenten voor wat je kind goed doet. Kinderen die veel complimenten krijgen en aangemoedigd worden, krijgen een goed gevoel over zichzelf. Benadruk de dingen die je kind goed doet, in plaats van kritiek te leveren op de zwakke punten. Als de minpunten toch aandacht verdienen, zeg dan eerst wat wél goed was. Bijvoorbeeld: 'Joris wat fijn dat je zelf je boterham hebt klaargemaakt. Als je nu ook nog de rommel opruimt ben ik helemaal blij.'
2. Prijs je kind voor zijn/haar inspanningen en inzet. Richt je vooral op de inspanningen van het kind en niet alleen op het eindresultaat. Ook al had je kind uiteindelijk een onvoldoende of verloor hij/zij de wedstrijd, als je goed zijn/haar best heeft gedaan kun je toch een compliment geven. Als je kind alleen bij een goed eindresultaat een compliment krijgt kan hij/zij het gevoel krijgen dat jezelf zijn en je best doen niet goed genoeg is. Als je ook complimenten geeft voor de inzet en vooruitgang blijft je kind gemotiveerd, ook al is het moeilijk. Het kost nu eenmaal tijd om een goed resultaat te behalen.
3. Stel niet te hoge eisen. Elk kind leert in stappen. Maar als de stappen te groot zijn, kan je kind het gevoel krijgen dat hij helemaal niets meer kan.

Kijk voor meer informatie over opvoeden op www.loes.nl. Je kunt online je vraag stellen. Wil je liever persoonlijk contact? Bel dan 053-4307022 of kom langs bij het Loes-loket in de bibliotheek aan de Pijpenstraat (op werkdagen tussen 13:00 en 17:00 uur).