Gratis E-book

# Tips om het zelfvertrouwen van je kind te vergroten

Een kind met zelfvertrouwen vindt zichzelf de moeite waard!

Brenda Vinck | 06-54927155 | info@jonibalans.nl | www.jonibalans.nl

**Welkom bij mijn mini e-book en leuk dat je het leest!**
Of je nu ouder van een dreumes, peuter, kleuter, basis school kind of puber bent, ieder kind heeft zelfvertrouwen nodig om zich optimaal te kunnen ontwikkelen en weerbaar in het leven te staan. Als ouder doe je je best om je kind gelukkig te maken en je kind zelfvertrouwen te geven. Zelfvertrouwen komt niet als een pakketje bij de geboorte van je kind mee. Je doet je best om je kind sterk en stevig in het leven te laten staan. Helaas heb je niet altijd alles in de hand en kan het voorkomen dat je kind niet lekker in zijn vel zit.

Voor veel ouders is het niet eenvoudig om er achter te komen wat hun kind nu dwars zit. Vragen om hulp hierin is niet altijd gemakkelijk. Er zijn situaties die het zelfvertrouwen van je kind kunnen beschadigen. Er moet gebouwd worden aan het zelfvertrouwen.

Als je kind ziek is, koorts heeft, dan weet je de weg naar de huisarts wel te vinden, maar als je kind steeds onverklaarbare terugkerende hoofdpijn of buikpijn heeft, of plotseling heel bang of juist boos is met regelmaat, dan zit daar vaak een verhaal achter. Je kind is niet meer in balans en probeert dat aan jullie als ouder duidelijk te maken. Hij of zij heeft er nog niet de juiste woorden voor.

Balans is een vorm van evenwicht en in balans zijn is in een toestand van in rust en harmonie zijn. Wanneer je uit balans bent, ben je uit evenwicht. Het gevoel van rust en harmonie ontbreekt. In dit e-book geef ik je direct toepasbare tips om te bouwen aan het zelfvertrouwen van je kind. Door hiermee aan de slag te gaan, breng je een stuk balans terug in je kind. Je kind krijgt een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen in zijn weg terug naar balans.

Ik wens je veel leesplezier toe. Heb je na het lezen van dit e-book nog vragen, of wil je hulp voor je kind door een coachingstraject, training of cursus, neem dan vrijblijvend contact met me op.
Ik help jullie graag.

Groetjes,
**Brenda Vinck**

Weerbaar
Sterk
In Balans

Brenda Vinck | 06-54927155 | info@jonibalans.nl | www.jonibalans.nl

# WEERBAARHEID & ZELFVERTROUWEN

Als je kind weerbaar is dan durft het voor zichzelf op te komen. Het geeft zijn grenzen aan zonder over de grenzen van de ander te gaan. Om weerbaar te zijn, heb je zelfvertrouwen nodig. Zelfvertrouwen is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen.

Kinderen met zelfvertrouwen gaan makkelijker nieuwe uitdagingen aan, ze hebben geen last van onzekerheid en voelen zich daardoor prettiger. Ze durven fouten te maken, , nee te zeggen en hun eigen mening te geven of zeggen waar ze last van hebben, zonder dat ze zich meteen slecht over zichzelf zullen voelen.

Kinderen met weinig zelfvertrouwen zijn minder weerbaar en worden eerder gepest of beïnvloed door andere kinderen. Zelfvertrouwen en weerbaarheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Zelfvertrouwen is een oordeel over jezelf, je karakter, mogelijkheden en waardigheid, wat je laat zien in je houding en gedrag. Zelfvertrouwen wordt gevormd en opgebouwd vanaf de geboorte door volwassenen en andere kinderen in de omgeving. Waar we zijn, wat we doen, hoe we dat doen en wie toekijkt..... het is allemaal bepalend in het versterken of afbreken van het zelfvertrouwen. Hoe groot het zelfvertrouwen is kan bepalen hoe we leven, ons gedragen, hoe we leren en reageren op aangename en onaangename situaties en ervaringen in ons leven. Kinderen met veel zelfvertrouwen zijn gemotiveerd en zullen nieuwe dingen proberen. Ze hebben meer kans op succes omdat ze succes verwachten en winnen meer vertrouwen. Ze kunnen zich tegen de druk van pesters en meelopers weren en nieuwe vaardigheden gebruiken om zich te beschermen. Kinderen met weinig zelfvertrouwen vinden zichzelf weinig waard en zo gaan zij zich ook gedragen. Deze kinderen zullen weinig ondernemen waardoor ze weinig kans krijgen op succeservaringen. Ze raken er steeds meer van overtuigd dat ze het niet kunnen en niets waard zijn. Hun onbevredigde gevoel zoekt vaak een uitweg in ongewenst gedrag zoals zich terug trekken, subassertief of agressief reageren, pesten, stelen etc. Om dit te voorkomen is het belangrijk dat kinderen weten waar ze goed in zijn en een postief beeld van zichzelf krijgen.

# ZELFVERTROUWEN

## Een kruk met twee poten is niet stevig....

Zelfvertrouwen kun je zien als een kruk met drie poten. De poot van autonomie, competentie en relatie.  Wanneer één van de poten niet stevig is, wankelt de kruk. Zo is het ook met het zelfvertrouwen. Werken aan alle drie de poten is belangrijk in de ontwikkeling naar zelfvertrouwen van het kind.

## Autonomie

Autonomie is **het zelf kunnen**. Kinderen willen laten zien wat zij kunnen en zichzelf als effectief ervaren. Dat vraagt uitdaging. Leer kinderen verantwoordelijkheid te dragen en geef ze uitdaging om nieuwe dingen te leren en taken tot een goed einde te brengen. Geef kinderen de kans successen te boeken en van hun fouten te leren. Fouten maken mag en hoort bij het leven.

.

## Competentie

Om geloof en plezier te hebben in je eigen kunnen is het belangrijk te **weten wat je kunt en waar je goed in bent**. Als ouder heb je hier een rol in te vervullen. Geef kinderen de gelegenheid dingen te proberen

## Relatie

Bij relatie gaat het om **het gevoel dat er mensen zijn die van je houden** en die je waarderen om wie je bent. Onvoorwaardelijk, dus niet alleen als je alles goed doet of je lief,leuk of aardig bent.

Brenda Vinck I 06-54927155 I info@jonibalans.nl I www.jonibalans.nl

# TIPS...

## Autonomie

- Laat kinderen zelf kleding kiezen en aankleden
- Laat kinderen zelf de wekker zetten of doe dit 's avonds samen voor het slapen gaan.
- Geef je kind huishoudelijke klusjes
- Laat kinderen zelf in een conflict nadenken over een oplossing
- Stimuleer kinderen zelf na te denken: "wat denk jij", "hoe denk jij dat het zit?"
- Natuurlijk stuur je als ouder je kind bij dingen die het nog niet weet of kan. Doe dit met respect naar je kind.

## Competentie

- Laat kinderen op ontdekkingstocht gaan, vrij om dingen uit te proberen.
- Juich en moedig aan op weg naar het doel van het kind en heb oog voor kleine tussenstapjes.
- Vergelijk het kind niet met andere kinderen. Wel kun je je kind op een positieve manier vergelijken met zichzelf: "vorige zomer vond je het nog eng zonder zijwieltjes en deze zomer fiets je al los!"
- Het kind en jij zijn andere persoonlijkheden. Realiseer je dat het gaat om het geluk van je kind en dat hij zijn eigen weg daarin vindt met al zijn (eigen)aardigheden
- Geef kinderen de ruimte zich vaardigheden eigen te maken. Neem niet alles uit handen, begeleid op afstand en geniet van het trotse gezicht van je kind als het is gelukt.

## Relatie

- Toon je positieve gevoel, geef een knuffel, een knipoog, een aai over de bol of zeg iets aardigs.
- Maak in je communicatie verschil in "zijn" en "doen". Iemand is niet vervelend, iemand doet vervelend.
- En tot slot, wellicht een rare tip: Geef complimenten, maar niet teveel. Complimenten werken beter als stimulans om je best te doen, als ze niet teveel gegeven worden. Daarnaast moet het compliment gemeend zijn. Laat je kind ook zichzelf een compliment geven.

Joni Balans

• Kindercoaching • Trainingen • Cursussen •

In dit mini e-book heb je kort wat tips gekregen om het zelfvertrouwen van je kind te vergroten.

Wanneer je kind meer hulp kan gebruiken in het ontwikkelen van weerbaar gedrag, zijn zelfvertrouwen vergroten of opkomen voor zichzelf, neem dan contact met mij op.

Ik ben Brenda Vinck. Moeder van twee kinderen (pubers inmiddels) en het gevoel van onmacht ken ik als ouder heel goed. Een belangrijk besef bij mezelf is geweest dat ik het niet alleen hoef te doen. En dat geldt ook voor andere ouders. Ik ben er om het kind, de ouders of de professional te helpen. Als kindercoach en als trainer sociale weerbaarheid.

Ik heb me gespecialiseerd in weerbaarheid en zelfvertrouwen. Als gecertificeerd trainer Omgaan met Pesten kom ik regelmatig kinderen tegen met een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is de basis van weerbaar gedrag en een positief zelfbeeld.

Heb je na het lezen nog vragen, of wil je je zoon of dochter aanmelden voor een traject kindercoaching, een training of cursus? Neem dan contact met me op.

Kinderpraktijk JoniBalans geeft diverse trainingen en workshops in sociale weerbaarheid, sociale vaardigheden, zelfvertrouwen, opkomen voor jezelf, (cyber)pesten, faalangst en leren HOE te leren in Nieuw Bergen en omgeving. Ook het volgen van een cursus gedachtekracht 'Ik denk me Sterk' is één van de mogelijkheden.
En wat dacht je van een middagje schatgraven met je kind? Samen op zoek naar jullie talenten en zo werken aan meer zelfvertrouwen.

Kijk voor meer informatie over deze trainingen op www.jonibalans.nl.

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie of een kennismakingsgesprek!

Warme groet,
Brenda Vinck
JoniBalans

SCHATGRAVERS SCHATEILAND

GECERTIFICEERD TRAINER Stichting Omgaan met Pesten

Brenda Vinck | 06-54927155 | info@jonibalans.nl | www.jonibalans.nl