



## Ik kan het!

Zelfbeeld en zelfvertrouwen



Ik ben een meisje, ik ben lief, ik kan goed voetballen. Al in de eerste jaren van het leven bouwt een kind een beeld op van zichzelf.

Elk kind is anders. Het ene kind is wat vrijer dan het andere of kan beter doorzetten als het tegenzit.

Ouders zijn als een spiegel: een kind leert zichzelf kennen door hoe papa en mama met hem omgaan en op hem reageren. Een kind dat merkt dat zijn ouders graag bij hem zijn en echte aandacht voor hem hebben, voelt dat hij de moeite waard is. Zo begint zelfvertrouwen.

Wat helpt nog meer?

- Verwacht niet te veel van je kind. Hij moet alles nog leren. Daar is vaak een helpende hand en veel herhaling voor nodig.
- Let vooral op wat hij goed doet. Reageer rustig als hij iets niet goed doet en laat hem zien hoe het anders kan.
- In een veilig thuis met een paar duidelijke regels en vaste manieren voelt je kind zich zeker. Zo kan hij lekker spelen en daar leert hij van.
- Laat hem helpen, bijvoorbeeld met tafeldekken. Dat geeft hem het gevoel dat hij belangrijk is.
- Oefen met hem als hij iets moeilijk vindt, bijvoorbeeld wat hij kan doen als iemand iets van hem afpakt.
- Geef hem ruimte keuzes te maken of iets op zijn eigen manier op te lossen.
- Probeer niet alles wat lastig is bij hem weg te houden. Hij mag met jouw hulp leren omgaan met wat hij moeilijk of spannend vindt.

Jouw vertrouwen in hem maakt dat hij zichzelf kan gaan vertrouwen.

[verder lezen](#)

Wil je hier eens verder over praten? Of over een ander onderwerp dat je als ouder(s) bezighoudt?

Welkom bij [CJG pedagogisch advies](#)