

ZELFVERTROUWEN

WAT IS ZELFVERTROUWEN?

Kinderen met zelfvertrouwen geloven in zichzelf, durven uitdagingen aangaan, vinden zichzelf de moeite waard, en durven fouten maken.

- Zelfvertrouwen ontwikkelt zich al van kleins af aan.
- Als ouder kan je je kind hierbij helpen.
- Bij oudere kinderen hebben vriendjes ook een rol.
- Zelfvertrouwen heeft ook met persoonlijkheid te maken.

DE CIRKEL VAN ZELFVERTROUWEN

- Hoe je kind zich voelt, hangt samen met hoe het over zichzelf denkt en hoe het zich gedraagt. Reacties van de ouders en de omgeving spelen hierbij een grote rol.
- Als je kind helpende, positieve feedback krijgt, voelt zij of hij zich goed, gelooft het in zichzelf en zal het zich hiernaar gedragen.
- Krijgt je kind veel negatieve opmerkingen, kan het zich slechter voelen, minder geloven in zichzelf en kan het negatiever gedrag vertonen.
- Kijk naar wat al goed gaat en heb oog voor de inspanning, niet alleen het resultaat: "je hebt al 8 oefeningen juist" i.p.v. "je hebt 2 fouten".

TIPS

- Creëer een warm en veilig gevoel. Je kind kan altijd bij jou terecht.
- Geef positieve feedback.
"Knap dat jij je zo lang kan concentreren op je taken."
- Erken gevoelens. *"Ik begrijp dat je bang bent in het donker."*
- Stimuleer het aangaan van uitdagingen, ook als iets eng of moeilijk is. Respecteer de mening en wensen van je kind.
- Bied structuur door duidelijke regels, grenzen en ruimte voor zelfontwikkeling.
- Bespreek hoe iets ging en zoek samen naar het positieve: *"wat vond je er zelf van, hoe is het je gelukt, wat ging al goed?"*
- Leer je kind omgaan met frustratie en tegenslag.
"Het is niet erg om eens te verliezen in een spelletje. Dan proberen we later nog eens."
- Laat je kind situaties zelf oplossen: *"hoe kan je dit een volgende keer aanpakken? Heb jij een idee? Hoe wil jij het oplossen?"*
- Stel je kind gerust: *"fouten maken mag, het is zelfs nodig om verder te komen."*
- Lach samen, met elkaar en om elkaar als er iets misgaat.
Wanneer je een glas omstoot of struikelt.



Hopon
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren
i-mens vzw Hoofdzetel
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde
ON 0416 603 716 RPR Gent

02 421 79 91
078 15 25 35
(24/24 - 7/7)

Hopon
hopon@i-mens.be
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning
of via de QR-code:
i-mens vzw
info@i-mens.be
www.i-mens.be



LA CONFIANCE EN SOI

QU'EST CE LA CONFIANCE EN SOI ?

Les enfants qui ont confiance en eux croient en eux, osent relever des défis, trouvent qu'ils en valent la peine et osent faire des erreurs.

- La confiance en soi se développe dès le plus jeune âge.
- En tant que parent, vous pouvez aider votre enfant.
- Chez les enfants plus âgés, les amis jouent également un rôle.
- La confiance en soi est aussi liée à la personnalité.

LE CERCLE DE LA CONFIANCE EN SOI

- La manière dont se sent votre enfant est étroitement liée à l'image qu'il se fait de lui et à la façon dont il se comporte. Les réactions des parents et de l'entourage jouent ici un rôle crucial.
- Si votre enfant reçoit du feed-back constructif et positif, il se sentira bien, croira en lui et se comportera en conséquence.
- Si votre enfant reçoit beaucoup de remarques négatives, il se sentira moins bien, croira moins en lui et aura un comportement plus négatif.
- Regardez ce qui va bien et prêtez attention aux efforts plutôt qu'uniquement au résultat :
« Tu as déjà réussi 8 exercices ! » plutôt que « Tu as fait 2 fautes. »

CONSEILS

- Créez un sentiment de chaleur et de sécurité. Votre enfant peut toujours s'adresser à vous.
- Donnez-lui du feed-back positif.
« C'est super que tu te sois concentré aussi longtemps sur tes tâches. »
- Reconnaissez les sentiments. « Je comprends que tu aies peur dans le noir. »
- Encouragez-le à relever des défis, même si quelque chose est désagréable ou difficile.
Respectez l'avis et les souhaits de votre enfant.
- Offrez-lui de la structure en lui donnant des règles claires, des limites et de l'espace pour s'épanouir.
- Discutez de la manière dont se sont passées les choses et cherchez le positif : « Qu'en as-tu pensé ? Comment cela a-t-il fonctionné ? Qu'est-ce qui s'est bien passé ? »
- Apprenez à votre enfant à gérer la frustration et les déconvenues.
« Ce n'est pas grave de perdre à un jeu. On essayera plus tard. »
- Laissez votre enfant résoudre des situations par lui-même : « Comment peux-tu t'y prendre une prochaine fois ? Tu as une idée ? Comment veux-tu résoudre cette situation ? »
- Rassurez votre enfant : « Tu peux faire des erreurs ; c'est même nécessaire pour progresser. »
- Riez ensemble et l'un de l'autre lorsque quelque chose ne se passe pas bien.
Par exemple, lorsque vous renversez un verre ou trébuchez.

