

'Stevig in hun schoenen?!'

Zelfvertrouwen bij kinderen



INHOUD

INLEIDING	3
WAT IS ZELFVERTROUWEN	4
Omgevingsfactoren	4
Persoonlijkheidsfactoren	5
OPGROEIEN IN ZELFVERTROUWEN	6
Veiligheid en hechting	6
Van vertrouwen naar zelfvertrouwen	6
Frustraties en tegenslagen	7
Eerlijke en constructieve feedback	8
Regels en structuur	8
Liefdevolle grenzen	10
Grenzen van kinderen respecteren	11
Natuurlijke gevolgen	12
Gevoelens erkennen	13
Faalangst	13
Actieve en passieve faalangst	14
Kenmerken van faalangst	14
Omgaan met faalangst	15
CONCLUSIE	18
HULP OF INFORMATIE NODIG?	19



INLEIDING

Als ouder hoop je dat je **kind** opgroeit tot een persoon die goed in zijn vel zit en stevig in zijn schoenen staat. Dat gaat niet altijd vanzelf, al kunnen we kinderen daarbij wel helpen en ondersteunen. In deze brochure

gaan we in op wat zelfvertrouwen en zelfbeeld precies zijn, op welke manier het zelfvertrouwen wordt ontwikkeld en gestimuleerd, en geven we enkele tips en handvatten mee voor wanneer het wat moeilijker gaat.

WAT IS ZELFVERTROUWEN?

Zelfvertrouwen is de mate waarin een kind in zichzelf gelooft en op zichzelf vertrouwt. Kinderen met veel zelfvertrouwen, weten dat ze graag gezien worden om wie ze zijn. Dit speelt een rol in heel wat facetten van hun verdere leven (relaties met andere kinderen, welbevinden, schoolloopbaan ...).

Het beeld dat iemand over zichzelf heeft, is het **zelfbeeld**.

Dit kan zowel positief als negatief zijn, al is dit nooit helemaal zwart-wit. Tot slot speelt ook **weerbaarheid** een rol bij zelfvertrouwen. Weerbaarheid is de mate waarin je omgaat met stress.

Ons zelfvertrouwen, ons zelfbeeld en onze weerbaarheid ontwikkelen zich in de loop van ons leven en zijn veranderlijk, aangezien ze aan heel wat factoren vasthangen. Kinderen worden hier niet mee geboren, maar als ouder kan je verschillende dingen doen om dit te stimuleren. In feite zelfs al in de buik!

OMGEVINGSFACTOREN

Zelfvertrouwen en het zelfbeeld zijn onlosmakelijk verbonden met de maatschappij waarin we leven: hoe wij staan tegenover de verwachtingen die deze maatschappij schept, hoe we onszelf vergelijken met de 'ander'. We leven in een **maatschappij** waarin presteren, je best doen, het imago ... centraal staan. Hierdoor ervaren kinderen vanzelf al heel wat dagelijkse druk. Volwassenen verwachten van kinderen dat ze goed presteren op

school, maar ook nog eens goed zijn in sport, muziek, veel vriendjes hebben ... Er worden steeds hogere eisen gesteld en hier telkens aan voldoen, is onmogelijk. Ook als ouder ben je onderhevig aan deze druk: al sinds de babytijd krijg je gegarandeerd de vraag of je baby al doorslaapt, of het een 'brave baby' is, of hij al zindelijk is ... Kinderen 'moeten' eigenlijk heel veel. Die druk brengen we als volwassenen soms ongewild over op het kind en we gaan voorbij aan de essentie en het tempo van het kind-zijn: spelen, ontdekken, leren ... zonder al te veel 'moeten' van buitenaf.

De **verwachtingen van de nabije omgeving** spelen met andere woorden een grote rol in het zelfvertrouwen van een kind. Als een kind binnen de thuiscontext merkt dat de druk om te presteren en om te voldoen aan bepaalde (hoge) verwachtingen wordt gerelativeerd, zal het zelf ook makkelijker leren omgaan met deze druk. Een kind dat merkt dat het **gewaardeerd** wordt om wie hij is: in al zijn kwaliteiten, maar ook in wat minder goed lukt, zal dat voor zichzelf ook makkelijker kunnen accepteren.

Realistische verwachtingen zijn dus belangrijk om een kind succes te laten ervaren en zijn zelfvertrouwen te laten groeien.

Naast de maatschappij, de ouders en de naaste omgeving, spelen ook **leeftijdsgenootjes** een grote rol in het zelfvertrouwen van een kind. Vanaf de peuterschool beginnen kinderen te beseffen dat ze onderling verschillen



en beginnen ze zich met anderen te vergelijken. Het vraagt tijd voor peuters en kleuters om zichzelf te leren kennen in relatie tot andere kinderen, om te leren opkomen voor zichzelf, maar ook om met anderen rekening te leren houden.

Positieve relaties met leeftijdsgenoten hebben een positieve impact op het zelfvertrouwen en het zelfbeeld. Ruzies horen uiteraard bij het maken en onderhouden van vriendschappen, maar het **leren omgaan met en het uitwerken van deze ruzies** zijn belangrijke leerkansen. Geef kinderen vertrouwen en verantwoordelijkheid om tot oplossingen te komen. Laat hen proberen, experimenteren ... eerder dan het van hen over te nemen. Je kan bemiddelen wanneer het dreigt te escaleren door bijvoorbeeld de gevoelens en behoeftes van beide partijen te benoemen. Het overnemen

kan kinderen het gevoel geven dat ze zelf niet capabel zijn om tot oplossingen te komen met de ander en/of dat er niet voldoende rekening wordt gehouden met hun eigen behoeftes.

PERSOONLIJKHEIDSFACTOREN

Ten slotte moeten we er rekening mee houden dat zelfvertrouwen ook met **aanleg** te maken heeft. Elk kind heeft zijn **eigen persoonlijkheid en eigen karakter** en heeft dus een eigen, uniek proces om zijn zelfbeeld en zelfvertrouwen op te bouwen. Twee kinderen die eenzelfde opvoeding kregen, zullen nooit uitgroeien tot twee identieke karakters met eenzelfde zelfbeeld. Helaas bestaat er, omwille van die reden, geen vaststaande handleiding om een kind op te voeden tot een zelfverzekerde volwassene, en is het een continu en afgestemd proces.

OPGROEIEN IN ZELFVERTROUWEN

Een positief, realistisch zelfbeeld groeit doorheen de tijd en is deel van de ontwikkeling van een kind. Als ouder speel je hier een belangrijke rol in. Het gaat gepaard met pieken en dalen, met vallen en opstaan. Hieronder schetsen we een paar tips om het zelfvertrouwen van kinderen op te bouwen en te vergroten doorheen hun ontwikkeling.

VEILIGHEID EN HECHTING

Het opbouwen van zelfvertrouwen begint al bij de **baby- en peutertijd**. Een basisvoorwaarde voor een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen is een **veilige hechtingsrelatie** met één of enkele personen. Als ouder heb je dus een belangrijke rol om een baby of peuter geborgenheid en veiligheid te bieden om vertrouwen in zichzelf en in anderen te ontwikkelen. Een kind moet voelen dat er van hem gehouden wordt, dat hij geliefkoosd wordt en dat hij belangrijk is. De manier waarop jij als ouder de signalen van je baby opmerkt, interpreteert en erop reageert, is van belang. Je baby moet weten dat er steeds iemand zal zijn om hem op te vangen en te beschermen, om zich veilig en gehecht te voelen.

“Je kan je baby niet verwennen door aan de nood en behoefte van veiligheid, bescherming en liefde te voldoen.”

VAN VERTROUWEN NAAR ZELFVERTROUWEN

Jonge kinderen die zich veilig en gehecht genoeg voelen, zullen de wereld sneller willen ontdekken en vertrouwen vaker op zichzelf. Als ouders ook zelf op hun kind vertrouwen, zal een kind ook sneller geneigd zijn om dingen uit te proberen en te vertrouwen in het eigen kunnen.

We moeten hierbij zoeken naar een **goede balans tussen helpen en loslaten**. Wanneer we kinderen te veel helpen of het te veel van hen overnemen, lijken we niet in hen te geloven. Hierdoor denken ze dat ze het alleen niet kunnen. Wanneer we ze te veel loslaten, lijken we enerzijds weinig interesse te hebben en er niet voor hen te zijn. Anderzijds hebben ze daardoor ook sneller faalervaringen in situaties waar ze eigenlijk nog niet klaar voor waren, en zo worden ze geconfronteerd met alles wat ze (nog) niet kunnen.

Voorbeeld: Mika amuseert zich op het klimrek in de speeltuin. Mama staat ernaast en is er niet gerust in. Ze laat dit dan ook duidelijk merken: “Mika, pas op jongen! Niet zo bruusk! Let op voor die andere kinderen! Voorzichtig schat!” Mika komt van het klimrek. Hij voelt dat mama de situatie niet voldoende vertrouwt. De volgende nieuwe situatie zal hij minder zelfverzekerd aanpakken en zal hij eerder op het oordeel van mama vertrouwen dan op zijn eigen kunnen.

Ons zelfvertrouwen groeit wanneer we de dingen zelf tot een goed einde brengen. Je helpt je kind dus niet door alle hindernissen weg te halen. Zo zal hij het gevoel krijgen dat hij het zelf niet kan. Het is belangrijk om te **vertrouwen op het initiatief van je kind** en je kind ook weleens (veilige) risico's te laten opzoeken. Kinderen zijn van nature niet snel geneigd om dingen te doen die ze motorisch nog helemaal niet kunnen. Vaak kunnen zij zelf al inschatten wat ze wel en niet kunnen en waar hun leerkansen liggen. Die **autonomie en zelfsturing** is erg belangrijk om zelfvertrouwen op te bouwen. Wanneer je kind dingen uitprobeert die moeilijk zijn, geef je dus best de nodige tijd en ruimte om hier ervaringen in op te doen.

Voorbeeld: Mika amuseert zich op het klimrek in de speeltuin. Mama staat ernaast en laat Mika het klimrek uitproberen, maar blijft wel in de buurt. Af en toe kijkt Mika om om te kijken of mama er nog is. Mama zegt dan : "Probeer maar hoor, ik ben bij je als je even hulp nodig hebt". Mika probeert het klimrek verder op te klimmen en merkt dat dit lukt, hij kijkt fier om naar mama en zegt: "Gelukt!".

FRUSTRATIES EN TEGENSLAGEN

Er zullen momenten zijn van succes en slagen, maar ook van frustraties en tegenslagen. Tegenslagen zijn deel van het leven: ook voor kinderen. Hoe we daarmee omgaan, verschilt van mens tot mens en gaat over onze veerkracht. Elke keer we iets nieuws moeten leren, moeten we dat een aantal keer proberen voor het zal lukken. Het is frustrerend wanneer iets niet lukt, waardoor we zullen blijven proberen om die frustratie weg te werken.

Het is goed om je kind te leren omgaan met deze frustraties en het niet te snel over te nemen. Je kind zal dan het gevoel hebben dat hij het toch nooit zal kunnen en dat je niet in hem gelooft. Anderzijds moeten we ons bewust zijn van de mogelijkheden van onze kinderen en moeten we hun frustraties ook niet nodeloos laten escaleren. Wanneer je bijvoorbeeld merkt dat je kind het ook echt zal opgeven, kan je het wel **ondersteunen en eventuele alternatieven of helpende acties** aanbieden als het zelf geen oplossingen ziet. Als het immers het gevoel krijgt dat er helemaal niets lukt, zal je kind het bij andere frustraties of pogingen ook sneller opgeven en veel groei- en ontwikkelingskansen laten liggen.

Bij bepaalde **tegenslagen in het leven** kan je samen bekijken hoe je kind die tegenslag ervaart en hoe jullie de situatie kunnen benaderen. Het is hierbij belangrijk om zijn emoties te erkennen en vanuit zijn inschatting of mening te vertrekken, maar ook te geloven in zijn kunnen. Zo ervaart je kind dat zijn beleving van belang is, en dat je vertrouwen hebt in de groei van je kind. Je kind bouwt op deze manier veerkracht op, en bijgevolg een sterker zelfvertrouwen.

Voorbeeld: Tim is niet geselecteerd voor de voetbalploeg, iets waar hij zo op gehoopt had. Hij is er erg gefrustreerd over en zegt dat hij nooit meer wil voetballen. Papa komt naar Tim en gaat bij hem zitten, met zijn hand op Tims schouder. "Je wilde echt graag in die voetbalploeg hé, je bent teleurgesteld dat het nog niet gelukt is, want je vindt voetballen leuk. Als je het echt graag wil, geloof ik dat je het opnieuw kan proberen de volgende keer, misschien was het

nu nog wat te vroeg. Zullen we morgen nog wat in de tuin voetballen samen?" Tim aarzelt, hij is nog erg kwaad. De dag nadien komt Tim met zijn voetbal de tuin in om samen met papa te voetballen). Ze maken er samen een ontspannende match van.

Wanneer een kind ervaart dat het op een constructieve manier kan omgaan met bepaalde frustraties en tegenslagen, zal het ook in de toekomst met meer veerkracht en zelfverzekerder omgaan met een mogelijke tegenslag en minder snel omver geblazen worden.

EERLIJKE EN CONSTRUCTIEVE FEEDBACK

Communicatie met je kind speelt een grote rol in de ontwikkeling van hun zelfbeeld. Iedereen hoort graag dat hij goed bezig is en waar hij goed in is. Complimenten en aanmoedigingen zijn voor kinderen uiteraard enorm belangrijk, maar moeten tegelijk ook **eerlijk** zijn. Ze zijn volop bezig met nieuwe dingen te leren en zichzelf te leren kennen. Herhaaldelijke opmerkingen als "Je bent het mooiste meisje ter wereld", "Wat een prachtige tekening" ... zijn goed bedoeld, maar helpen je kind in feite weinig vooruit.

Enerzijds ligt daarmee opnieuw de nadruk op resultaat en prestatie, eerder dan op het proces. Anderzijds zorgt dit ervoor dat je kind de lat voor zichzelf erg hoog legt in vergelijking met andere kinderen en dat het beeld over zichzelf niet realistisch wordt. Over de tekening kan je bijvoorbeeld zeggen:

"Oh, wat word ik vrolijk van die kleuren. Ik vond het fijn om te zien

hoeveel plezier je had in het maken van die tekening."

Hoe eerlijker de feedback, hoe beter en realistischer hun zelfbeeld zal zijn. Naast eerlijk, is het ook belangrijk dat feedback **positief en constructief** is. Als een kind alleen te horen krijgt wat het grote doet, zal zijn zelfbeeld voor het grote deel hierdoor gevormd worden. Als kinderen bijvoorbeeld regelmatig te horen krijgen dat ze 'stout' zijn, zullen ze zich ook naar deze negatieve feedback gedragen. Ze gaan er immers van uit dat ze 'zo' zijn en ze kennen dit als de enige manier om zich te gedragen en aandacht/reactie te krijgen.

Let er dus op dat je in je communicatie naar je kind een verschil maakt in wat je kind doet (gedrag) en wie je kind is (persoon). Gedrag is weleens niet oké, en daar moet een kind ook op aangesproken worden (zie verder).

REGELS EN STRUCTUUR

Door duidelijke regels en grenzen te stellen in wat kan/mag, geven we kinderen een kader waar ze **steun en houvast** in vinden. Door dat kader aan te passen aan de mogelijkheden van het kind, ervaart het minder onzekerheid. Als je een klein kind zomaar in de grote wereld zou loslaten, zou het zich heel onzeker en angstig voelen omdat alles onbekend is. Grenzen bieden **veiligheid**. Zo leren kinderen de wereld om zich heen beter kennen, leren ze wat mag en niet mag, wat sociaal aanvaard is, en ontwikkelt hun geweten en persoonlijkheid zich.

Structuur in het dag- en/of weekschema geeft een kind **voorspelbaarheid** en biedt dus ook die veiligheid. Een kind weet daardoor wat

er komt, wat er van hem verwacht wordt, en wat er daarna komt. **Ritme en regelmaat** maken de abstracte wereld en tijd voor een kind begrijpelijker. Bijvoorbeeld: een relatief vaste bedtijd, regels zoals niet spelen tijdens het eten, een avondritueel ...

Ook **bepaalde duidelijke regels** geven structuur en voorspelbaarheid aan een kind. Je kan daarbij een onderscheid maken tussen duidelijke en onbreekbare regels: vaak hebben die dan te maken met **veiligheid en gezondheid**. Die worden zoveel mogelijk consequent toegepast: bijvoorbeeld: 's avonds de tanden poetsen, minimaal 1x per week in de douche of in bad, een handje geven bij het oversteken van een drukke straat, niet aan de stopcontacten prutsen ...
Hoe consequenter regels worden nageleefd, hoe meer voorspelbaar, maar

helaas is dat ook niet altijd mogelijk. **Flexibele regels** zijn ook weleens oké, zeker wanneer die niet met de gezondheid of veiligheid van je kind te maken hebben. Soms gaan ouders met zichzelf in strijd om zich consequent aan bepaalde regels te houden, terwijl ze daar eigenlijk op een bepaald moment niet volledig achterstaan of een andere nood hebben. Denk maar aan televisietijd, pas van tafel bij een leeg bord ... Soms is het voldoende om de uitzondering te benoemen en jouw eventuele eigen nood daaraan te koppelen. Zo leert een kind trouwens dat zijn ouders ook maar mensen zijn met eigen noden en gevoelens, wat het zelfbeeld van het kind alleen maar ten goede komt.

Zorg dat de regels **aangepast zijn aan de leeftijd** van het kind en wees bereid ze te veranderen naarmate het kind



ouder wordt. Hoe meer ouders op één lijn staan op het vlak van structuur, afspraken en grenzen, hoe voorspelbaarder. Het is echter geen ramp wanneer daar toch af en toe eens een verschil in is. Alle mensen zijn verschillend en dat zullen kinderen gaandeweg toch ervaren, zeker als het over de flexibele regels gaat. Dat er bij een papa-avond een extra boekje gelezen wordt voor het slapengaan, is uiteraard geen enkel probleem.

Hoe meer kinderen ervaren dat hun ouders mensen zijn, fouten maken, eigen noden en behoeftes hebben, niet perfect zijn, ook hun verschillen hebben, hoe waardevoller voor de ontwikkeling van hun eigen zelfbeeld en zelfvertrouwen. Want dat is uiteindelijk wat we willen bereiken: dat kinderen mogen ervaren dat ze goed genoeg zijn als uniek persoon.

LIEFDEVOLLE GRENZEN

Natuurlijk doet een kind ook weleens dingen die niet oké zijn of die we niet leuk vinden. Hen hierop aanspreken en jouw grenzen aangeven, is erg belangrijk voor een kind.

De manier waarop je grenzen aangeeft, heeft een grote impact. Vaak geven we grenzen aan door te focussen op wat niet oké is. Soms doen we dat zelfs over hun persoon: "Je bent stout", "Je bent lastig". Het effect daarvan op het zelfbeeld van een kind mogen we niet onderschatten, en vermijden we dus beter. Het is beter dat we het over concreet gedrag hebben. Hierbij kunnen we in plaats van focussen op wat ze niet mogen doen, bv. "Stop eens met vervelend doen", "Stop met roepen", onze **concrete verwachting over het gedrag uitspreken**. Dat maakt het voor

veel kinderen makkelijker om hun gedrag bij te sturen.

Voorbeeld: "Praat wat rustiger" i.p.v. "Stop met roepen".
"De zetel is om in te zitten" i.p.v. "Niet springen in de zetel".

Verder helpt het om je **feedback vanuit een ik-boodschap** te formuleren.

Voorbeeld: "Ik vind het vervelend als je luid roept. Praat wat rustiger."

Hierbij ga je niet uit van wat je kind fout doet, maar van het gevoel dat het jou geeft (ik vind het niet fijn dat... ik hou er niet van dat... ik voel me hierbij...). Je geeft je boodschap op een minder beschuldigende manier.

Voorbeeld: Sara zit de hele tijd in de zetel te springen terwijl mama probeert te lezen. Als mama zou zeggen: "Sara, je bent vervelend", spreekt ze haar dochter aan op haar persoonlijkheid, en niet op haar gedrag. Dit is nefast voor Sara's zelfvertrouwen. Mama kan ook zeggen: "Sara, ik vind het vervelend dat je in de zetel springt." Nu weet Sara welk concreet gedrag storend is voor mama, zonder dat Sara's zelfbeeld wordt aangesproken.

Een kind leert bij feedback vooral uit de **alternatieven** die geboden worden wanneer iets niet kan of niet mag. Zeg er dus steeds bij wat je kind anders kan doen of wat je van hem/haar verwacht.

Voorbeeld: Als we opnieuw naar het voorbeeld van Sara kijken, zou mama hier het volgende kunnen zeggen: "Sara, ik vind het vervelend dat je in de zetel springt, in de zetel

zitten we. Springen doen we op de grond of op de trampoline.” Nu weet Sara welk gedrag mama vervelend vindt en heeft ze een voorstel gekregen om iets anders te doen.

Tot slot is **keuzes geven** een goed idee. Wanneer kinderen keuzes krijgen om hun gedrag aan te passen, zullen ze hier autonomie in ervaren, waardoor ze meer geneigd zijn om hun gedrag ook werkelijk aan te passen. Tegelijk voelen ze zich ook gesterkt in hun zelfvertrouwen: ze kunnen zelf bepalen op welke manier ze iets doen. Beperk de keuzes daarbij tot twee mogelijkheden:

Voorbeeld: Het vertrek naar de kinderopvang verloopt moeizaam voor Finn. Hij wil niet meekomen, blijft verder spelen. Papa zegt: “Finn, we gaan naar de opvang vertrekken; ga je zelf naar de fiets stappen of zal ik je oppakken?”

In het voorbeeld van Sara heeft mama duidelijk aangegeven wat de grens is en wat de verwachting is. Sara blijft toch springen. Mama zegt:

“Sara, ik vind het niet leuk dat je blijft springen. Kom je zelf van de zetel, of zal ik jou helpen?”

GRENZEN VAN KINDEREN RESPECTEREN

Het geven van keuzes zorgt ervoor dat kinderen ervaren dat hun mening van belang is. Dit wil niet zeggen dat bepaalde zaken niet moeten gebeuren (op tijd naar bed, speelgoed opruimen ...), die horen ook bij het leven. Maar wanneer een kind bijvoorbeeld geen zin heeft om iemand een afscheidskusje te geven, hoeft je het niet te verplichten.

Voorbeeld: Papa en Luca (twee jaar) vertrekken bij oma. Luca wil geen afscheidsoentje geven aan oma. Papa geeft aan dat hij geen kusje moet geven als hij dit niet wil, maar dat hij wel verwacht dat hij dag zegt tegen oma: wil hij een high five geven, of liever wuiven? Luca wuift er vrolijk op los. Luca leert op deze manier dat het belangrijk is om afscheid te nemen als je ergens vertrekt, maar dat je geen kusje hoeft te geven als je daar geen behoefte aan hebt.

Wanneer kinderen dus zelf ook grenzen aangeven, moeten we die net zoveel respecteren als we willen dat zij onze grenzen respecteren. Zo leren kinderen dat ook hun **grenzen van belang zijn en dat zij ze mogen en kunnen aangeven**, wat uiteraard helpt bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen. Zo wordt je kind weerbaar en zal het niet zomaar over zich heen laten lopen. In heel wat domeinen die niet met veiligheid of gezondheid te maken hebben, kunnen we kinderen laten meebeslissen of laten kiezen: met wie ze spelen, welke knuffel ze mee in bed nemen, op welke manier ze dag zeggen, of ze een boekje of een liedje willen voor het slapengaan ...

Het kan een kind ook versterken in zijn zelfvertrouwen wanneer het eraan komt dat zijn **mening van belang** is bij bepaalde familiale gebeurtenissen of beslissingen.

Voorbeeld: “Wat zouden we kunnen doen voor de burens, nu ze gaan verhuizen?” of: “Wat zou jij graag doen in de vakantie?”.

Zadel je kind natuurlijk niet op met ‘volwassen’ beslissingen en hou, bij belangrijke beslissingen, altijd de eindregie. Je kind betrekken bij



beslissingen betekent wel dat je de touwtjes (een beetje) uit handen moet durven geven, het kan immers zijn dat je kind een keuze maakt of een mening heeft waar jij het niet altijd mee eens bent. Zo leert je kind ook naar anderen/ elkaar luisteren, rekening houden met elkaar en compromissen sluiten.

NATUURLIJKE GEVOLGEN

Naast regels en grenzen is voldoende **ruimte tot zelfontplooiing** uiteraard van belang. Wanneer kinderen zelf kunnen ondernemen, ontdekken en experimenteren, zullen ze hier meer uit ervaren en uit leren dan als alles voor hen beslist en gedaan wordt. Hun eigen keuzes zijn hierin bepalend. Vaak zorgt

een natuurlijk gevolg van hun keuze of hun gedrag ervoor dat ze sneller iets zullen oppikken of meenemen naar later. Wanneer ze het natuurlijke gevolg van hun keuze/gedrag zelf hebben mogen ervaren, zullen ze alternatieven zoeken om het een volgende keer anders aan te pakken.

Voorbeeld: Anna-Lucia wil graag snoep kopen met haar zakgeld. Papa wijst haar erop dat het zo langer zal duren voor ze die nieuwe Barbie-pop kan kopen, die ze al zolang wil. Anna-Lucia zal zelf de gevolgen ervaren van haar keuze, en hieruit leren.

Voorbeeld: Finn weigert zijn jas aan te trekken bij het vertrek naar de opvang. Mama dwingt hem niet, maar geeft aan dat het koud is buiten en dat het misschien kan regenen. Toch wil Finn zijn jas niet aantrekken. Na een tijdje buiten geeft Finn aan dat hij het koud heeft, en dat hij toch graag zijn jas aan wil doen.

Voorbeeld: Sara wil haar speelgoed niet opruimen. Mama geeft aan dat ze toch verwacht dat het speelgoed voor bedtijd opgeruimd is, dat ze het gerust samen wil doen en geeft keuzes. Sara helpt niet. Mama geeft aan dat het nu eenmaal langer duurt als mama alleen moet opruimen, en dat ze vreest dat er geen tijd meer zal zijn om dat boekje nog te lezen dat Sara graag wilde bekijken. Sara vindt het eigenlijk wel jammer dat ze het boekje niet meer hebben kunnen bekijken, en helpt de volgende dag wel met opruimen zodat er nog boekjes-tijd is.

GEVOELENS ERKENNEN

Het **belang van emoties** is niet te onderschatten. Emoties zetten je kind immers aan tot bepaald gedrag. Als ouder is het dan ook belangrijk om op een respectvolle manier met die emoties om te gaan. Je kind moet merken dat het recht heeft op zijn emoties. Dit is niet zo gemakkelijk als het klinkt. Volwassenen hebben maar al te vaak de neiging om de emoties van kinderen weg te werken. Kinderen krijgen vaak te horen dat ze niet hoeven te huilen, of dat ze niet zo boos mogen kijken. Maar op dat moment is dat wel het gevoel waarmee het kind worstelt en hoeven we daar geen afbreuk aan te doen.

Gevoelens zijn er nu eenmaal, en we kiezen er vaak niet zelf voor.

Als gevoelens te vaak ontkend worden, leert een kind dat het niet op zijn eigen gevoelens kan vertrouwen. Dit is niet bevorderlijk voor het zelfvertrouwen van een kind. Daarnaast vindt het kind ook geen manieren om met zijn – soms moeilijke – gevoelens om te gaan.

Daarom is het belangrijk om de emoties van je kind te **erkennen en te respecteren**. Zo kan je hen leren om die gevoelens onder woorden te brengen en een plaats te geven. Hierdoor krijgt je kind ook het gevoel dat het de moeite waard is en dat zijn gevoelens ook meetellen.

We kunnen niemand verplichten om zich opeens anders te voelen, maar we kunnen kinderen wel **begeleiden in hoe zij met die gevoelens kunnen omgaan**.

Er is immers wel een verschil tussen een emotie en hoe je op die emotie reageert of ermee omgaat. Zo is boos zijn zeker oké, maar dat wil niet zeggen dat je daarom iemand pijn mag doen. Het is belangrijk om je emoties te uiten op een manier waar je anderen en/of jezelf geen pijn mee doet.

FAALANGST

Soms loopt het voor kinderen niet van een leien dakje om zelfverzekerd in het leven te staan. **Faalangst** komt heel regelmatig voor bij kinderen. De maatschappelijke prestatiedruk heeft een groot effect op kinderen. De hoge verwachtingen die gesteld worden aan kinderen, eisen weleens hun tol. Het is dan ook niet vreemd dat sommige kinderen (faal)angstig zijn.

ACTIEVE EN PASSIEVE FAALANGST

We maken een **onderscheid** tussen **faalangst door een moeilijke situatie** en **faalangst door een verkeerde inschatting van het kind**.

In het eerste geval staat een kind voor een moeilijke opdracht. Het gaat dan om een normale stressreactie omdat de slaagkansen niet gegarandeerd zijn. Dan gaat het met andere woorden over 'gezonde stress'. Hier moeten we ons geen zorgen over maken, integendeel. Door deze stressreactie doen we meer moeite om de moeilijke opdracht te voltooien, en komen we bijgevolg ook tot leren wanneer iets wel of (nog) niet lukt.

Wanneer het kind echter herhaaldelijk, bij een voor hem haalbare opdracht, angstig reageert, ervaart het misschien wel faalangst. Het kind is ervan overtuigd dat het de opdracht nooit tot een goed einde kan brengen, hoewel het toch over de juiste capaciteiten beschikt. Het kind schat de situatie -in zijn gedachten- fout in.

Mensen die faalangst ervaren, reageren op verschillende manieren. De ene gaat hier net **actief** mee om, terwijl de andere meer op een **passieve** manier reageert op de faalangst. Kinderen met **actieve faalangst** gaan **overmatig hard hun best doen**. Ze leggen hun lat zodanig hoog dat de kans op falen zo klein mogelijk is. Ze hebben zichzelf ervan overtuigd dat falen het ergste is wat hen kan overkomen en dat het allemaal nare gevolgen met zich meebrengt. Kinderen met actieve faalangst worden ook vaak **beloond voor hun torenhoge inzet**. Omdat ze zo'n bergen werk verzetten, bijvoorbeeld bij huiswerk of studeren, behalen ze ook vaak goede resultaten en worden ze geprezen om hun attitude. Ze worden

dan bevestigd in hun gedrag en zijn ervan overtuigd dat ze goed bezig zijn.

Een ander uiterste vinden we in de **passieve faalangst**. Kinderen met passieve faalangst willen hun angst zoveel mogelijk vermijden, door zo weinig mogelijk inspanningen te leveren. In hun beleving is falen 'beter' wanneer ze weten dat ze er niet voor gewerkt hebben, dan wanneer ze hun uiterste best zouden gedaan hebben, en alsnog zouden falen. Uitstelgedrag is hierbij heel typerend. Het komt ook weleens voor dat er op het moment van presteren lichamelijke klachten opduiken.

Faalangst uit zich vaak **op school** of op plaatsen waar je moet **presteren**. Dit maakt het niet altijd even gemakkelijk om als ouder te merken dat je kind faalangst ervaart. Daarom is het ook belangrijk om regelmatig met je kind over gebeurtenissen en zijn gevoelens op school te praten.

KENMERKEN VAN FAALANGST

Er zijn een aantal kenmerken die op faalangst kunnen wijzen:

Een van de belangrijkste kenmerken is het **negatieve gedachtepatroon** dat deze kinderen ervaren. Ze maken regelmatig negatieve opmerkingen over zichzelf en anderen, en zijn erg gevoelig voor kritiek. Daarenboven hebben ze het moeilijk om complimenten te aanvaarden. Wanneer er toch succes wordt geboekt, schrijven ze dit toe aan toeval of geluk (bijvoorbeeld: "Het waren gemakkelijke vragen.", "Anderen kunnen dat toch ook?"). Ze kunnen dan ook moeilijk inschatten of ze door hun eigen kunnen een taak goed of slecht volbracht hebben. Deze kinderen zijn vaak ook erg **onzeker**

over geleverde prestaties en zoeken regelmatig naar bevestiging. Bij nieuwe opdrachten nemen ze een afwachterende houding aan en kijken ze de kat uit de boom. Vaak zijn het ook deze kinderen die 'onzichtbaar' lijken te worden in de klas.

Kinderen die faalangst ervaren kunnen ook **fysieke klachten** hebben wanneer een taak of opdracht dichterbij komt (buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid ...) en heel onrustig zijn (niet stilzitten, moeilijk kunnen slapen ...).

Ten slotte zijn er verschillende manieren waarop faalangst zich uit in gedrag.

Omdat die **gedrag patronen** zo uiteenlopend zijn, is het niet altijd eenvoudig om ze te herkennen of toe te schrijven aan 'faalangst'.

Ten eerste zijn er de kinderen die hun faalangstige gevoelens en gedachten **verbaal kunnen uiten** en dus onder woorden kunnen brengen. Ze wekken begrip op bij leerkrachten en ouders en grijpen elke hulp die hen geboden wordt. Daarnaast zijn er kinderen die zullen **ontkennen** dat er een probleem is, omdat ze het bij zichzelf nog niet (h)erkennen of uit vrees dat hun faalangst ontdekt wordt. Zeker bij kinderen met een passieve uiting van faalangst komt dit weleens voor. Een andere manier om te voorkomen dat mensen je faalangst ontdekken, is afleiden door het **opzoeken van grenzen**. Sommige kinderen zullen dan sneller conflicten opzoeken, of clownesque gedrag stellen.

En dan zijn er nog de kinderen **voor wie niets te veel lijkt**. Ze halen schitterende punten, zijn vlot in de omgang en doen alle taakjes zonder klagen. Dit doen ze omdat ze door iedereen aardig en goed gevonden willen worden. Hun lat ligt erg hoog en ze denken zo te voldoen aan de vele verwachtingen die anderen volgens hen hebben.

OMGAAN MET FAALANGST

- Zorg voor momenten dat je kind **tot rust** kan komen. Zorg ervoor dat de week niet volledig vol gepland staat met hobby's, uitstappen, bezoeken ... Laat je kind maar gewoon even zijn dag en interesses beleven zonder opnieuw veel 'moetjes' erbij te halen. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor de vele hobby's: het is belangrijk dat er niet te veel vrijetijdsbestedingen zijn in het leven van een kind. Hierbij is het goed om je de volgende vragen te stellen: "Wil mijn kind dit?", "Wordt mijn kind hier blij van?", "Is dit goed voor mijn kind?".
- Benadruk steeds de **inspanning** die het kind doet en **het proces** en leg niet te veel nadruk op het resultaat. Het proces is vaak interessanter dan het product: wat je kind leert, onderweg oppikt, meeneemt, is belangrijker en zegt meer dan de cijfers die het haalt. Oefenen is een proces van vallen en opstaan, en de manier waarop dit gebeurt, zegt meer over een kind dan de beoordeling van het resultaat. Meer en meer scholen werken niet meer met resultaten en punten omwille van die reden. Het benadrukken van inzet, talenten, vaardigheden en groeikansen is belangrijker.
- **Fouten maken mag, moet misschien zelfs**. Zonder fouten maken, kom je eigenlijk niet tot leren. Het is belangrijk dat je kind dat weet. Niemand is perfect en iedereen maakt



fouten, ook ouders. Als ouder je eigen fouten kunnen benoemen en tonen hoe je daarmee omgaat, is voor kinderen waardevol. Zo kunnen kinderen leren om vanuit een positieve houding om te gaan met hun fouten en deze te zien als een groeikans.

- Kinderen die faalangst ervaren, hebben de neiging om de **oorzaak** van falen bij zichzelf te zoeken ("Ik ben te dom") en de oorzaak van succes aan toeval toe te schrijven ("Het was een makkelijke taak"). Help hen dus om steeds de juiste verklaring te zoeken, zowel van falen als van succes. ("Je hebt een goed cijfer, omdat je hard gewerkt hebt"/"De taak is niet zo goed gelukt, omdat je nog aan het oefenen bent").

- Kinderen zijn over het algemeen zeer gevoelig voor negatieve commentaar. Focus dus op **positieve en constructieve feedback** en benadruk waar je kind goed in is, welke vaardigheden het wel al onder de knie heeft.

- **Wees realistisch.** Niet iedereen is een studiebol, verwacht dus ook niet van elk kind tieners. Stem je verwachtingen af op hoe je kind in elkaar zit en wat zijn of haar talenten zijn. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat je kind elke uitdaging uit de weg moet gaan, of dat je op voorhand al moet zeggen dat het toch niet zal lukken. Wanneer een kind iets nieuws wil proberen, kan je hem of haar hierin ondersteunen en begeleiden.

- Vergelijk de resultaten van je kind niet met oudere broer/zus of vriendjes, maar kader ze in het persoonlijke proces van je kind. Kijk naar de **evolutie** die je kind doormaakt. Elke vooruitgang is goed, zelfs al presteren andere kinderen beter.
 - Probeer een **gezond evenwicht** te bieden tussen **inspanning en ontspanning**. Er is meer in het leven dan schoolwerk, presteren en resultaten halen. Las voldoende (ontspannings) momenten in waarop je kind ook gewoon kind mag en kan zijn. Competitiesporten zijn niet voor elk kind aangewezen.
 - Probeer het eventuele **uitstel- en vermijdingsgedrag** bespreekbaar te maken. Wanneer je kind niet ziek is maar je merkt dat je kind wil thuisblijven uit angst voor een moeilijke situatie, probeer dan samen met je kind te bekijken wat hij/zij nodig heeft om die situatie wel aan te kunnen: voorbereiden, hulpmiddelen, samen inoefenen, op school bespreken ...
 - **Forceer je kind niet** en toon erkenning voor de angsten, zonder die te veel te bevestigen. Geef aan dat je merkt hoe lastig je kind het heeft met die angst. Dwing je kind niet om contacten te leggen of bepaalde punten te halen.
 - Leer je kind **goede dingen over zichzelf en leer helpende gedachten** te benoemen.
- Kinderen die faalangst ervaren, hebben regelmatig niet-helpende gedachten, die angst geven en hen blokkeren om dingen te ondernemen. "Het heeft toch geen zin, ik durf dat nooit, dat lukt toch niet!" Je kan hen helpen om bewust te worden van deze negatieve gedachten en hen helpen omdenken naar helpende gedachten: "Ik probeer het gewoon en als het niet lukt, is dat niet het einde van de wereld, maar ik heb het wel geprobeerd."
- **Stem af** met de school. Bespreek de angsten die je kind ervaart met klasleerkracht, zorgleerkracht... zodat zij je kind mee kunnen ondersteunen en begeleiden.
 - Naast het cognitieve, heeft ook **de fysieke attitude** vaak een impact op het zelfvertrouwen. Kinderen met weinig zelfvertrouwen staan vaak meer ineengedoken en minder stevig op hun benen. Hierdoor zullen anderen hen ook als meer kwetsbaar inschatten en dat maakt deze kinderen helaas soms sneller het slachtoffer van pesters. Je kan kinderen helpen bewust te worden van deze lichaamstaal en hen vaardigheden aanleren om hun houding aan te passen naar een assertieve houding: stevig en rechtop staan, alsof je voeten geworteld zijn in de grond, oogcontact maken, oefenen in 'neen' zeggen ...

CONCLUSIE

"Zelfvertrouwen kan je niet kopen in de winkel, maar het komt evenmin uit de lucht vallen."

- Alle kinderen gaan op een andere manier om met **lastige ervaringen**. "Het is lastig" wordt door kinderen op diverse manieren geuit. Geef hen de kans om 'zelf' om te gaan met deze frustraties en 'zelf' recht te staan. Zo worden kinderen weerbaar in het omgaan met tegenslagen.
- Wees **aanwezig in en betrokken bij** het leven van je kind. Laat je kind merken dat het belangrijk is en dat zijn verhaal gehoord mag worden. Luister ook écht naar je kind wanneer het je iets wil vertellen. Probeer **actief en aanwezig te**

luisteren, met je volle aandacht bij je kind. Wees je ervan bewust dat dat niet altijd gemakkelijk is: vaak proberen we letterlijk 'tussen de soep en de patatten', tijdens andere huishoudelijke taakjes ... een gesprek aan te gaan. Maak tijd voor en prioriteit van de communicatie en aandacht voor je kind. Ook tijdens drukke periodes: soms zijn korte, unieke momenten voldoende om contact en verbinding te maken: denk maar aan voor het slapengaan, onderweg naar de hobby ...

- Beperk de vele 'moetjes' in het leven van een kind. Geef keuzes en **benadruk vooral het kind-zijn**. Jonge kinderen mogen spelen en ontdekken en 'moeten' weinig.



HULP OF INFORMATIE NODIG?



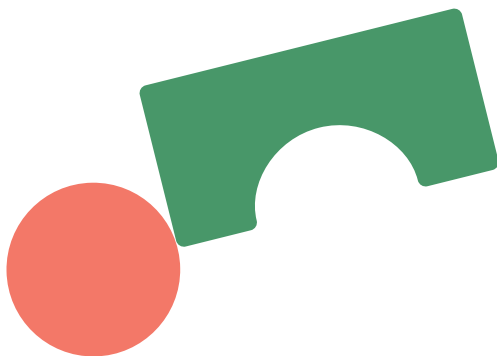
i-mens
Afdeling Hopon
A.&M. Hellinckxstraat 45
1083 Ganshoren



hopon@i-mens.be
www.i-mens.be



02 421 79 91



Deze brochure is een realisatie van i-mens.

Met de steun van





078 15 25 35
(24/24 – 7/7)



www.i-mens.be
info@i-mens.be



Tramstraat 61
9052 Zwijnaarde



i-mens vzw / ON 0416 603 716 / RPR Gent

V.U.: Van Mossevelde Karin, Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde

versie 11/2022

