

Cursus Opbouwen van zelfvertrouwen bij je kind, hoe doe je dat?

Een stevig zelfvertrouwen wordt steeds belangrijker in deze snelle wereld. Hoe help je kinderen bij het opbouwen van hun zelfvertrouwen, zodat ze om kunnen gaan met alle ervaringen, verplichtingen en emoties waar ze mee te maken hebben of krijgen?

Deze cursus is ontwikkeld vanuit de ervaring dat ouders heel belangrijk zijn bij het opbouwen van zelfvertrouwen van hun kind.

In de praktijk zijn vele praktische tips en handreikingen verzameld, die daadwerkelijk het zelfvertrouwen van uw kind opbouwen en versterken.

De cursus bestaat uit 5 avonden van 20.00 tot 22.00 uur met de volgende thema's:

1e avond: wat is zelfvertrouwen; hoe is te zien of een kind zelfvertrouwen heeft; wat is er nodig om zelfvertrouwen te krijgen en hoe kunt u het bij uw kind vergroten.

2e avond: welke valkuilen zijn er, waardoor het zelfvertrouwen van uw kind verminderd zou kunnen worden.

3e avond: hoe kunt u effectief naar uw kind luisteren, zodat uw kind zich begrepen voelt, terwijl u uw eigen grenzen en regels kunt handhaven.

4e avond: hoe kunt u omgaan met de emoties van uw kind.

5e avond: hoe kunt u uw kind vaardigheden aanleren, terwijl zijn zelfvertrouwen behouden blijft en zelfs kan versterken.

Kosten voor de hele cursus incl. cursusmap en koffie/thee: € 150,- per persoon en € 175,- per ouderpaar.

Als de cursus individueel (of één ouderpaar) aangevraagd wordt: 5 x 1,5 uur € 350,00.

Kosten voor deze cursus worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Weinig zelfvertrouwen kan o.a. blijken uit:

- uitspraken zoals: "Ik durf het niet"; "Ik kan het niet"; "Jij moet het voor me doen"; "Ik kan alles"; "Makkelijk".

- gedragingen zoals: Snel boos worden, zich snel terugtrekken, iemand slaan, weglopen, bang kijken, uitdagend kijken, onverschillig gedrag.

- gevoelens zoals: angst, onzekerheid, verdriet, frustratie, boosheid.

- gedachten zoals: 'Ik kan het niet'; 'Ik doe ook nooit iets goed'; 'Het is beter als ik er niet ben'; 'Ik ga maar weg'; 'Was ik maar dood'; 'Iedereen kan het beter dan ik'; 'Niemand luistert naar

mij'; 'Ik ben niet belangrijk'; 'Ik ben niets waard'

Veel zelfvertrouwen

Als een kind veel zelfvertrouwen heeft is dat te zien aan zijn onderzoekende natuur. Een kind is van nature nieuwsgierig, leergierig en geïnteresseerd in de wereld om hem heen. Hij/zij stelt vragen om meer te weten te komen over die wereld om hem heen en gaat zelf op onderzoek uit.

Spelen is een vorm van onderzoeken.

Het kind gaat ervan uit dat hij/zij in principe goed is en goed doet.

Als er iets aan de hand is, dan vertelt het kind dat. Hij/zij laat niet zomaar van alles over zich heenkomen.

Weinig zelfvertrouwen

Als een kind weinig zelfvertrouwen heeft kan dat in verschillende gedragingen tot uiting komen. Hieronder volgen enkele voorbeelden waaruit blijkt dat het kind weinig zelfvertrouwen heeft.

Voorbeeld 1

Een kind wil niet graag naar school, omdat het gepest wordt. De juffrouw vertelt dat het allemaal wel meevalt.

Het is dan waarschijnlijk dat het kind zich heel netjes gedraagt en zich vooral stil houdt in de hoop dat het dan wel zou stoppen. Hij durft er niets van te zeggen (voor zichzelf opkomen) uit angst dat het dan allemaal nog erger wordt. Voor een juffrouw valt dan niet op dat dit kind gepest wordt.

Als de juffrouw vertelt dat het kind zelf uitdaagt, is er blijkbaar iets waar hij zich niet prettig over voelt, wat hij niet op een andere manier duidelijk kan maken.

Mogelijk is hij bang dat er toch niet naar hem geluisterd wordt.

Voorbeeld 2

Als een kind snel opgeeft, b.v. bij het spelen met constructiemateriaal. Telkens als iets niet gelijk lukt heeft hij de neiging het door de kamer te gooien. Het moet in een keer lukken en als dat niet lukt is het stom, is hij fout, niet goed e.d. Hij reageert dat idee af op het speelgoed, door het speelgoed stom te vinden.

Voorbeeld 3

Bij het buitenspelen wil een kind wel tikkertje doen, maar wil nooit de tikker zijn.

Voorbeeld 4

Het kind vraagt steeds bevestiging of het wel goed is zoals hij het doet of gedaan heeft.

Soms kan een kind, dat zich voorbeeldig gedraagt en makkelijk is voor zijn omgeving, juist weinig zelfvertrouwen hebben. Het voorbeeldige gedrag is dan b.v. afkomstig uit de angst het niet goed te doen. Ze willen aan de verwachtingen van anderen voldoen, ten koste van zichzelf.