

Zelfvertrouwen stimuleren

Channah Zwiep

Zelfvertrouwen levert een positieve bijdrage aan de ontwikkeling van het jonge kind. Een kind met zelfvertrouwen kan voor zichzelf opkomen en zelfstandig functioneren, maar is ook niet bang om fouten te maken of hulp in te roepen. Het beschikt kortom over een stevige basis om te kunnen omgaan met de 'problemen van alledag'. Hoe kun je het zelfvertrouwen stimuleren bij jonge kinderen in de kinderopvang?

Achmed is een verlegen jochie van drie. Stil en teruggetrokken zit hij in een hoekje. Puzzelen, zijn jas zelf aantrekken, tekenen; hij kan het wel, maar hij durft het niet. Zodra de leidster even aandacht voor Achmed heeft, krijgt hij vertrouwen in zijn bezigheden.

Iedereen weet dat verlegenheid en onzekerheid een belemmering kunnen zijn in het dagelijks leven. Je durft niet goed nieuwe ervaringen op te doen. Je bent bang dat anderen je niet aardig zullen vinden. Je denkt dat jouw mening er niet toe doet. Daarom is zelfvertrouwen zo belangrijk. Juist voor kinderen. Kinderen met voldoende zelfvertrouwen voelen zich ontspannen, stabiel en gelukkig, gaan zonder moeite nieuwe uitdagingen aan of maken makkelijk nieuwe vrienden. Ze mogen van zichzelf fouten maken en durven daardoor

nieuwe dingen te proberen. Je kunt zelfs stellen dat hoe meer zelfvertrouwen een kind heeft, hoe beter het zich ontwikkelt.

Het belang van zelfvertrouwen

Hoe je over jezelf denkt is van invloed op alles wat je onderneemt. Zelfvertrouwen heeft voor een groot deel te maken met je zelfbeeld. Het zelfbeeld bestaat uit alle eigenschappen die iemand aan zichzelf toekent. Daarnaast beoordeel je zelf onbewust elke ervaring die je hebt.

Haal je bijvoorbeeld de bus omdat je zo hard gerend hebt of omdat de chauffeur zo aardig is? Met andere woorden: komt dit 'succes' door je eigen inzet of door omstandigheden?

Kinderen met een positief zelfbeeld zijn tevreden met zichzelf zoals ze zijn. Ze hebben een reëel beeld van zichzelf. Van wat

ze wel en van wat ze niet kunnen. Kinderen met een positief zelfbeeld zijn geen opscheppers, maar hebben zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is heel belangrijk. Als een kind dat voldoende heeft is er een stevige basis waardoor het allerlei problemen van de dag aankan. Het kan bijvoorbeeld voor zichzelf opkomen, zelfstandig en onafhankelijk zijn. Een kind met zelfvertrouwen kan en mag ook (van zichzelf) fouten te



Foto's: Iris Honderdos en Ineke Smink



maken. Als het niet meteen lukt de houten rails in een ronde vorm te leggen, zal het een oplossing verzinnen. Het kan ook een tegenslag incasseren of zich schikken als iets minder soepel verloopt. Bovendien betekent het dat een kind weerbaar is en een beroep op anderen durft te doen. Een kind met genoeg zelfvertrouwen zal niet gauw zijn speelgoed af laten pakken. Het heeft minder angst om afgewezen te worden of te falen. Eigenlijk heeft een kind overal zelfvertrouwen voor nodig, van het zetten van zijn eerste stapjes tot het maken van een mooie tekening.

De ontwikkeling van het zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is een eigenschap waarmee iedereen in min of meerder mate geboren wordt. Hoe het zich ontwikkelt hangt af van het karakter van het kind, de positieve of negatieve ervaringen die het opdoet en de invloed van de omgeving. Een kind krijgt zijn karakter mee bij de geboorte. Het kan uit zichzelf verlegen, teruggetrokken

en onzeker zijn. De ervaringen die een kind opdoet in zijn leven hebben daarnaast invloed op het zelfvertrouwen. Een kind dat steeds net te hoog grijpt terwijl het ergens nog niet aan toe is, heeft vaker de ervaring dat iets niet lukt. Een kind dat veilige activiteiten kiest heeft meer positieve ervaringen. Ook de manier waarop een kind die ervaringen evalueert zijn van invloed. Is een peuter trots op zichzelf dat het op een driewieler fietst? Of verwacht het van zichzelf meer dan dat? De omgeving is natuurlijk van grote invloed op het zelfvertrouwen van kinderen. Een stimulerende omgeving biedt het kind een veilige basis voor zijn ontwikkeling. Een trotse verzorger maakt een trots kind. Een kind dat vaak hoort dat het 'nog te klein' is zal zich onzeker gaan voelen en dit zelf ook gaan vinden.

Soms zijn er directe oorzaken voor weinig zelfvertrouwen. Een kind kan zich onveilig voelen of te hoge verwachtingen van zichzelf hebben. Maar het kan ook zijn dat de omgeving juist te hoge verwachtingen

Hoe bouw je zelfvertrouwen op?

- > Waardeer het kind om wie het is, niet om wat het kan.
- > Bekritiseer het gedrag van het kind, maar nooit het kind zelf.
- > Bouw activiteiten op naar moeilijkheidsgraad. Hiermee daag je een kind uit.
- > Laat zien dat je trots bent, wat het resultaat ook is.
- > Zorg voor nieuwe uitdagingen die niet te moeilijk zijn.
- > Blaas het belang van succes niet te veel op.
- > Los niet alle problemen op.
- > Geef aan dat een kind hulp mag zoeken.
- > Stel je verwachtingen niet te hoog.



heeft van het kind. Zo krijgt een kind het gevoel altijd te kort te schieten. Het zelfvertrouwen kan ook een deuk krijgen door bepaalde indrukwekkende gebeurtenissen in het leven van een kind. De geboorte van een zusje kan er opeens toe leiden dat een peuter erg begint te stotteren. Ook het overlijden van een opa of oma, de scheiding van de ouders, of de overplaatsing naar een nieuwe groep in de kinderopvang kan (tijdelijk) voor minder zelfvertrouwen zorgen. Het kind wordt dan abrupt geplaatst voor een onoverzichtelijke en onbekende situatie. Meestal went het kind langzaam aan de verandering en zal het zelfvertrouwen weer toenemen.

Zelfvertrouwen stimuleren

Hoe kun je het zelfvertrouwen stimuleren bij een kind? Dat doe je vooral door als opvoeder aan een kind te laten merken dat je het de moeite waard vindt. Kinderen gaan dan ook positief over zichzelf denken. Elk kind heeft zijn eigen leuke en lieve kanten. Je accepteert een kind om wat het is, niet om wat het kan. Als je iets wilt veranderen, geef je kritiek op het gedrag maar nooit op het kind zelf. Een drukke peuter die veel aandacht vraagt kan bijvoorbeeld heel mooi verven. Het is belangrijk om juist op de positieve dingen te letten en de negatieve te negeren.

Eigenlijk begint het stimuleren van zelfvertrouwen al bij baby's. Je kunt ze helpen door ze een gevoel van veiligheid en geborgenheid te geven. Dat betekent dat je aan behoeftes voldoet door goed naar een baby te luisteren. Je stimuleert het zelfvertrou-

wen door een baby het gevoel te geven dat hij er mag zijn. Als het iets doet waarop jij en het kind trots kunnen zijn, geef je wat extra aandacht. Zo prijs je ieder kind natuurlijk voor de eerste stapjes. Ook bij peuters kun je het zelfvertrouwen stimuleren. Peuters zijn aanhankelijk en willen tegelijkertijd de wereld verkennen. Ze ondernemen van alles en zijn nieuwsgierig. Je kunt ze aanmoedigen en belonen met aandacht als een nieuwe 'expeditie' geslaagd is. Natuurlijk bied je ze een veilige omgeving en emotionele veiligheid.

Stimuleren doe je door het geven van veel complimenten. De opvoeder is voor een kind een heel belangrijk persoon. Als jij iets positiefs zegt tegen het kind, zal het kind dat aannemen en zelf ook denken dat het de moeite waard is. Een compliment geef je voor de volle honderd procent. Als je bijvoorbeeld een compliment geeft omdat een peuter netjes haar bordje leeg eet, zeg je er natuurlijk niet bij dat dit de eerste keer is deze week.

Complimentjes geef je door zogenaamde ik-boodschappen. Je geeft aan wat jij ergens van vindt. Bijvoorbeeld: 'Ik vind het heel knap van je dat je jezelf hebt aangekleed!'. De 'ik-boodschap' kun je ook gebruiken voor complimentjes over veranderd gedrag. Je vraagt de kinderen bijvoorbeeld te gaan zitten op hun stoel. Als dat gebeurt kun je ze belonen met: 'Ik vind het fijn dat jullie allemaal zo snel gingen zitten.' Het geven van 'ik boodschappen' is iets wat vooral bij jonge kinderen goed werkt.

Ook door actief te luisteren stimuleer je het zelfvertrouwen. Een kind wiens speelgoed is afgepakt kun je door open vragen te stellen laten vertellen wat er aan de hand is. Je hoeft niet altijd met raad te komen. Een kind leert meer van zelf nadenken. Je kunt wel begrip tonen en vragen of het kind het goed vindt als jullie samen een oplossing zoeken.

Verder kun je leuk gedrag belonen door voorbeeld een knipoog of een aai over de bol te geven. Bij alles wat je doet en zegt is het wel erg belangrijk dat je het werkelijk meent. Kinderen voelen heel goed dat een gezichtsuitdrukking of gebaren niet in overeenstemming zijn met wat je zegt. Als je iets aardigs zegt maar een boos gezicht trekt, krijgt het kind een onduidelijke boodschap mee.

Een kind leert het beste van eigen ervaringen. Daarin ben je als opvoeder een belangrijke stimulans. Je begeleidt kinderen goed als je activiteiten stuk voor stuk moeilijker maakt zodat een kind gestaag ontwikkelt. Dan ben je trots op het kind ongeacht het resultaat. De nieuwe uitdagingen zorgen ervoor dat het zelfvertrouwen kan groeien. Als je bovendien het belang van succes niet te veel opblaast, is er ook geen mislukking. Geef daarnaast ruimte voor de eigen mening, oplossingen of ideeën van het kind. Ook daarmee ontwikkelt het zelfvertrouwen.

Wil je meer lezen?

A. van Londen (1992) e.a.,
Vaardigheden voor ouders.
Lisse: Swets en Zeitlinger.

Hans Janssen (1991).
Kinderen vragen om duidelijkheid.
Meppel: Boom.

Thomas Gordon,
Luisteren naar kinderen.
Baarn: Tirion.

D. Timmers-Huygens (1989).
Opvoeden praktisch bekeken.
Deventer: Van Loghum Slaterus.