

Post van Ziezo!

Leuke en praktische informatie voor ouders & professionals



Zelfvertrouwen vs. Zelfbeeld

Wat leuk dat je Post van Ziezo! voor de tweede keer wilt ontvangen! Ik ga het deze keer over het zelfbeeld en zelfvertrouwen hebben. Deze twee worden vaak met elkaar vergeleken, maar zijn toch verschillend van elkaar.

Als kindercoach werk ik oplossingsgericht. Deze manier van werken is zo mooi omdat je niet kijkt naar wat niet werkt voor een kind, maar juist naar wat wel werkt. Het is een hele positieve insteek en dat is voor kinderen heel fijn om te ervaren. Het is voor mij het altijd heel interessant meer te leren over hoe kinderen over zichzelf denken, en welke rol het zelfvertrouwen daarin speelt. Hoe ontstaat dit, en hoe kun je daar als ouder, verzorger, leraar of kindercoach het beste mee omgaan? En daarom is mijn 'Post van Ziezo' zo leuk, ik kan zo veel meer met jullie delen!

Volg Ziezo! op [Facebook](#), check mijn leuke acties en blijf op de hoogte wat mij allemaal bezighoudt!



MEER OVER MIJ: Opleiding & Ervaring

Ik ben in 1998 gestart met de opleiding Activiteitenbegeleiding, dat was een schot in de roos, want de creatieve kant van deze opleiding paste heel goed bij mij. Hierna ben ik gestart met de HBO opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Na een aantal leerzame stages, weet je steeds beter welke kant je op wilt.

Na mijn opleiding ben ik gaan werken in de kinderopvang. Een bewuste keuze omdat ik heel graag werkervaring op wilde doen en ook graag wilde werken met kinderen. Na op meerdere kinderdagverblijven te hebben gewerkt, zocht ik meer verdieping en heb ik de opleiding tot Kindercoach gevolgd. Ik heb hier ontzettend veel van geleerd en ben tot mooie inzichten gekomen.

Ik kan door het coachen van kinderen een bijdrage leveren aan de sociaal emotionele groei van kinderen. Ik ben daar ontzettend trots op, en ik hoop dit mooie vak nog lang uit te kunnen oefenen!

**"Mooier dan jezelf,
kun je niet zijn"**

ALTIJD GRATIS ADVIES VIA MIJN WEBSITE

Eén van de leukste dingen van mijn werk als Kindercoach is ouders en kinderen helpen en hun vragen beantwoorden. Heb je een opvoed vraag, wil je meer weten over bepaalde gewoontes of gedrag van kinderen of heb je **advies nodig**?

Stel je vraag via mijn **online** formulier. Ik reageer zo snel mogelijk en geef je **gratis** een vrijblijvend advies! Hoe leuk is dat?!

Ga snel naar www.ziezo-kindercoach.nl/advies en stel je vraag!



Wat is zelfbeeld en hoe ontstaat het?



Een pasgeboren kind heeft nog geen beeld van wie het is. In de loop van de tijd leert het hoe anderen over hem/haar denken en hoe het zelf in elkaar zit. Een eerste stap is dat het kind beseft dat het bestaat en een persoon is, los van zijn omgeving. Langzaam vormt het kind een zelfbeeld. Het zelfbeeld bestaat uit de kennis en de ideeën die het kind over zichzelf heeft.

Een belangrijke theorie met betrekking tot het zelfbeeld komt uit 1902 van de bekende socioloog Charles Cooley. Hij stelde dat het zelfbeeld wordt ontwikkeld op basis van contact met anderen, zoals ouders, leeftijdsgenootjes en leraren van school. Hij introduceerde de term 'looking-glass

self': andere mensen houden ons een spiegel voor. Hoe anderen op ons reageren en wat ze tegen ons zeggen, vertelt iets over wie we zijn. Een kind dat veel vrienden heeft en bijna altijd vriendelijke reacties krijgt van anderen, zal daardoor eerder over zichzelf denken 'als een aardig persoon' dan een kind wat weinig positieve contacten heeft en veel negatieve reacties krijgt. Hoe anderen zich tegenover een kind opstellen, kan daarom veel invloed hebben op het beeld dat een kind van zichzelf heeft.

Onzekerheid en het werken aan zelfvertrouwen

Het zelfbeeld is niet precies hetzelfde als zelfvertrouwen, maar ze hebben wel degelijk invloed op elkaar. Een kind dat positief over zichzelf denkt en goed in zijn vel zit, zal over het algemeen voldoende zelfvertrouwen hebben. Daarentegen zal een kind met een negatief zelfbeeld veel onzekerder zijn over zijn eigen kunnen. Zelfvertrouwen is net als het zelfbeeld onder andere afhankelijk van de contacten met anderen. Door zichzelf te vergelijken met leeftijdsgenootjes en door de reacties van anderen, ontwikkelt het kind het besef dat het minder goed, even goed of beter is dan anderen op een bepaald vlak.

Vooral in de puberteit is het uiterlijk heel belangrijk voor het zelfvertrouwen. Jongeren die het gevoel hebben dat ze er goed uitzien, hebben vaak voldoende zelfvertrouwen en jongeren die het gevoel hebben dat ze er niet leuk uitzien, zijn relatief vaak onzeker. Ook het al dan niet hebben van vrienden speelt een rol bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen.

Vier tips voor een beter zelfbeeld

Hieronder geef ik je praktische tips waarmee je het zelfbeeld van een kind kunt verbeteren:

1

BENUT TALENTEN

Laat kinderen dingen doen waar ze goed in zijn.

2

DENK POSITIEF

Benadruk de positieve acties in plaats van de negatieve.

3

LAAT SUCCES ERVAREN

Maak duidelijk dat een kind wordt gewaardeerd om wie het is.

4

PROBLEMEN AANPAKKEN

Geef het kind een gevoel van vaardigheid en bekwaamheid.

Trots op mijn eigen talentenkaarten!

Voor kinderen is het goed als het zelfbeeld sterker wordt. Dit kan heel goed met behulp van coaching. Ik maak hierbij sinds kort gebruik van mijn nieuwe talentenkaarten, die ik in samenwerking met Lisa Hoogeveen van 'Memory Artist' heb gemaakt.

Door deze kaarten in te zetten is het voor een kind veel gemakkelijker om over talenten te praten. Ze herkennen de plaatjes, en mogen zelf ervaren én bedenken wat voor talent erbij hoort. Dan gaan we samen in gesprek over hoe het kind dit talent in het dagelijks leven kan inzetten. Hierdoor kunnen kinderen het heel simpel omzetten in vaardigheden.



Stel, een kind kiest het talent bewegen uit. Mijn vraag is dan: Hoe beweeg jij het allerliefste? Daarna vraag ik hoe je dit talent kan inzetten als je iets moeilijk vindt. Stel je voor dat je boos bent, kan bewegen dan voor afleiding zorgen of ontspanning? Elk kind mag helemaal zelf bedenken hoe hij zijn of haar talent gebruikt.

Hopelijk krijg je zo een idee hoe ik de kaarten inzet in mijn praktijk. Ook tijdens mijn training zelfvertrouwen zet ik de kaarten in en ik gebruik ze op dezelfde manier. Ik zie kinderen groeien als ze zelf zien hoeveel talenten ze eigenlijk wel niet bezitten.

En dat is precies wat ik het allermooiste vind, kinderen laten groeien in hun zelfvertrouwen!

OEFENING: Succesmomenten!



Deze oefening kun je net zo vaak inzetten als je zelf wilt. Het lijkt eenvoudig, maar het geeft je kind een beter zelfbeeld en meer zelfvertrouwen.

Door de nadruk op succes en vooruitgang te leggen, stimuleer je op een makkelijke manier een beter zelfbeeld en hierdoor krijgt je kind meer zelfvertrouwen.

Maak een Post-it of plak een A4'tje op je koelkast of ergens in het zicht. **Noteer elke dag samen met je kind vijf succesmomenten.** Dit mogen kleine of grote succesmomenten zijn. Maak geen onderscheid tussen je successen en wees absoluut niet kieskeurig!

Hieronder een aantal praktische voorbeelden:

- ▶ Je leraar of lerares geeft jou een compliment
- ▶ Een klasgenoot zwaait naar je
- ▶ De zon schijnt
- ▶ Iemand in de supermarkt glimlacht naar je
- ▶ Je krijgt hulp uit onverwachte hoek

