



HARTGEDRAGEN OUDERSCHAP
ZELFHELING. GEZINSGELUK. VRIJHEID.

GIDS VOOR KINDEREN MET ZELF- VERTROUWEN

*Sandra Bolte -
www.tzolkind.nl*

INHOUD

01

HELP JE KIND
ZELFVERTROUWEN TE
ONTWIKKELEN

02

ACTIEF LUISTEREN

03

HIJ HUILT... WAT NU?

H O O F D S T U K

01



HELP JE KIND ZELFVERTROUWEN TE ONTWIKKELEN

Veel ouders vragen zich af hoe ze kunnen zorgen dat hun kind meer zelfvertrouwen krijgt. Zelfvertrouwen wordt als een belangrijke eigenschap of kwaliteit van het kind gezien. En terecht, een kind met veel zelfvertrouwen zal het leven makkelijker tegemoet treden. Geef je kind iets moois: geef het vertrouwen.

Wat is dat eigenlijk, zelfvertrouwen?

Letterlijk betekent het: vertrouwen op je zelf, vertrouwen in je zelf. Vaak wordt bedoeld: erop vertrouwen dat je iets kunt, als tegenpool van faalangst. Maar is het niet veel meer? Vertrouwen dat je het leven aankunt? En zelfs: vertrouwen dat je goed bent zoals je bent? Dat vind ik eigenlijk belangrijker, want dan is het ook niet erg als dingen mislukken, als je iets niet kunt. Dat geeft pas stevigheid en veerkracht!

Uiteindelijk is zelfvertrouwen misschien ook wel vertrouwen in het leven. Dat het leven je geeft wat je nodig hebt, dat je het leven kunt nemen zoals het komt... Wat is er nodig voor een kind om zelfvertrouwen te ontwikkelen? In de eerste plaats het vertrouwen van zijn ouders! Nou, vertrouwen is iets wat je geeft. Bij voorbaat. En dat is nou juist gemakkelijker gezegd dan gedaan. Dus wat er nodig is, is dat je je eigen angsten onderkent en onderzoekt. Hoeveel vertrouwen heb jij in je kind, en waar regeert de angst? Hoeveel vertrouwen heb jij eigenlijk in jezelf en in het leven?

Verder heb ik nog wat concrete tips voor je:

Wees zuinig met het geven van advies of hulp.

Je stimuleert het zelfvertrouwen van je kind als je hem de ruimte geeft om de dingen op zijn eigen manier te doen, zijn eigen fouten te maken, zijn eigen ontdekkingen te doen.



Dat vergroot de autonomie van het kind. Dat betekent dus ook, dat je het kind stimuleert om zijn eigen oplossingen te vinden.

In plaats van dat jij adviezen aanreikt. Ook als het kind je iets vraagt, kun je eerst vragen: "heb je zelf een idee?" of "waar of hoe zou je een antwoord kunnen vinden?". En als je wel graag hulp wilt bieden, vraag dan eerst toestemming: "vind je het goed als ik je erbij help of wil je het zelf proberen uit te vinden?"

Gun je kind zijn dromen en

fantasieën Dat betekent dat je het enthousiasme van je kind deelt in plaats van het voor te bereiden op een teleurstelling (“ik zou er maar niet teveel op rekenen”). Juist door hen hun eigen ervaringen te gunnen, kunnen ze vertrouwen in zichzelf en in het leven ontwikkelen. En bovendien: hoe zeker kun je zijn dat je eigen verwachting klopt? Laat je eens verrassen door wat je kind kan!



Laat merken dat je in je kind

gelooft Ook al kan ie het nu nog niet, laat merken dat je erop vertrouwt dat het wel komt. “Op een dag kan jij dat ook. Het komt wel, als jij er aan toe bent”.

Neem je kind serieus en luister goed naar hem of haar

Om het vertrouwen te ontwikkelen dat je goed bent zoals je bent, heb je net als ieder mens erkenning nodig. Ook je kind wil gezien en gehoord worden. Daarom is het zo belangrijk dat je goed naar je kind luistert, en dat je wat je hoorde zo kunt teruggeven dat het zich ook daadwerkelijk gehoord voelt. Dan weet je kind dat ie er toe doet.

H O O F D S T U K

02



EEN POSITIEVE ONGANG MET KINDEREN - ACTIEF LUISTEREN

Ieder kind komt in zijn leven problemen tegen. Er zijn dan drie belangrijke hulpvaardigheden waar je gebruik van kunt maken:

1. Invoelen (in de huid van je kind kruipen)
2. Acceptatie (je mag een probleem hebben)
3. Echtheid (de oprechte bedoeling om te helpen; jezelf zijn)

Om te helpen gebruiken we vaak de volgende vaardigheden:

Aandacht geven: aanwezig zijn, met een open luisterende

lichaamshouding, toegewend naar de ander en oogcontact bij voorkeur op ooghoogte;

Stilte: stil zijn terwijl de ander praat;

Seintjes dat je de ander volgt: reageren zonder te oordelen, laten weten dat je de ander hebt gehoord, zodat het kind merkt dat je aandachtig luistert ("Hmmm", "Je meent het", "Nee toch")

Deur open zetten: een uitnodiging om meer te vertellen,

schept voor het kind een gelegenheid om verder te praten (“Vertel het me maar”, “Laat maar eens horen wat jij ervan vindt?”)

Deze hulpvaardigheden hebben beperkingen:

- Er is geen wisselwerking, je kind voelt zich onbehaaglijk, onzeker en alleen met zijn probleem.
- Jouw kind weet niet of je het begrijpt
- Jouw kind weet niet of je zijn probleem accepteert

De toepassing van bovenstaande luistervaardigheden maakt het niet gemakkelijker om het probleem op te lossen. Zij kunnen er niet voor zorgen dat het kind zich echt begrepen voelt. 03

Actief luisteren heeft deze beperkingen niet

De sleutel tot actief luisteren is dat je als ouder acceptatie en begrip toont voor de gedachten en gevoelens van het kind. Juist dat invoelingsvermogen en begrip zijn de beste 'hulpmiddelen' om het kind zijn eigen behoeften te laten begrijpen en het vertrouwen te



vinden om ze uit te spreken. Er zijn 3 stappen in het proces van actief luisteren:

- 1.** het kind dat een probleem heeft, laat dit zien of horen: in houding, met gebaren of met woorden.
- 2.** de ouder 'vertaalt' het gedrag wat hij/zij ziet of hoort door zich in te leven in de gedachten en gevoelens van het kind. Hij/zij brengt die vertaling onder woorden (feedback). Nu kan hij/zij nagaan of hij/zij het kind goed begrepen heeft.
- 3.** je kind geeft aan dat het niet goed begrepen is en probeert zich op een andere manier duidelijker uit te drukken. Of je kind voelt zich begrepen.

Hulpzinnnetjes die je kunt gebruiken bij actief luisteren:

- Zo te zien voel je je....
- Het lijkt erop dat je...
- Zo te horen ben je...
- Ik heb de indruk dat je je voelt
- enz.

H O O F D S T U K

03



WAT TE DOEN ALS JE KIND (TOT 8 JAAR) HUILT?

1. Voldoe als dat mogelijk is onmiddellijk aan behoeften. Bv. droge luijer, drinken, eten geven. Let op mogelijke controlepatronen. Dit is herhalend gedrag om eigen sterke emoties te onderdrukken, om emotionele en lichamelijke pijn te ontkennen / manieren die je gebruikt om eigen huilen en boos zijn te onderdrukken. (bv vragen naar borst of fles om getroost te worden, speen zuigen, duimzuigen, teveel eten, zich aan je vastklampen, vast blijven houden van een lapje of

knuffel, vragen om vermaakt te worden, hyperactief gedrag, zelf heen en weer schommelen, hoofdbonzen..) (Controlepatronen van opvoeders: bewegen, op en neer veren, schommelen, voeden om te troosten, speen geven, naar bed brengen, geen aandacht geven, afleiden door praten, zingen, speelgoed, boekjes, schreeuwen, slaan, tikken geven, medicijnen geven..)

2. Neem je kind in je armen en kijk ernaar. Voel zijn energie en levenskracht. Houd haar rustig vast zonder op en neer te bewegen, te schudden of te wiegen. Als je kind niet vastgehouden wil worden, blijf erbij, heb aandacht voor hem en blijf bereid om haar vast te houden. (holding).

3. Haal diep adem en probeer je te ontspannen. Wees je bewust van je liefde voor je kind.

Laat je kind weten dat er van hem/haar gehouden wordt, wat hij/zij ook voelt.

4. Luister naar je kind en accepteer het huilen, en laat weten: "Je mag huilen".

5. Luister actief; dus breng gedachten, gevoelens van je kind onder woorden. Laat merken, voelen dat je kind



begrijpt, wil begrijpen. Blijf in contact met je kind.

Jouw kind leert hierdoor ook beter de eigen gedachten en gevoelens kennen en de eigen redenen om te huilen herkennen.

Het is niet altijd goed een interpretatie te geven.

Verkeerde woorden kunnen een gevoel bij het kind oproepen dat het niet begrepen wordt.

Misschien huilt je kind om een heel andere reden dan jij denkt.

6. Let op je eigen emoties. Als je zelf ook moet huilen, ga je gang. Vertel dat je verdrietig bent, vertel dat je het ook moeilijk vindt.

7. Als je kind zich afwendt of niet naar je kijkt, zeg dan zoiets als: "Kijk maar naar me. Ik ben hier. Ik wil dat je je veilig bij mij voelt."

8. Blijf bij je kind en houd haar vast, blijf erbij tot ze spontaan ophoudt met huilen. Dit kan variëren van 10 minuten tot anderhalf uur.



Tip: Ga zelf na hoe je een kind zich veilig genoeg laat voelen om te huilen in plaats van een of meer controlepatronen te gebruiken om zijn gevoelens te onderdrukken.

In het kort: Huilen is, naast het aangeven van een behoefte bij heel jonge kinderen, een proces om spanning kwijt te raken, om spanning te ontladen. Huilende kinderen moet je dan ook niet afleiden of negeren. Het is niet zo, dat als het huilen ophoudt er geen verdriet of spanning meer is, dat het kind zich beter voelt.

Als je echter gelegenheid geeft tot ontlading van emoties, dan kan je kind zich daarna ontspannen en je kind heeft het gevoel dat het er mag zijn: met eigen gedachten, gevoelens en wensen. Dit heeft een positief effect op het gevoel van eigenwaarde van je kind.

Ook baby's en heel jonge kinderen begrijpen min of meer wat je tegen hen zegt. Vertel ze, breng met aandacht onder woorden, wat hun gevoelens en



ervaringen zijn. Dit vergroot de kans dat ze zich gezien en begrepen voelen. Niet-verwerkte trauma's blijven bestaan totdat ontlading heeft plaats gevonden, er woorden voor gevonden zijn, en je kind zelf individuele betekenis aan de gebeurtenis verleent.

Dus: 'Let op wat je kind zegt, dan komt alles terecht'. (Annie M.G. Schmidt, in het gedicht 'De regenworm en zijn moeder')

Zo draag je bij aan het zo essentiële gevoel van zelfvertrouwen bij je kind.