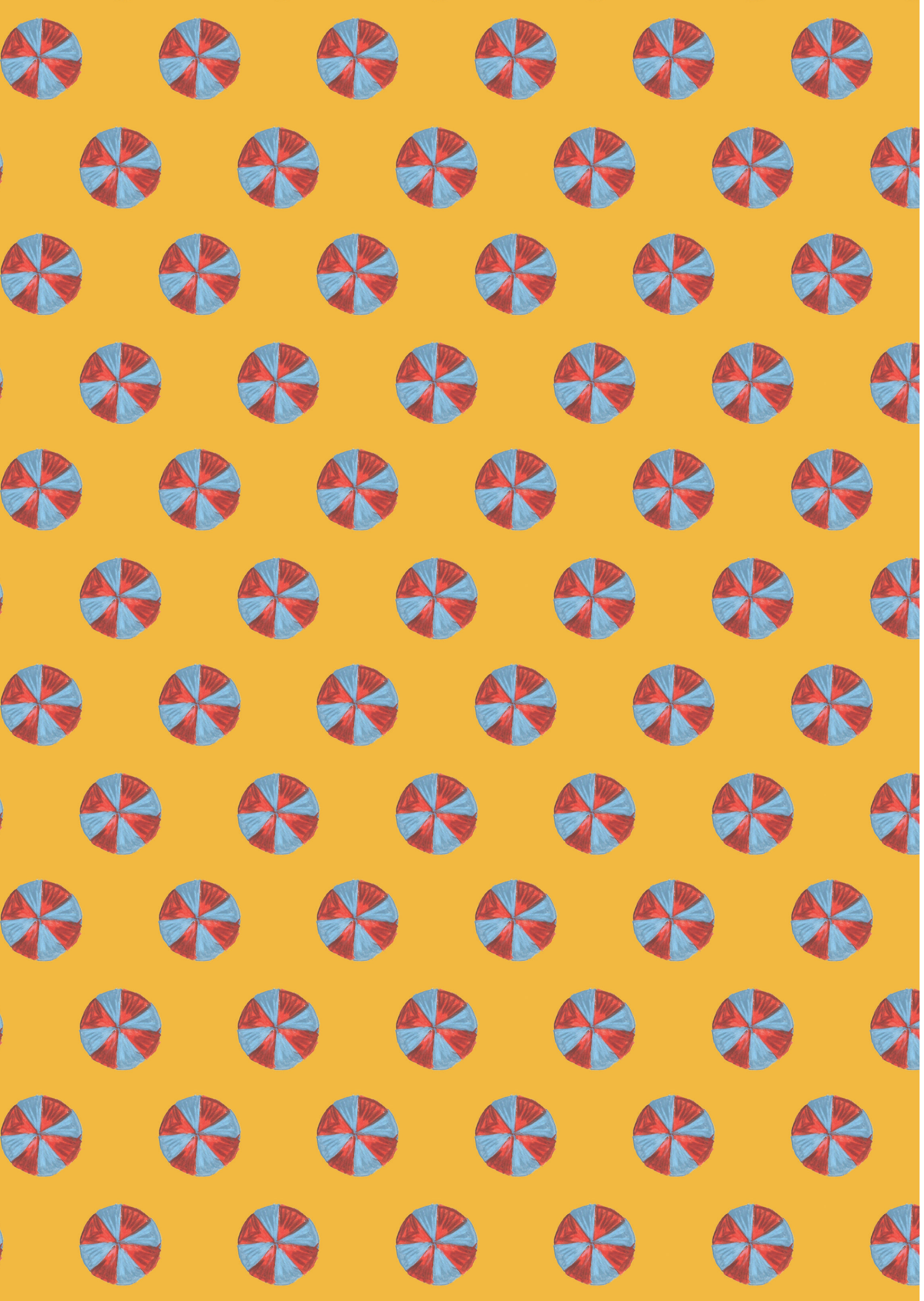


# Pjotter

zegt altijd

Steven Gielis  
*illustraties* Julie van Hove

*ja*



# Inhoud

Voorwoord	5
Pjotter zegt altijd ja	6
Zelfvertrouwen kun je trainen	23
Elke situatie is anders	25
Dit ben ik	28
Doelen stellen	32
Praten over gevoelens	34
Ontspanning	40
Van proberen kun je leren	44
Een positieve mindset	47
Leestips en websites	55
Bronnen	55



# Voorwoord

Een kind dat goed in zijn vel zit en met vertrouwen in het leven staat: daar streeft iedere ouder naar. Maar tussen die wens en de realiteit gaapt soms een kloof. Het ene kind is het andere niet. En hoe graag je het ook zou willen, soms gaan de dingen niet zoals je het zelf had gewild.

Soms hebben kinderen een laag zelfbeeld, zijn ze niet weerbaar genoeg, zijn ze verlegen, onzeker, piekeren ze of maken ze moeilijk vrienden. Dat kan verschillende redenen hebben. Op de oorzaken ervan gaan we in dit boek niet dieper in.

In het eerste deel van het boek, het fictiegedeelte, beschrijf ik het verhaal van Pjotter, een otter. Pjotter komt terecht in voor kinderen herkenbare situaties, die in het begin van het verhaal logischerwijs vragen om aardigheid. Naarmate het verhaal vordert, worden de verwachtingen tegenover Pjotter echter dwingender. Het is die vorm van gedwongen aardig te moeten zijn die niet meer oké is (passiviteit, conformisme, niet opkomen voor jezelf). Dan ontmoet Pjotter de (wijze) uil, die hem leert hoe hij kan omgaan met situaties waarin anderen meer vragen van hem dan hij zelf kan of wil geven. En net in die wilfactor zit de sleutel. Kinderen met een lager zelfvertrouwen kunnen groeien in attitude. Als het zelfvertrouwen groeit, wijzigt vaak ook het gedrag: het kind leert nee te zeggen of vindt de moed om ergens aan te beginnen: 'ik wil dit niet' of 'ik kan het wel'.

Er werd gekozen voor een vriendelijke, aabare otter waarmee kinderen zich kunnen identificeren. Vaak vergelijken kinderen het gedrag (buitenkant) en de emoties en gedachten (binnenkant) van personages uit boeken met hun eigen buiten- en binnenkant. Dat doen ze zeker als ze zich in een hoge mate herkennen in het personage, als het verhaal aansluit op hun belevingswereld. Het verhaal is dus geschikt voor kinderen die moeite hebben met het vinden van een mooi evenwicht tussen opkomen voor jezelf en rekening houden met de ander. Als ouder kun je tijdens het (voor)lezen van het boek extra gerichte vragen stellen aan je kind om de herkenbaarheid te triggeren.

Ondersteunende opvoedingsfiguren bieden kinderen de noodzakelijke veiligheid, verbondenheid en het vertrouwen om de wereld op eigen houtje te gaan ontdekken en krachtig te staan, ook in zwaar weer. Het tweede deel van het boek staat daarom stil bij mogelijke oplossingen. Hoe kun je als ouder of als opvoeder een rol spelen in het opbouwen en vergroten van het zelfvertrouwen van het kind. Hands-on acties en oefeningen om samen met je kind uit te voeren wijzen hier de weg.

Voor een meer uitgebreide beschrijving van het thema zelfvertrouwen bij kinderen verwijs ik je graag door naar mijn boek *Opvoeden tot zelfvertrouwen*. Dat toegankelijke boek geeft je met een theoretische achtergrond de tools in handen om samen met je kind te bouwen aan meer zelfvertrouwen, veerkracht en een gezonde assertiviteit. Stap voor stap leer je je kind dankzij concrete tips en oefeningen op te komen voor zichzelf, met respect voor de grenzen van anderen.

Veel oefenplezier!

Steven Gielis

# Pjotter

zegt altijd  
*ja*

Dit is Pjotter.

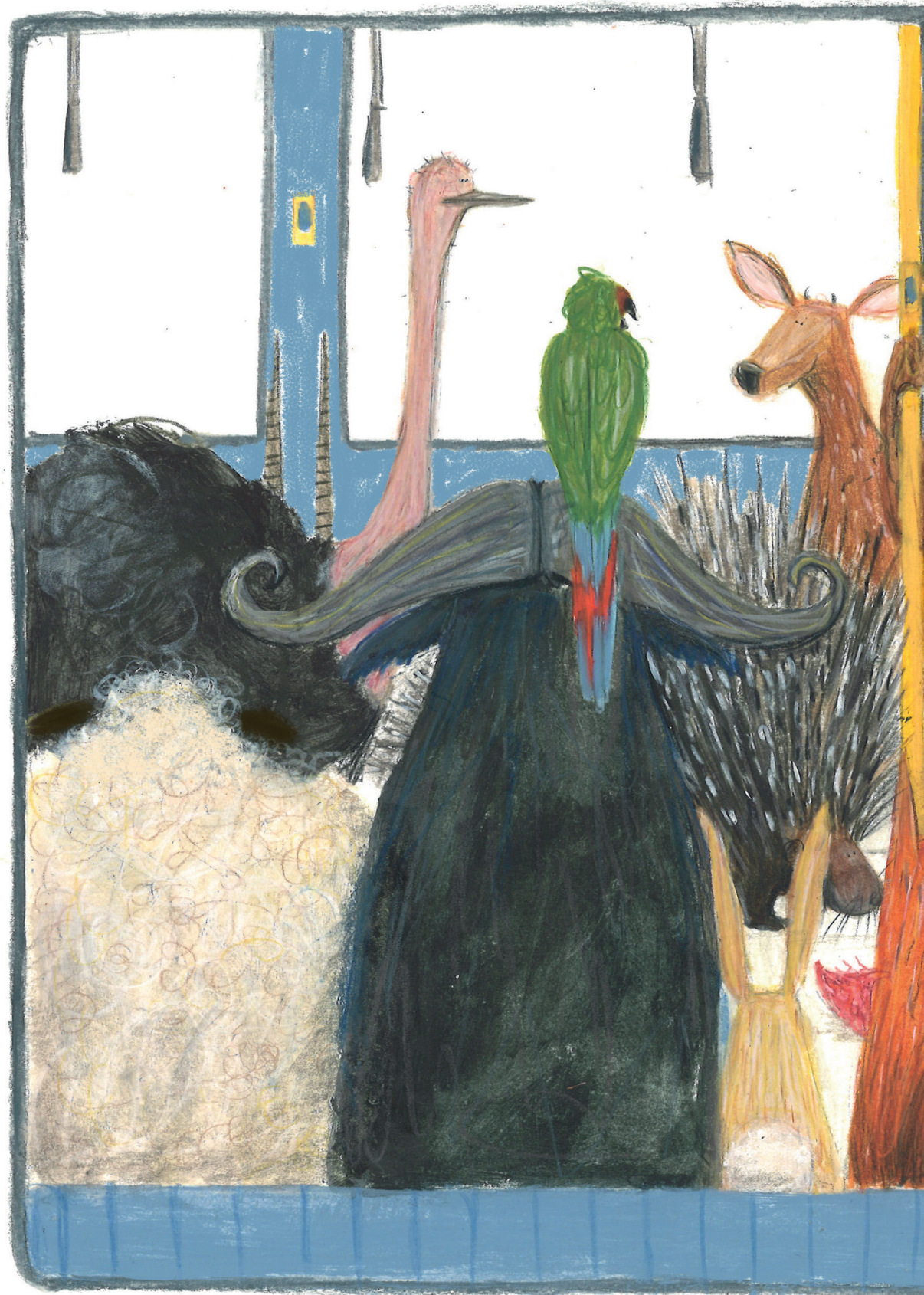
Pjotter woont in het grootste woud ter wereld.  
Daar wonen wel duizend verschillende dieren.  
Elke dag maakt hij een lange wandeltocht door het bos.  
Hij komt er kleine, maar vooral ook veel grote dieren tegen.



‘Dag neushoorn.’

‘Hoi Pjotter. Goed dat je hier bent, want het is zo druk op de tram.  
Mag ik misschien op jouw plaats zitten?’

‘Ja hoor’, roept Pjotter terwijl hij opstaat, want Pjotter is erg aardig.









‘Goeddag kleine gans.’

‘Dag Pjotter. Het gaat niet goed met me vandaag.  
Heb je toevallig een zakdoek voor me?’

‘Natuurlijk’, zegt Pjotter. ‘Dat zal je troosten.’  
Pjotter is vaak aardig.