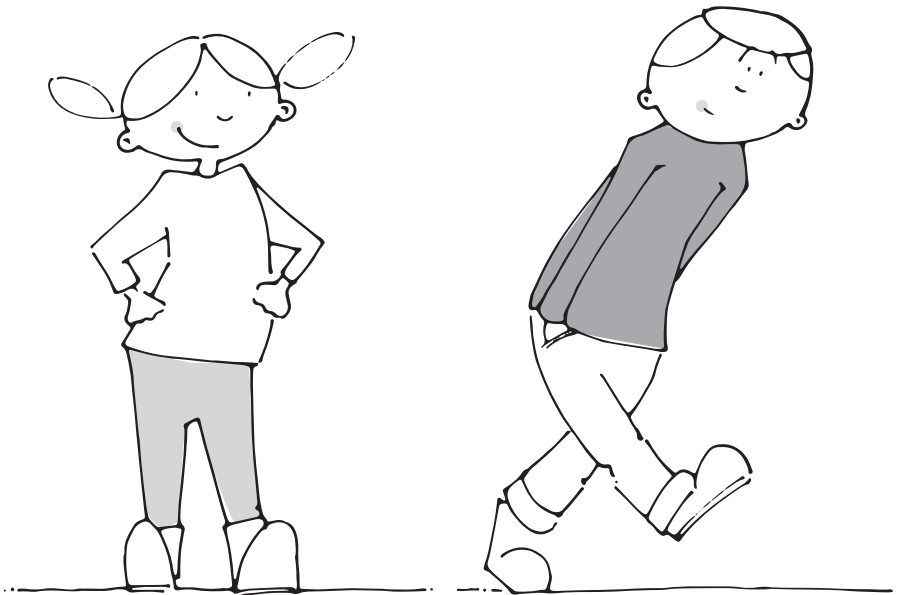


OEFENING 2

Hoe zie je dat iemand veel of juist weinig zelfvertrouwen heeft? Jullie zien hier een tekening van Lili en Lander. Duid met een rood kleurtje op de tekening aan hoe je kan zien dat iemand zelfvertrouwen heeft.



WERKBLAD - ZELFVERTROUWEN OEFENING 2



3.1 OVER ZELFVERTROUWEN

Kinderen met zelfvertrouwen geloven heel erg in zichzelf. Ze geloven dat als ze iets willen kunnen, ze het kunnen leren. Als je zelfvertrouwen hebt voel je je gerust en gelukkig. Je weet dat je nog niet alles kan, maar dat is oké.

Je hebt niet altijd evenveel zelfvertrouwen. Soms kan een slechte toets of een opmerking van een vriend je wel even onzeker maken. Dat geeft niks. Als je zelfvertrouwen hebt dan weet je dat dat erbij hoort en dat je je snel beter zal voelen.

OEFENING 3

In deze oefening werken we met lijnen van 0 tot 10. Geef jezelf hierop een score over hoeveel zelfvertrouwen je de laatste tijd hebt op school/op je werk. Tussen 0 en 3 is vrij weinig zelfvertrouwen. Tussen 4 en 6 is redelijk wat zelfvertrouwen en vanaf 6 heb je meer tot vrij veel zelfvertrouwen.

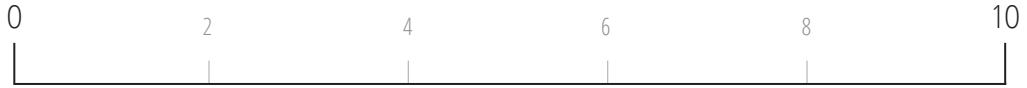
OEFENING 3.1

Stel dat je zoveel zelfvertrouwen zou hebben? Wat zou er dan anders zijn? Wat zou je anders doen? Wat zou je anders denken? Hoe zou je je anders voelen? Als je al veel zelfvertrouwen hebt, hoe heb je dat dan gedaan? Vul aan in het bijhorende grijze kader.

KIND



WERKBLAD - ZELFVERTROUWEN OEFENING 3/3.1



WERKBLAD - ZELFVERTROUWEN OEFENING 3/3.1



VOLWASSENE



3.2 VOOR DE VOLWASSENE

Elke ouder wil een kind dat stevig in zijn of haar schoenen staat. Kinderen worden met heel wat uitdagingen geconfronteerd. De dag van vandaag doen veel kinderen honderdeneen hobby's, geven ze grootse verjaardagsfeestjes, moeten ze goede punten hebben op school, de nieuwste gsm hebben, mee zijn met Playstation of Xbox-spelletjes, de grappigste TikTok filmpjes maken, ... De druk om te presteren op diverse vlakken ligt hoog.

We zetten het idee van maakbaarheid van het leven over op onze kinderen. Die maakbaarheid gaat ervan uit dat als we maar de juiste stappen zetten, we alles kunnen bepalen en onder controle hebben. We hebben de laatste 50 jaar ook veel meer impact gekregen op het dagelijks leven. De medische evolutie heeft gemaakt dat we veel meer ziektes kunnen genezen. De uitrol van het internet heeft ervoor gezorgd dat we elkaar overal ter wereld kunnen zien. Deze evolutie heeft enorm veel voordelen. Maar er zijn ook valkuilen.

Het gevoel van controle is immers een illusie. Het constant maken van keuzes, krijgen van prikkels, wendbaar moeten zijn, vraagt veel van ons. Een kind dat filmpjes mag bekijken op de tablet, kan met een paar klikken op het scherm toveren wat hij wil zien. Vroeger moesten we zoeken in de tv-gids wanneer een aflevering geprogrammeerd stond om dan naar dat moment uit te kijken. Die tijd is voorbij. Het kind hoeft niet te wachten tot een bepaald tijdstip. Als we iets nodig hebben, hebben we maar even rond te surfen en enkele klikken later wordt onze bestelling al aan huis geleverd. De maatschappij van vandaag brengt heel wat comfort en kansen met zich mee, maar ook best wel wat druk.

Hierdoor kan het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van kinderen onder druk komen te staan. Want als je slechts van tel bent als je zoveel hobby's doet, alle games hebt, een gsm hebt en topcijfers haalt, ... wie ben je dan als dat niet lukt?

Ons zelfbeeld is het idee dat we hebben van ons eigen kennen en kunnen. Het is het inzicht in onze eigen talenten, voorkeuren, ideeën en hier ook voor durven uitkomen. Het is tevreden zijn met wie hij of zij is en vertrouwen hebben in onze eigen mogelijkheden. Kinderen leren vaak het meest van wat ze volwassenen zien doen, meer dan van wat ze hen zeggen. Laat hen dus zien dat je trots bent op een prestatie, dat je blij bent dat iets gelukt is of dat je geniet van het harde werk dat werd geleverd.



TIP: Leg vanaf vandaag een TROTS-pot aan.

Zet een grote glazen pot op een centrale plaats in huis. Dit kan bijvoorbeeld de keuken of de badkamer zijn. Leg er papiertjes en een pen bij. Maak er een gewoonte van om elke dag een papiertje te nemen en er iets op te noteren van die dag waarover je trots bent. Dit hoeven geen grote dingen te zijn. Het mogen gerust kleine, eenvoudige dingen zijn. Je kan samen een grote pot maken of voor iedereen een eigen potje.

We hebben soms de neiging om ons te focussen op het negatieve. We kijken vooral naar wat niet lukt, wat we niet hebben of wat niet goed gaat. Daar gaan we over piekeren, ons schuldig over voelen. De positieve zaken gaan we minder opmerken of gaan we wegwimpelen onder het mom van toeval of geluk alsof we er zelf geen invloed op hebben. Door deze oefening te doen leren we meer oog te hebben voor kleine successen. Daardoor vullen we onze 'rugzak' en bouwen we veerkracht op. Deze gaat ons sterker maken in het omgaan met tegenslag of fouten.