

Een standbeeld in je hoofd

‘Papa, wat is zelfbeeld?’ vraagt mijn dochter en ze kijkt me met haar donkerbruine ogen aan. Ze is zes, leert elke dag een beetje beter lezen en ze is zojuist bij me op schoot gekropen. Ik had niet in de gaten dat ze meeleeft met de woorden op mijn computerscherm.

‘Wat denk je zelf?’ vraag ik haar. Ik koop een beetje tijd om tot een goed antwoord te komen. ‘Misschien een soort standbeeld van jezelf, in je hoofd’, zegt ze en ik zie aan haar dat ze twijfelt. Toch klopt het beter dan ze denkt.

‘Inderdaad.’ Ik geef haar gelijk. ‘Je zelfbeeld zegt hoe je over jezelf denkt. Het plaatje van jezelf, in je hoofd. Heb je daar een mooi standbeeld staan van jezelf, of eentje waar je je voor schaamt?’ Ik merk dat ze nieuwsgierig is en meer wil, dus geef ik haar een oefening. ‘Omschrijf jezelf eens in vijf woorden’, vraag ik haar, benieuwd of ze daarmee haar eigen zelfbeeld aan me onthult. Dat doet ze – en op hetzelfde moment voel ik waarom het zo belangrijk is dat ik vaker met haar over haar zelfbeeld praat. Ze zegt: ‘Ik kan heel goed tekenen.’ Op haar vingers telt ze de vijf woorden na en ze kijkt me trots aan.

Precies vijf.

Het klopt, ze kan goed tekenen. Ik weet ook dat ze dit niet altijd blijft geloven. Als je aan een klas vol 6-jarigen vraagt wie er goed kan tekenen, steken ze vrijwel allemaal hun hand op. Vraag het aan 10-jarigen en het zijn er al minder. Vraag het aan een klas volwassenen en bijna niemand steekt een hand op. Terwijl: iedereen is beter gaan tekenen, maar we geloven intussen het tegenovergestelde. Onze onhandige overtuigingen hebben ergens onderweg gewonnen.

Critici vragen wel: moet iedereen zichzelf dan geweldig vinden? Leidt dat niet naar een wereld vol snel gekwetste narcisten? Ik geloof het tegendeel. Ik geloof dat juist ons wankele zelfbeeld leidt tot veel ellende. Niet alleen in je eigen leven, door onzekerheid, eenzaamheid of pijn, maar juist ook in de wereld die we delen. Want tot welk onhandig gedrag leidt het als je steeds je lage zelfbeeld moet troosten, verstoppen, geruststellen, compenseren en overschreeuwen? Er is nog nooit een oorlog begonnen door iemand die in vrede leeft met zichzelf.

| En is geen betene jij dan jij |

Dus helpt het als je jezelf oké vindt, met alles wat je bent en wat je niet bent. Ik kijk naar mijn dochter en probeer het gesprek nog een stap verder te brengen, maar ze is al weg, naar het grasveld in de tuin, om een radslag te doen. Want dat kan ze ook zo goed, vindt ze zelf. Ik kan het alleen maar met haar eens zijn.

Zelfbeeld

In de eerste jaren van je leven, vormt zich jouw zelfbeeld: het geheel aan ideeën en verwachtingen dat je over jezelf hebt. Een kind wordt geboren met een positief zelfbeeld: het mag er zijn. Bij de meeste kinderen wordt dit zuivere zelfbeeld echter al op jonge leeftijd beschadigd door afwijzing, kritiek of traumatische ervaringen. Wanneer een kind ouder is en volwassen wordt, zal het zich gaan gedragen in overeenstemming met dit beschadigde zelfbeeld. Kinderen die bijvoorbeeld geloven dat ze dom zijn, halen slechtere schoolresultaten. Dit maakt zo'n zelfbeeld een 'selffulfilling prophecy': de gedachten die je over jezelf hebt, worden werkelijkheid omdat je denkt dat ze waar zijn. Terwijl domme kinderen helemaal niet bestaan. Maar als je een vis vraagt in een boom te klimmen, zal hij vanzelf gaan geloven dat hij dom is.

- Oefening 5 -

Om met je kind te bespreken

- Omschrijf jezelf eens in vijf woorden. Doe dit zelf ook en kies positieve woorden.
- Vraag aan vijf mensen jou in vijf woorden te omschrijven.
- Noem één ding van jezelf waar je trots op bent.

| Je hoeft niet perfect te zijn om geweldig te zijn. |

Om met je kind te doen

- Teken jezelf en zet erbij wat je mooi vindt aan jezelf.
- Maak een mooie collage met tijdschrift scheursels die laten zien wie jij bent. Schrijf er je naam bij en in dikke letters: dit ben ik. Bespreek de collage.
- Verzin een slogan voor jezelf en hang die op de deur van je kamer.

Om xelf te doen

De grootste voorspeller van het zelfbeeld van een kind, is het zelfbeeld van de ouder. Wanneer jij dus steeds op jezelf moppert, jezelf hardop afwijst en dingen zegt als 'wat ben ik toch dom' en 'ik kan ook niets', dan zal je kind dat gaan geloven over zichzelf. Hij komt tenslotte uit jou voort. Oefen eens een tijdje met het onderzoeken van je eigen zelfbeeld: zijn al die gedachten die je over jezelf hebt eigenlijk wel waar?



Dat kan ik (nog) niet!

Je dochter zit een krokodil te tekenen. Plotseling smijt ze de stiften over de tafel en verkreukelt ze boos haar papiertje. ‘Ik kan dit niet!’ roep ze. Je andere dochter zit tegenover haar, met haar eigen stiften en haar eigen blaadje, ook een krokodil te tekenen. Ze kijkt verbaasd op van haar tekening als haar zus begint te schreeuwen. ‘Ik kan dit ook nog niet,’ zegt ze. Maar dan gaat ze rustig verder, met iets wat niet eens in de buurt komt van een krokodil.

Een piepklein simpel woordje kan het verschil maken tussen een leven vol frustratie, stress en zelfafwijzing enerzijds en een leven vol uitdaging, ontdekkingen en groei anderzijds. Dat piepkleine simpele woordje is: nog.

Je ziet het in deze twee zinnen.

‘Ik kan dit niet.’
‘Ik kan dit *nog* niet.’

De eerste zin ademt het terneergeslagen gevoel van falen: dit gaat mij nooit lukken, het is niets voor mij, ik ben niet goed genoeg. De tweede zin daarentegen ademt vooruitgang: ik ga dit leren, ik ben nieuwsgierig, ik ben onderweg.

De Amerikaanse psychologe Carol Dweck ontdekte dat kinderen opgroeien met een van deze twee mindsets: een ‘vaststaande’, *fixed* mindset of een ‘op groei gerichte’, *growth* mindset. Die twee mindsets maken een enorm verschil in de manier waarop kinderen leren, uitdagingen aangaan, zichzelf ontwikkelen, omgaan met tegenslag en nieuwe dingen proberen. Kinderen met een fixed mindset zien hun intelligentie en kwaliteiten als iets dat vaststaat, waar kinderen met een growth mindset zien dat ze kunnen leren. Daardoor geven ‘Fixers’ eerder op, vermijden ze uitdagingen en ervaren ze stress bij moeilijkheden. ‘Growers’ daarentegen staan meer open voor kritiek, zien het succes van anderen als inspiratie en proberen het vaker opnieuw.

Voor een deel is deze mindset aangeboren. Toch kun je het als opvoeder voldoende beïnvloeden om het te proberen. Over het algemeen zijn kinderen – net als volwassenen overigens – met een growth mindset gelukkiger, effectiever en meer ontspannen.

Welke mindset heeft je kind (en welke heb je zelf)?

Growth

Ik kan alles leren wat ik wil
Als ik gefrustreerd ben, zet ik door
Ik daag mezelf uit
Als ik faal, leer ik
Vertel me dat ik mijn best doe
Als jij succes hebt, inspireert me dat
Mijn houding/inspanning bepalen mijn lot

Fixed

Ik kan het of ik kan het niet
Als ik gefrustreerd ben, geef ik op
Ik hou niet van uitdagingen
Als ik faal, ben ik een sukkel
Vertel me dat ik slim en knap ben
Als jij succes hebt, ben ik bedreigd
Mijn kwaliteiten bepalen mijn lot

- Oefening 6 -

Hoe ontwikkel je een Growth Mindset bij je kind?

Stap 1: Praat in groeitemen over jezelf

Vertel verhalen over wat je zelf hebt geleerd, over dingen die je eerst niet kon en nu wel. Probeer dingen uit en laat je kinderen helpen. Ga samen op ontdekkingstocht naar oplossingen. Praat hardop tegen jezelf: 'Volgende keer beter!' 'We hebben heel goed ons best gedaan, het geeft niet dat het niet is gelukt!'

Stap 2: Help je kind te kijken naar het proces in plaats van het resultaat

Heeft je kind overduidelijk een voorkeur voor een 'vaste' mindset? Maak er dan een gewoonte om de volgende dingen te bespreken aan het einde van de dag.

Ik heb hard gewerkt

Helemaal niet waar ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Helemaal waar



Ik heb mijzelf uitgedaagd

Helemaal niet waar ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Helemaal waar

Ik ging door toen het moeilijk werd

Helemaal niet waar ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Helemaal waar

Ik heb iets nieuws geleerd

Helemaal niet waar ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Helemaal waar

Compliment van de dag

Vandaag ben ik er trots op dat ik

.....

.....

.....

- Oefening 16 -

Dansen is lachen met je lijf

Van Abba tot Armin, van Beyoncé tot Bach en van Coldplay tot Kinderen voor Kinderen: je kunt overal samen op dansen. Er zijn geen regels. Heb het leuk en maak plezier (en het is heus niet erg als de burel je een keer horen).

Het is genoeg om samen vijf minuutjes te dansen voor het avondeten, naar school gaan of in bad gaan. Er bestaat geen slecht moment, behalve misschien net voor het slapengaan...

Een paar leuke suggesties

> Doe de Stop-dans

Ga dansen met je kinderen en laat 1 iemand de controle houden over de afstandsbediening. Opeens gaat de muziek op pauze. Beweeg je daarna nog? Dan ben je af.

> Doe de Spiegeldans

Bepaal wie de leider is en wie de volgers zijn. De leider doet het dansje voor en de volgers doen dat zo goed mogelijk na.

> Doe de Gekke-dans

Wie durft het gekst te dansen?

> Lekker schuifelen

Het is leuk om heel wild te dansen, maar welk kind wil er nu niet af en toe even schuifelen met papa of mama? Zet die ballad aan en ga ervoor.



Geluksles 17 - Hoe leert je kind vanuit verbeelding te leven?

Verbeelding brengt je overal

Zijn bed is een piratenschip.

Haar kast een raket naar de maan.

Hij tekent zijn huis van later, met torens en bloemen in de tuin.

Zij bouwt een autobaan waar geen einde aan komt.

Als je een kind iets *niet* hoeft te leren, is het dit: groots dromen.

Nieuwe werelden verzinnen. Avonturen beleven. Kinderen doen dit van nature.

Maar al snel leren ze dit af.

Omdat ze 'wel normaal' moeten doen.

Omdat ze 'realistisch' moeten blijven.

Omdat 'er wel brood op de plank moet komen'.

Daarmee maken we één van de mooiste talenten van kinderen kapot: verbeelding.

Terwijl dit precies de kwaliteit is die ze later helpt het leven te creëren dat ze het liefste willen. Als je het niet kunt bedenken, kun je het ook niet doen.



| *Logica brengt je van
A naar B. Verbeelding
brengt je overal |*

Albert Einstein

De Wet van de Aantrekking

De kracht van een Droombord zit 'm in het visueel maken van je doelen, dromen en verlangens. Hiermee haal je het uit je onderbewuste en geef je het een plek in de 'echte wereld', ook al is het nog slechts een plaatje op papier. Doordat je het Droombord op een zichtbare plek ophangt, programmeer je langzamerhand je onderbewuste: het zal sneller in actie komen of keuzes durven maken die overeenkomen met wat je Droombord voorschrijft. Dat heet de Wet van de Aantrekking en werkt zeer krachtig. Je kunt dit ook met woorden doen in een schriftje, maar je weet: een plaatje zegt meer dan 1000 woorden.

- Oefening 17 -

Maak samen een Droombord

- > Verzamel een tijdje de leukste tijdschriften, folders en krantenartikelen waar je kind enthousiast van wordt.
- > Koop een A3- of A2-vel en wat lijm.
- > Ga lekker scheuren: plaatjes en woorden die je kind mooi vindt of inspirerend mogen allemaal worden uitgescheurd. Stuur zo min mogelijk.



- > Laat je kind alle uitgescheurde knipsels op het grote vel plakken.
- > Plak een foto van je kind in het midden, zodat zijn fantasie als een universum om hem heen draait.
- > Bespreek samen wat er allemaal op het Droombord staat. Je hoeft niet alles te snappen en je kind ook niet. Dit is geen rationele oefening.
- > Hang het Droombord op een mooie plek in de slaapkamer van je kind.

Zelf aan de slag

Je bent nooit te oud om hier weer opnieuw mee te starten: maak vooral ook je eigen Droombord. Dat kun je op dezelfde manier doen als we voor je kind bespreken - en het leukste is natuurlijk om het samen te doen.



Het grote groene monster

Van sommige emoties vind je misschien dat je ze niet mag hebben. Spijt is zo'n ongewenste emotie. Je vindt spijt zinloos omdat je de situatie toch niet meer kunt veranderen. Hetzelfde geldt voor jaloezie. In Disney-films zijn jaloerse mensen vaak groen en kwaadaardig. Niemand zegt graag over zichzelf dat ie jaloers is. Of heimwee heeft. Ook zo'n emotie in het verdomhoekje. Want stiekem vind je heimwee kinderachtig. En daarom doe je alsof het er niet is als je in een treurig hotel ver van huis zit. Je mag die emoties niet van jezelf hebben en als je ze per ongeluk toch hebt, stop je ze weg.

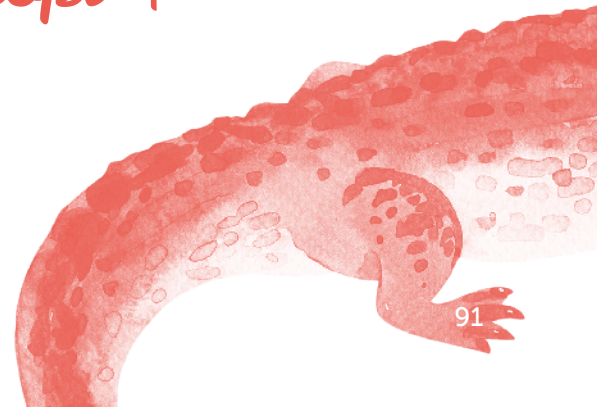
Het wordt een stuk leuker als al die zogenaamd negatieve emoties niet langer over het verleden gaan, zoals spijt of nostalgie, of over wat er nu niet is, zoals bij heimwee en jaloezie. Want in werkelijkheid gaan die emoties over je toekomst.

Probeer eens of het lukt om zo'n gevoel te zien als een enorme bron van informatie. Die 'negatieve emoties' maken namelijk genadeloos duidelijk waar je behoefte aan hebt.

Spijt is niets anders dan een omgekeerd verlangen. Je bent alleen jaloers op mensen die iets hebben, kunnen of doen wat je zelf ook zou willen. Je hebt alleen heimwee als je liever op een andere plek bent, en je wordt alleen nostalgisch als je in een andere situatie wilt zijn dan je nu bent. Die emoties maken je bewust van een vraag die je jezelf misschien zelden stelt: hoe wil je dat je leven is? Waar verlang je naar?

Wanneer je ziet dat ook negatieve emoties, positieve informatie bevatten, zijn ze meteen een stuk minder erg.

| *In alle jaloezie zit een verlangen verstopt* |



Waar ben je jaloers op?

Bedenk samen drie dingen (mensen, kwaliteiten, spullen of wat dan ook) waar je kind jaloers op is. Onderzoek welk verlangen van je kind hieraan ten grondslag ligt.

Jaloers op: Verlangen:

Jaloers op: Verlangen:

Jaloers op: Verlangen:

Waar heb je spijt van?

Bedenk samen drie gebeurtenissen, woorden, keuzes, ruzies of wat dan ook op waar je kind spijt van heeft.

Spijt van: Verlangen:

Spijt van: Verlangen:

Spijt van: Verlangen:

Wat zou je kunnen doen om die verlangens werkelijkheid te laten worden?

Ga samen op zoek naar de eerste kleine stap die je kind kan zetten om zijn of haar dromen uit te laten komen.

Verlangen:

Eerste kleine stap:

Verlangen:

Eerste kleine stap:

Verlangen:

Eerste kleine stap:

