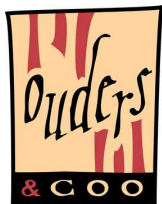




Achtergrondinformatie

Deze informatie krijgt u omdat u een ouderavond heeft bijgewoond van OUDERS & COO over kind en zelfvertrouwen

In deze kleine brochure vindt u een aantal hoofdpunten uit de presentatie, handige tips en websites die u kunnen helpen bij dit onderwerp. Voor vragen over opvoeding en onderwijs kunt u altijd het gratis nummer bellen: 0800-5010, of een bezoek brengen aan onze website: www.ouders.net.



OUDERS & COO
Rijksstraatweg 150
3956 CT Leersum
info@ouders.net
(0343) 51 34 34
(0343) 51 55 56

Zelfbeeld en zelfvertrouwen

Het zijn basisbegrippen die met ons hele ik te maken hebben, hoe we ons voelen, onze mogelijkheden, onze contacten. Het zijn ook veelomvattende begrippen, ze hebben te maken met alle dingen van het leven die we belangrijk vinden: ontwikkeling, idealen, vriendschap en relaties, school, gezin, sport, etc.

DIA ... - Zelfvertrouwen

Wat is nu eigenlijk zelfvertrouwen?

Het gaat hier om een algemeen vertrouwen in de eigen mogelijkheden.

Kinderen met zelfvertrouwen durven nieuwe situaties aan en zeggen niet heel snel dat ze iets niet kunnen.

Iemand met zelfvertrouwen staat stevig in zijn schoenen. Zelfvertrouwen is fijn. Je voelt je er prettig door. Het geeft je een veilig gevoel.

Je zou kunnen zeggen:

Zelfvertrouwen is de smeerolie voor je doen en laten, ook op school

Onderschatten, of overschatten

Een positief gevoel van eigenwaarde wordt wel gezien als de centrale factor bij een goed sociaal-emotioneel evenwicht.

Een groot verschil tussen het beeld dat een kind van zichzelf heeft en de objectieve beoordeling van zijn mogelijkheden en capaciteiten, leidt tot innerlijke spanningen, maar ook spanningen met de omgeving.

Het overschatten van zichzelf dat ontstaan is door te hoge verwachtingen, kan leiden tot veel faalervaringen en teleurstellingen. Maar ook tot opschepperig gedrag, wat je ook niet zo geliefd maakt.

Het onderschatten van zichzelf leidt tot onderpresteren, tot een nooit tevreden zijn, ondanks uitstekende resultaten of tot sombere reacties die het functioneren van het kind verder ondermijnen. Spanning die alles te maken heeft met emoties. Bij de een roept spanning agressie

op, bij de ander verdriet of angst, somberheid of frustratie.

Herken het zelfbeeld

- Het lichaamsbeeld (tevredenheid met eigen uiterlijk/lichamelijke vaardigheden, oogcontact, stemgebruik, lichaamsverzorging, kleding, sport)
- Gevoelens (uiten van emoties, negatieve gevoelens leren beheersen en zich kunnen inleven in de gevoelswereld van anderen)
- Band met de ouders en gezin (rol, plaats en inbreng thuis)
- Het sociale gebied (De gevoelens van het kind in relatie met anderen. Neemt het kind initiatief tot contact? Betrekken anderen hem bij hun activiteiten?)
- Leren en school (Wat wordt er verteld over school, wat zijn de cijfers)

Tips om je kind te helpen aan een goed zelfbeeld

- Geef zelf het voorbeeld
- Geef oprechte complimenten
- Geef positieve feedback
- Geef kinderen de ruimte
- Let op wat je kind aankan
- Leer je kind keuzes maken
- Stel niet te hoge eisen
- Kijk naar de mogelijkheden (en niet naar de onmogelijkheden)

Handige websites

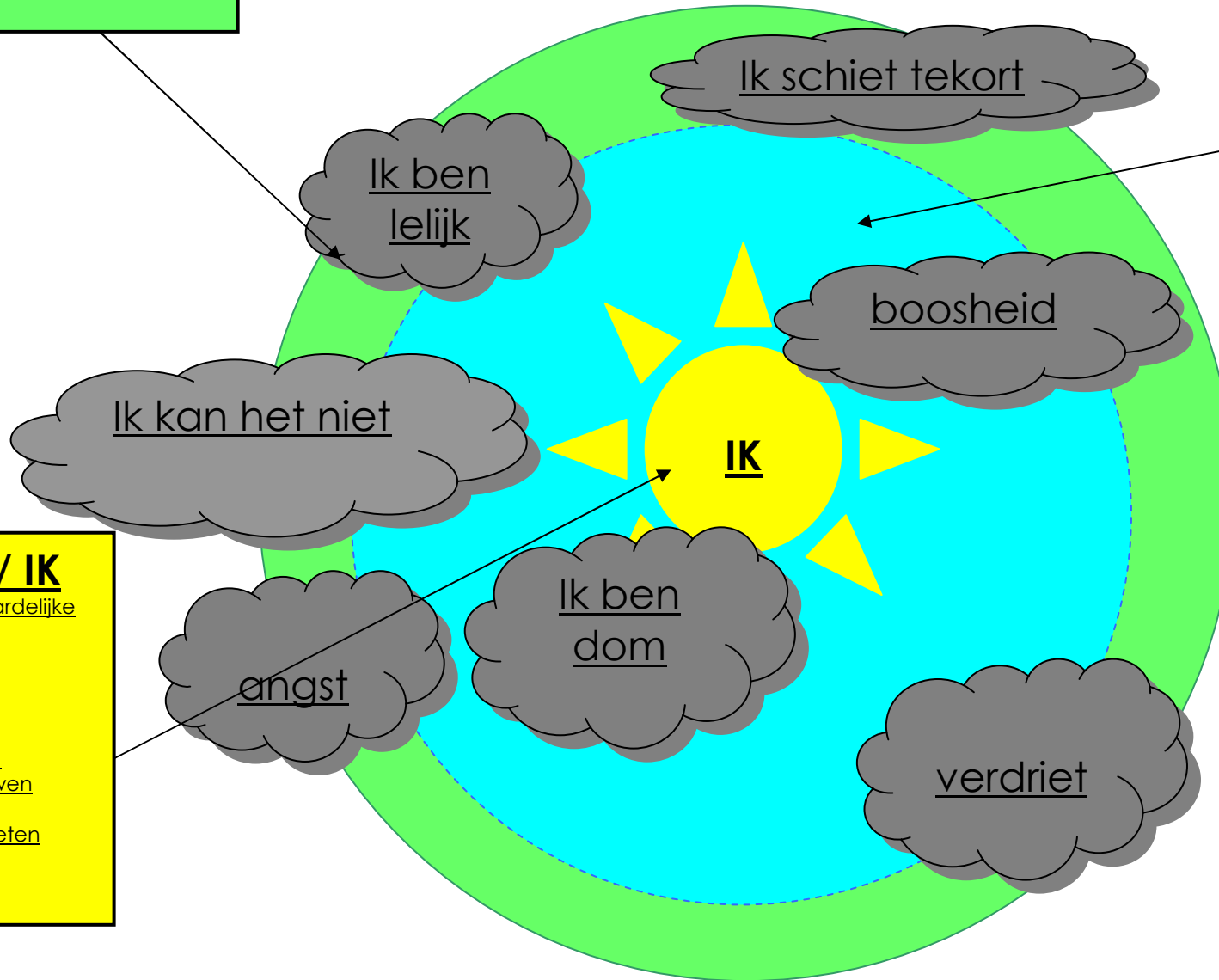
- www.ouders.net

Body/ lichaam

- Bewegen
- Zintuigen: horen, voelen, zien, proeven, ruiken.
- Spijvertering
- Bloedsomloop
- Spieren

'de wolkjes'

het Body Mind Spirit Model



Mind/ denken

- Denken
- Geheugen
- Fantasie, verbeeldend vermogen
- Kiezen, wil
- Intellect, onderscheidend vermogen, WIJSNEUS
- Rationaliseren, redeneren
- Besturen van lichaam en zintuigen
- Emoties
- Ego/ **kletsmajoor** (oordelen, vergelijken, negatief denken, verwachtingen)
- Wijsneus (alle dingen die je hebt geleerd in je leven).

Spirit/ IK

- Onvoorwaardelijke liefde
- Acceptatie
- Geluk
- Vreugde
- Vrede
- Vertrouwen
- Zelfvertrouwen
- Rust
- Wijsheid, weten
- Eenheid
- creativiteit

De kletsmajoor en je IK

De kletsmajoor (ego) is je zelfbeeld, je overtuigingen over de wereld en over jezelf. Je bouwt je ego op door alles wat je in je leven ervaart. Dit sla je in je geheugen op, met bijbehorende gedachten en emoties. Pijnlijke of angstige opvattingen en emoties over jezelf wil je niet voelen, je duwt ze weg: ontstaan van wolken. Zo "vergeet" je wie je werkelijk bent en voel je je niet gelukkig, de wolken belemmeren je zon om te stralen.

Wanneer je je bewust wordt van je IK, je kwaliteiten, je kracht en je talenten, kun je je wolken gaan accepteren en de wereld om je heen en je gaat anders met dingen om. Je kunt jezelf zijn en ook anderen de ruimte geven te zijn wie ze zijn, met of zonder wolken.