



# Spiegelgeltje, spiegelgeltje, aan de wand

Natuurlijk ben jij ontzettend blij met je kind – de liefste, knapste en slimste van de hele wereld – maar is jouw kind ook zo happy met zichzelf?

## WIE IS DE GEWELDIGSTE VAN HET LAND?



en positief zelfbeeld, daar wordt je kind niet automatisch mee geboren. *Bummer.* Maar het goede nieuws: het kan wel aangeleerd worden. Als je het nu goed aanpakt, kijkt je kind straks grág in de spiegel. Dan moet je vechten om er zelf ook nog even voor te mogen staan. Zoals je een beeld hebt van een ander – iemand is slim, grappig of slordig – heb je een beeld van jezelf. Je bent je er niet altijd van bewust hoe je over jezelf denkt, maar je gedraagt je er wel naar. Ook als kind al: als je jezelf dom vindt, steek je niet als eerste je vinger op in de klas. Een kind met een positief zelfbeeld gaat dansend en springend door het leven. 'Je voelt het aan de energie, je ziet het aan de oogopslag. De huidskleur is gezond, het haar glanst. Hij of zij lacht, maakt zich niet gauw druk. Een kind met een gezond zelfbeeld gaat uit van de eigen kracht', vertelt kindercoach Angela de Witte. Kinderen met een negatief zelfbeeld voelen zich juist minderwaardig. 'Vaak zijn ze onzeker en negatief: ik ben niet leuk, ik ben lelijk, ik kan het niet. Je ziet het al aan de lichaamshouding, ze laten de schouders hangen. En soms hebben ze vage klachten, zoals buikpijn.'

Lisa (7) is een kind uit de eerste categorie. Haar moeder Anne-

marie (41) verbaast zich soms over het gemak waarmee haar jongste dochter door het leven huppelt. 'Ze is erg tevreden met zichzelf. Laatst kwam ze thuis met de mededeling dat er zes kinderen verliefd op haar waren. Dan is ze helemaal in haar nopjes! Ze heeft ontzettend veel energie en gaat overal blij naartoe. Ik hoor haar nooit zeggen dat ze iets niet kan.' Natuurlijk zit het weleens tegen, maar Lisa is niet gauw van slag. 'Toen klasgenootjes haar plaagden omdat ze niet zo goed meekwam met lezen, vond ze dat best vervelend. Maar haar zelfvertrouwen lijdt er niet onder, want ze vindt zelf helemaal niet dat ze slecht leest.' Volgens Annemarie heeft haar dochter een ingebakken gevoel voor sociale verhoudingen. 'Het is net of ze nu al begrijpt hoe de wereld in elkaar zit. Toen ze mocht afzwemmen en haar vriendinnetje nog niet, zei ze: 'Wat erg dat ik helemaal hyper ben en Anna moet huilen.' En toen bedacht ze meteen dat ze dan maar moest gaan kijken als Anna zou afzwemmen. Dat vind ik heel mooi.'

## Zelfbeeld

Wat bepaalt nou of je kind een goed zelfbeeld ontwikkelt? Dat is nog niet zo gemakkelijk, zegt kindercoach Angela. 'Zelfbeeld is een gecompliceerd begrip, dat met veel factoren samenhangt. Het is hoe je jezelf waarneemt, maar wordt tegelijkertijd beïnvloed door hoe anderen jou zien. Het heeft te maken met je identiteit en >

## Is je kind blij met zichzelf, dan danst en springt het door het leven

je eigenwaarde, maar ook met zingeving: de betekenis die je voor anderen hebt.' Zelfbeeld is geen vaststaand iets, maar ontwikkelt zich doorlopend. 'In elke levensfase verandert je zelfbeeld. Ook bij kinderen zie je al verschuivingen. In de kleuterklas zijn vrijwel alle kinderen zonnig en vrolijk. Maar in groep 8 vraag je je soms af waar die spontaniteit is gebleven. Naarmate ze ouder worden, lijkt het of er steeds iets meer wordt afgeroomd van dat ongerepte.' De omgeving van een kind heeft invloed op het zelfbeeld. De manier waarop je hem of haar als ouders benadert. Maar ook het contact met klasgenootjes, docenten en vriendjes. En ook het karakter speelt mee: een gevoelig kind trekt zich kritiek bijvoorbeeld eerder aan. Net op de basisschool veranderde Hannah (9) vrij snel van een gezellige kleuter in een teruggetrokken kind. Haar moeder Ilse: 'Ik kon niet verklaren hoe dat kwam. Haar juf riep me na de Citotoets bij zich. Hannah had helemaal zitten trillen, vertelde ze. Ik was verbaasd: ze had tegen mij wel iets geroepen over de toets, maar ze deed er luchtig over. Ik had helemaal niet het gevoel dat ze last had van spanning.' Na het gesprek bij de juf kaartte Ilse het nog eens aan bij haar kleuter. 'Haar reactie was: 'Ik had het koud.' Ik legde uit dat je soms ook kunt trillen van de spanning, omdat je zenuwachtig bent. Haar reactie: 'Ja, dat wéét ik, maar bij mij was dat niet zo - ik had het gewoon koud.' Verder kwam ik niet...' Gelukkig kreeg Hannah steeds meer vertrouwen in zichzelf en dat had positieve invloed op haar zelfbeeld. 'Haar score voor die Citotoets was hoog en ze kon al snel lezen. Door die prestaties was ze trots op zichzelf. Ze kwam lekkerder in haar vel te zitten.'

## Talenten

Al heb je niet alle omstandigheden in de hand, wel kun je als ouder je best doen een gezond zelfbeeld te bevorderen. Het belangrijkste is dat je je kind echt ziet. Angela: 'Ieder kind heeft iets unieks. Iets waar het goed in is, waar het energie van krijgt, waar het vrolijk van wordt. Kijk welke talenten je kind heeft en benoem ze, vergroot ze uit, help ze ontwikkelen. Als je een kind iets laat doen wat bij hem past, zoals voetballen, turnen of muziek, geeft dat zelfvertrouwen. Dat ondersteunt de ontwikkeling van een gezond zelfbeeld en de vorming van zijn identiteit.' Een andere belangrijke bouwsteen voor een gezond zelfbeeld:

je inleven in je kind. 'Wat is zijn belevingswereld? Dat doe je door als ouders de tijd te nemen en naar je kind te luisteren. Hoe ervaart en beleeft hij of zij de dingen? Ga op de bank zitten, neem er wat lekkers bij en geniet ervan dat je kind jou in vertrouwen neemt. Het geheim is aandacht.' En neem ook niet alle regie in handen. 'Als je je kind de ruimte geeft om zelf oplossingen te verzinnen, dan boor je zijn eigen creatieve vermogens aan. Dit geeft bij je kind een gevoel dat hij de regie weer krijgt over zijn verhaal. Het geeft het gevoel: ik kan het ook zelf!'

Angela kreeg in haar praktijk ooit een jongetje dat uit het niets kon ontploffen. 'Dan ging hij stampend en schreeuwend naar boven. Hij tekende zichzelf als poppetje met lachend gezicht, maar met een buik vol kronkels. Ik heb hem gevraagd hoe hij nou eerder kan voelen dat hij boos is. Waar die boosheid zat. Uiteindelijk leerde hij de irritatie herkennen aan een kriebel in zijn buik. Nu kan hij eerder aangeven wat hem dwarszit of zich even terugtrekken. Hij heeft meer zelfkennis vergaard, begrijpt wat situaties met hem doen en hoe gevoelens werken.'

## Grenzen

Ook Birgit (43) probeert haar tienjarige zoon Joep bewust te maken van zijn gevoel en zijn grenzen. 'Op een dag zat hij bij me achter in de auto met een meisje dat elke keer ging huilen als ze haar zin niet kreeg. Het gevolg was dat Joep inschikte, waarmee haar huilbui gelijk over was. Het meisje ging met haar gedrag over zijn grens. Uiteindelijk heb ik ingegrepen: door te vragen wat hij nou zelf wilde. Daarmee voelde hij zich gesteund. Ik ben later nog op die situatie teruggekomen, waarmee ik hem leer om ook zelf naar zijn gedrag en dat van anderen te kijken. Ook in de hoop dat hij de volgende keer beter zijn eigen gevoel volgt. Want als je een keuze ervaart in situaties - als je mag zijn wie je bent en mag vinden wat je vindt - dan draagt dat bij aan een positief zelfbeeld.' Birgit vindt dat Joep een goed zelfbeeld heeft. 'Toen zijn vader en ik uit elkaar gingen, volgde hij een KIBS-traject (Kinderen in Echtscheiding Situaties). Daarin kwam ook ter sprake hoe je overkomt op mensen en daar is hij zich best van bewust. Joep heeft twee kanten. Hij is een zacht, inlevend kind dat in verbinding staat met de mensen om hem heen. Maar onder bepaalde omstandigheden - bijvoorbeeld als hij moe is, te veel prikkels heeft gehad

Met complimenten, liefde en aandacht geef je je kind een positief zelfbeeld

of zichzelf 'overvraagt' - dan wordt zijn gedrag wat haniger. Met die scherpe kantjes wil hij zelf niet altijd geconfronteerd worden.' Toch staat hij wel open voor feedback. 'Die geef ik achteraf, als we met z'n tweeën zijn en hij weer rustig is. Ik leg uit welk dominant gedrag hij laat zien en geef voorbeelden. Zelf probeer ik rustig te blijven, ook al raakt het me soms vanbinnen. Door feedback te geven, nuanceer ik zijn zelfbeeld en stuur ik bij op zijn valkuilen. Ik probeer hem het gevoel te geven dat hij mag zijn wie hij is. En verschil te maken tussen hem als persoon en zijn gedrag. Zodat hij weet: ook al is mijn moeder boos, ze houdt van me.' Om Joep op zijn mooie eigenschappen te wijzen, geeft Birgit hem complimenten. 'Al kent hij ze zelf ook wel. Zo heeft hij voor onze vakantie de auto ingepakt - daar is hij beter in dan ik - en was hij helemaal trots op zijn mannelijke rol. Ik weet dat hij het soms lastig vindt om iets voor mij te doen of iets af te staan. Als hij dat toch doet, dan prijs ik hem. Vaak weet hij het zelf ook wel. 'Dat heb ik goed gedaan hè?', zegt hij dan.' Communicatie is van invloed op het zelfbeeld. Op dat terrein ligt een aantal valkuilen waar we regelmatig in duiken. 'Als een kind loopt te stampvoeten, roep je al gauw: 'Waarom doe je zo boos?' Maar door zo'n vraag komt je kind niet tot vertaling van zijn

## Bouwstenen voor een gezond zelfbeeld

- \* Zie je kind met al zijn of haar unieke eigenschappen
- \* Geef je kind aandacht, luister naar hem of haar
- \* Stimuleer je kind om zijn of haar talenten te ontwikkelen
- \* Geef complimenten
- \* Leef je in
- \* Geef je kind verantwoordelijkheden
- \* Knuffel en stoei
- \* Geef opbouwende kritiek
- \* Stel niet te hoge verwachtingen
- \* Lach samen!

gevoelens. Zeg liever: 'Lief kind, ik hou van je, maar zoals je nu reageert vind ik niet leuk. Je mag boos zijn en je mag dat aan mij laten zien. Alleen is het niet de bedoeling dat je gaat schoppen of slaan. Hoe zou je het de volgende keer anders tegen me zeggen?' Het gaat om de herkenning en erkenning', benadrukt Angela.

## Humor

Bij een kind dat almaar gemopper of gesnauw hoort, kan het zelfbeeld kras oplopen. 'Afkeuring door ouders, broers of zussen, klasgenoten of leerkrachten kan een negatief zelfbeeld creëren. Veroordelen van een kind is helemaal funest, net als belachelijk maken. Of dreigen en manipuleren: 'Als jij je kamer niet opruimt, dan mag je de hele week geen tv kijken.' Je komt zoveel verder met overleg.' Ook humor kan helpen. 'Dat is best ingewikkeld als je conflicten met je kinderen krijgt', geeft Angela toe. 'Maar als het lukt, kan het de lucht klaren. Een spontane opborrelende lach geeft ontspanning. Je bent even helemaal jezelf.'

## Het zelfbeeld van je kind verandert in elke levensfase

Als je kind geen goed zelfbeeld heeft, kun je daaraan werken. 'Geef complimenten en pak kritiek positief in. Laat zien dat je je kind waardeert. Leg de nadruk op wat het wél kan. En overgiet je kind met de allergrootste saus in de opvoeding: liefde. Even lekker op schoot nemen en een dikke knuffel geven. De warme koestering en het gevoel van veiligheid is heilzaam voor het zelfbeeld.' En natuurlijk is aandacht belangrijk. 'Ga eens apart met je zoon of dochter uit. Neem daarvoor vrij en ga naar de film, de dierentuin of het zwembad. Geniet, lach en praat met elkaar! Op deze aandachtsvolle wijze zie, hoor en voel je je kind helemaal.' Heb je het gevoel dat je kind niet tevreden is met zichzelf? Schakel dan hulp in. 'Ga naar de leerkracht, een kindercoach, het opvoedbureau. Denk niet dat je alles altijd zelf maar moet kunnen als ouders. We hebben overal diploma's voor nodig, maar kinderen krijg je gewoon. Met advies bereik je zoveel meer.' Kinderen zijn niet je bezit, je hebt ze maar te leen, betoogt Angela. 'Dat is voor mij de essentie van opvoeden. Een kind is voor een deel van jou en een deel van je partner, maar het grootste gedeelte is van zichzelf. Zie het als een uitdaging om die eigenheid te ontdekken, samen met je kind. Een kind met een sterk zelfbeeld voelt zich sterker met zichzelf verankerd en straalt dit ook uit.' □