



**HOE STIMULEER IK DE
SOCIALE VAARDIGHEDEN
VAN MIJN KIND?**

Inhoudsopgave

HOKKO: Ik deel graag en ben verdraagzaam.....	4
1. <i>Waarom vinden kinderen delen met anderen zo lastig?</i>	4
2. <i>Vanaf wanneer kan mijn kind delen?</i>	4
3. <i>Wat leert je kind als het van jou moet delen?</i>	4
4. <i>Hoe leert mijn kind uit zichzelf te delen?</i>	4
5. <i>Hoe help je het kind dat moet wachten?</i>	4
6. <i>3 stappen: leer je kind delen op een positieve manier:</i>	5
KING: Ruzie maken is niks voor mij. Maar ik kan goed ruzies (helpen) oplossen.....	6
1. <i>Waarom leren we ons kind sorry zeggen?</i>	6
2. <i>Wat leert je kind van verplicht sorry zeggen?</i>	6
3. <i>Waarom sorry zeggen niet werkt:</i>	6
4. <i>Vanaf welke leeftijd kan ik verwachten dat mijn kind sorry zegt?</i>	6
5. <i>Tips in plaats van sorry!</i>	7
GIRA: Tegen pesten zeg ik: nee! Ik kom op voor mezelf en de ander.	8
1. <i>Investeer van jongs af aan in een liefdevolle, respectvolle relatie met je kind.</i>	8
2. <i>Wees betrokken bij je kind.</i>	8
3. <i>Leer je kind al jong om voor zichzelf op te komen.....</i>	9
4. <i>Leg je kind uit hoe pesten werkt.</i>	9
5. <i>Oefen met je kind te reageren op pestgedrag.</i>	9
6. <i>Hulp vragen.</i>	9
7. <i>Vergroot het zelfvertrouwen van je kind.</i>	9
8. <i>Geef geen oplossingen, maar erken gevoelens.....</i>	9
9. <i>Leer je kind omgaan met digitale en sociale media.</i>	10
10. <i>Leer je kind om op te komen voor anderen.</i>	10
11. <i>Stimuleer je kind om oplossingen te bedenken.....</i>	10
12. <i>Maak pesten bespreekbaar op school of de plek waar het plaatsvindt.</i>	10
TAKKA: Ik ben open en eerlijk.....	11
1. <i>Waarom liegt mijn kind?</i>	11
2. <i>Liegen bij kinderen:</i>	11
3. <i>Omgaan met liegen bij jonge kinderen (2-7 jaar) in 3 stappen:</i>	11
4. <i>Tips om liegen te voorkomen en ermee om te gaan</i>	12
ALBA: Ik vraag op het juiste moment hulp.....	13
1. <i>Waarom durft je kind niets te vragen?</i>	13
2. <i>Tips waardoor jouw kind meer durft te zeggen in de klas.</i>	13
3. <i>Mijn kind vraagt te vaak hulp.</i>	14
4. <i>Tips onzeker kind</i>	14

KAKETOE: Ik werk goed samen en luister naar een ander.....	15
1. <i>Waarom is samenwerken belangrijk voor kinderen?</i>	15
2. <i>10 tips om kinderen aan te moedigen en te helpen bij het ontwikkelen van samenwerkingsvaardigheden:</i>	16
DIPPER: Ik ben blij met mezelf en laat me van m'n mooiste kant zien.	17
1. <i>Je kind voelt zich minderwaardig of waardeloos.</i>	17
2. <i>Hieraan herken je een negatief zelfbeeld bij je kind.....</i>	17
3. <i>Negatief zelfbeeld kind veranderen</i>	18
4. <i>Wanneer wordt een negatief zelfbeeld zorgelijk?</i>	18
KEA: Van opmerkingen en foutjes kan ik leren.	19
1. <i>Waarom kan mijn kind niet tegen kritiek?</i>	19
2. <i>De reactie van je kind op kritiek.....</i>	19
3. <i>Zelfvertrouwen is de basis voor omgaan met kritiek of foutjes</i>	19
4. <i>Tips om je kind te helpen omgaan met kritiek of foutjes.....</i>	19
MINGO: Ik vertel en laat zien hoe ik me voel.....	21
1. <i>Vind de kleine gespreksopeningen.....</i>	21
2. <i>Vragen beginnen met 'wat' of 'hoe'.....</i>	21
3. <i>Luisteren.....</i>	21
4. <i>Elke dag een momentje samen.....</i>	22
5. <i>Gevoelens serieus nemen</i>	22
6. <i>Realistische verwachtingen</i>	22
7. <i>Sluit aan bij de belevingswereld van je kind</i>	22
8. <i>Beschikbaar zijn</i>	22
9. <i>Indirecte communicatie.....</i>	23
10. <i>Het goede voorbeeld.....</i>	23
Bronnen	24

HOKKO: Ik deel graag en ben verdraagzaam.



Kinderen vinden delen vaak moeilijk, wat tot ruzies leidt. In plaats van direct in te grijpen, is het belangrijk te begrijpen vanaf welke leeftijd je mag verwachten dat een kind deelt. Forceren vergroot de strijd en leert kinderen niet dat delen prettig is.

1. Waarom vinden kinderen delen met anderen zo lastig?

Ouders hechten belang aan het aanleren van deelgedrag bij kinderen om vriendelijkheid te stimuleren en conflicten thuis te verminderen. Het begrijpen van waarom kinderen soms weigeren te delen, zoals bijvoorbeeld na maanden van desinteresse in een speeltje, kan lastig zijn. Driftbuien kunnen ontstaan wanneer ze bepaalde items niet willen delen, zelfs als ze kort daarna met iets anders spelen. Vooral voor jonge kinderen is het delen met anderen een uitdaging, en begrip van de sociale en emotionele ontwikkeling is essentieel om dit gedrag aan te pakken.



2. Vanaf wanneer kan mijn kind delen?

- Baby's en peuters (tot 2 jaar) zijn vooral op zichzelf gericht.
- Vanaf 3 jaar worden ze meer geïnteresseerd in anderen, maar delen blijft lastig.
- Kleuters (vanaf 4 jaar) verbeteren in samen spelen en begrijpen gevoelens van anderen.
- Rond 6-7 jaar wordt delen makkelijker door beter inlevingsvermogen.

3. Wat leert je kind als het van jou moet delen?

Veel ouders moedigen hun kinderen op jonge leeftijd aan om te delen, wat een waardevolle vaardigheid is voor het leven en bijdraagt aan positieve relaties. Het bepalen van de deeltijd met bijvoorbeeld een wekkertje kan echter leiden tot conflicten tussen broers en zussen, waarbij kinderen boos worden omdat ze moeten stoppen met spelen. Dwang tot delen kan juist resulteren in terughoudendheid en bezitterigheid. Er is een positievere aanpak om kinderen te leren delen, zonder strijd en dwang.

4. Hoe leert mijn kind uit zichzelf te delen?

- Kinderen delen effectiever als het als plezierig wordt ervaren.
- Geef je kind controle over delen en laat het zelf bepalen wanneer speelgoed wordt gedeeld.
- Help je kind zijn wensen uit te leggen, maak afspraken en leer geduldig te wachten.

5. Hoe help je het kind dat moet wachten?

- Kinderen vinden wachten soms moeilijk en kunnen boos of verdrietig worden.
- Help je kind met de teleurstelling om te gaan door troost en erkenning van gevoelens.
- Geef ruimte aan de emoties, bijvoorbeeld: "Je wilde graag met de auto spelen, dat begrijp ik."
- Troosten is niet altijd makkelijk, maar het leert je kind wachten, respect voor anderen, en omgaan met teleurstellingen.
- Het biedt waardevolle levensvaardigheden voor de toekomst.

Je kind wil spelen met het speelgoed waar z'n broertje of zusje mee speelt.
Wat doe je en wat leert jouw kind daarvan?



Je broertje/zusje heeft er nu lang genoeg mee gespeeld. Jij mag nu.

Ik leer hiervan:

Als ik maar hard genoeg huil, dan krijg ik mijn zin.



Ik moet verdedigen wat ik heb, want ik mag er vast niet lang mee spelen.

Mijn ouders bepalen wie waarmee speelt. Of ik m'n zin krijg is afhankelijk van hun inschatting.

Ik ben vaak onaardig, omdat ik niet wil delen, maar dat is nodig om te krijgen wat ik wil.

Mijn broertje/zusje en ik hebben vaak ruzie, zodat we krijgen wat we willen. Ik vind hem/haar vaak niet aardig.

Ik heb nu gewonnen!
Maar ik zal binnenkort ook een keer verliezen.



Vraag aan je broer/zus of jij mag als hij er klaar mee is. Jammer hè, dat je er niet meteen mee kan spelen.

Ik leer hiervan:

Ik kan niet altijd alles krijgen wat ik wil.



Ik mag het vragen als ik iets wil. Soms krijg ik snel wat ik wil en soms moet ik wachten. Ik leer wachten en geduld hebben.

Mijn ouders steunen me als ik van streek ben. Het is oké om verdrietig te zijn als ik niet meteen krijg wat ik wil.

Ik mag met mijn speelgoed spelen zo lang ik wil. Als ik er klaar mee ben en ik geef het aan de ander, dan is hij blij en dan voel ik me goed.

Het is fijn als ik het speelgoed krijg van mijn broertje/zusje. Ik vind hem/haar aardig.

Iedereen moet wachten op zijn beurt, maar we komen allemaal aan de beurt.

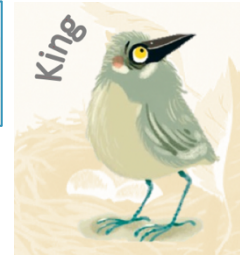
6. 3 stappen: leer je kind delen op een positieve manier:

Stap 1: Leer je kind vragen of hij ergens mee mag spelen als de ander klaar is. Bijvoorbeeld: "Mag ik op de trampoline als jij klaar bent?". Zo leert je kind geduldig te wachten en vergroot het de kans op een positief antwoord.

Stap 2: Geef je kind de controle over wanneer het speelgoed deelt. Leer hem zelf te bepalen wanneer hij wil delen, bijvoorbeeld door te vragen hoe lang hij nog wil schommelen. Vermijd vage tijdslijmieten om onnodige weerstand te voorkomen.

Stap 3: Troost het kind dat moet wachten en erken zijn gevoelens. Laat weten dat het oké is om boos of verdrietig te zijn. Dit helpt je kind om teleurstellingen te verwerken, leert geduldig te wachten en bevordert een positieve sfeer tussen kinderen.

KING: Ruzie maken is niks voor mij. Maar ik kan goed ruzies (helpen) oplossen.



Veel ouders leren hun kind al jong om sorry te zeggen. Na een ruzie met een broertje of zusje, als ze iets kapot maken of een ander kind pijn doen. Logisch, want door je excuses aan te bieden kun je het weer goed maken. Maar dwingen we onze kinderen niet te snel om sorry te zeggen? Is dat wel zo'n goed idee? Leren ze daarvan wel verantwoordelijkheid te nemen voor hun gedrag? En hoe kun je je kind leren om echt verantwoordelijkheid te nemen voor z'n gedrag?

1. Waarom leren we ons kind sorry zeggen?

Het aanleren van excuses is waardevol voor kinderen bij het oplossen van conflicten. 'Sorry' zeggen toont spijt en helpt bij het herstellen van relaties. Hoewel sociaal verwacht, benadrukt de tekst dat oprechte excuses meer betekenis hebben dan alleen het uitspreken van het woord. Het is geen eenvoudige vaardigheid, zelfs voor volwassenen, maar het dwingen van kinderen om sorry te zeggen heeft een averechts effect. Het draait om het leren nemen van verantwoordelijkheid voor eigen gedrag, waarbij een oprecht excuus effectiever is dan een oppervlakkige verontschuldiging.

2. Wat leert je kind van verplicht sorry zeggen?

Een oprecht excuus is waardevol, maar het dwingen van kinderen om sorry te zeggen kan leiden tot oppervlakkige verontschuldigingen. Hierdoor leren kinderen mogelijk dat het naleven van regels belangrijker is dan oprechte gevoelens. Ouders worden aangemoedigd om hun kinderen te begeleiden in begrip tonen en verantwoordelijkheid nemen, in plaats van simpelweg voldoen aan sociale verwachtingen.

3. Waarom sorry zeggen niet werkt:

Het zeggen van sorry zorgt erin principe voor dat de relatie met de ander verbetert. Alleen niet altijd. Je komt zelfs verder van elkaar af te staan als je gedwongen wordt om sorry te zeggen, terwijl je hier nog niet klaar voor bent. De relatie met de ander wordt er dan juist slechter door. Dat blijkt uit onderzoek bij volwassenen, maar dit lijkt ook voor kinderen te gelden. Zeker als je kijkt naar wat kinderen zelf zeggen over wat ze leren van sorry zeggen.

Enkele uitspraken van kinderen:

- *"Sorry zeggen als je het niet meent is liegen."*
- *"Ik haat sorry zeggen als ik boos ben. Ik word dan alleen maar bozer op m'n zusje."*
- *"Als mijn broertje sorry moet zeggen van mijn ouders dan voelt het alsof ik gewonnen heb. Dat voelt goed, maar ik vind m'n broertje daardoor niet aardiger."*
- *"Ik vind het niet leuk als mijn broer sorry tegen me moet zeggen van mijn ouders, want hij zegt het dan alsof hij het niet meent. Ik word dan weer opnieuw boos."*
- *"Na een ruzie vind ik m'n zusje altijd weer lief, dan kan ik best sorry zeggen, maar niet als ik nog boos ben."*

4. Vanaf welke leeftijd kan ik verwachten dat mijn kind sorry zegt?

Jonge kinderen tonen vanaf 2 jaar al meer besef van sociale interacties door het gebruik van 'alsjeblieft' en 'dankjewel'. Hoewel ze zich nog niet volledig kunnen inleven in anderen en de

betekenis van 'sorry' begrijpen, is het belangrijk om hen van jongs af aan te leren hoe ze het goed kunnen maken.

Vanaf ongeveer 6 jaar begrijpen kinderen beter wat 'sorry zeggen' inhoudt, hoewel sommigen het moeilijk vinden vanwege het erkennen van fouten. Door bepaalde stappen te volgen, kunnen ouders hun kinderen helpen groeien in empathie en sociale vaardigheden.



Trap van verantwoordelijkheid

5. Tips in plaats van sorry!

Hier zijn 7 tips om je kind te helpen verantwoordelijkheid te nemen voor zijn gedrag zonder simpelweg sorry te zeggen:

1. **Situatie benoemen:** Bespreek wat er is gebeurd en laat beide kinderen hun verhaal doen. Zo leert je kind communiceren in plaats van simpelweg sorry te zeggen.
2. **Gevoelens erkennen:** Erken de emoties van beide kinderen en toon begrip. Dit helpt emoties te kalmeren en bevordert begrip voor elkaars gevoelens.
3. **Wacht tot de emoties zakken:** Bied geen excuses aan midden in een boze bui. Geef kinderen de tijd om rustig te worden voordat ze het goed kunnen maken.
4. **Vraag hoe het goed gemaakt kan worden:** Laat je kind zelf bedenken hoe het de situatie kan oplossen. Vermijd het geven van een te groot schuldgevoel.
5. **Help je kind om het goed te maken:** Als je kind geen idee heeft, help hem dan op weg met verschillende opties. Laat hem kiezen wat het beste past bij de situatie.
6. **En als je kind sorry wil zeggen?:** Als je kind zelf sorry wil zeggen, moedig dit aan, maar benadruk dat het alleen zinvol is als het oprecht is.
7. **Geef zelf het goede voorbeeld:** Toon zelf verantwoordelijkheid door je fouten toe te geven en sorry te zeggen. Kinderen leren veel van het voorbeeld dat jij geeft.

Door deze benadering leer je je kind op een gezonde en positieve manier conflicten op te lossen en verantwoordelijkheid te nemen voor zijn gedrag.

GIRA: Tegen pesten zeg ik: nee! Ik kom op voor mezelf en de ander.



Je kunt de weerbaarheid van je kind al van jongs af aan stimuleren. Kinderen met een positief zelfbeeld zijn weerbaarder en worden daardoor minder snel gepest. Lees hier de 12 tips om je kind weerbaar tegen pesten te maken en pesten te voorkomen.

1. Investeer van jongs af aan in een liefdevolle, respectvolle relatie met je kind.

Als een kind van jongs af aan opgroeit in een veilige, liefdevolle en respectvolle omgeving, dan leert hij/zij respectvolle relaties aan te gaan. Je kind herkent agressie, dwang of onrespectvol gedrag als iets wat niet klopt. Uit onderzoek blijkt dan ook dat fysiek geweld thuis en opvoedmethodes met veel straf en macht over het kind, ervoor zorgen dat je kind eerder gaat pesten of gepest wordt.

10 POSITIEVE OPVOEDTIPS

- Geef liefde en positieve aandacht
- Praat met je kind en luister
- Geef vaak een knuffel, kus, aai of schouderklop
- Bied structuur, regels en grenzen
- Benoem en erken gevoelens van je kind
- Geef uitleg en informatie
- Richt je op positieve dingen en geef complimenten
- Help je kind zich positief te gedragen
- Doe leuke dingen samen
- Zorg goed voor jezelf

Psychogoed.nl

2. Wees betrokken bij je kind.

Praat met je kind, zodat je weet wat er in hem of haar omgaat. Luister echt naar je kind en laat je kind uitpraten. Is jouw kind een moeilijke prater? Doe dan leuke dingen samen en toon interesse in de activiteiten en bezigheden van je kind. Praat bijvoorbeeld over zijn favoriete game of sport. Probeer je kind te stimuleren om gevoelens uit te spreken. Kinderen die zich alleen voelen, zullen eerder gepest worden. Als je kind merkt dat jij altijd tijd maakt om naar

hem of haar te luisteren, dan zal je kind eerder geneigd zijn om je te vertellen als hij/zij ergens door van slag is.

3. Leer je kind al jong om voor zichzelf op te komen.

Leer je kind te luisteren naar zijn/haar eigen behoeftes en deze kenbaar te maken aan anderen. Zo leer je je kind rekening te houden met zijn/haar eigen gevoelens, zonder een ander te kwetsen. Geef ook zelf het goede voorbeeld door op een respectvolle manier voor jezelf op te komen in contact met anderen.



4. Leg je kind uit hoe pesten werkt.

Praat met je kind over waarom pesten zo naar is en vraag of dit wel eens op school gebeurt. Leg uit waarom kinderen pesten en hoe pesten werkt: het begint meestal met één onaardige opmerking en afhankelijk van de reactie van het slachtoffer zal het pesten wel of niet verder gaan. De pester wil een reactie uitlokken om zich machtig te voelen. Zorg ervoor dat je kind weet hoe hij of zij kan reageren, als een pester hem/haar uittest. Want als een pester geen macht krijgt met het pestgedrag, dan zal hij/zij sneller stoppen met pesten.

5. Oefen met je kind te reageren op pestgedrag.

Laat je kind ervaren dat reageren op pesten of boos worden de pester in de kaart speelt. Leg uit dat je controle hebt over je eigen gedrag, niet over dat van anderen, en dat jouw reactie pesten kan verminderen.

Leer je kind respectvol te blijven en zich zelfverzekerd terug te trekken uit de situatie. Oefen zinnen zoals: "Ik ga dit negeren" of: "Ik ga ergens anders naartoe" en benadruk het belang van rustig blijven, oogcontact maken en een zelfverzekerde lichaamshouding hebben.

6. Hulp vragen.

Benadruk regelmatig dat je kind altijd bij jou terecht kan en dat het belangrijk is om hulp te vragen aan een volwassene als hij/zij zelf gepest wordt of ziet dat een ander kind gepest wordt. Veel kinderen schamen zich als ze gepest worden en ze willen jou geen verdriet doen. Daardoor zullen ze terughoudend zijn om jou erover te vertellen. Benadruk dat je kind zich hiervoor nooit hoeft te schamen en dat het juist heel dapper is om hulp te vragen. Neem de gevoelens van je kind serieus en laat je kind zo merken dat hij/zij met gevoelens bij jou terecht kan.

7. Vergroot het zelfvertrouwen van je kind.

Zelfverzekerde kinderen worden minder snel gepest. Stimuleer het zelfvertrouwen van je kind door voldoende positieve aandacht te geven, het aangaan van uitdagingen te stimuleren en je kind positief te leren denken. Geef je kind complimenten gericht op het proces in plaats van op het resultaat, want resultaatgerichte complimenten maken kinderen juist onzeker. Is jouw kind onzeker?

8. Geef geen oplossingen, maar erken gevoelens.

Vertelt jouw kind over een nare gebeurtenis met leeftijdsgenoten? Kom dan niet meteen met advies en oplossingen, maar luister naar je kind. Blijf zelf rustig en erken de gevoelens van je kind. Herhaal letterlijk wat je kind zegt of gebruik deze woorden:

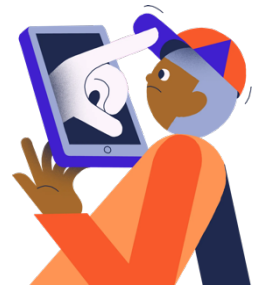
- *Hoe was dat voor jou?*
- *Wat dacht je toen dat gebeurde?*
- *Wat voelde jij toen dat gebeurde?*
- *Wat rot zeg. Ik kan me voorstellen dat je daar verdrietig/boos/bang van wordt.*
- *Ik snap het helemaal dat je boos/verdrietig werd.*

9. Leer je kind omgaan met digitale en sociale media.

Pesten via social media is eigenlijk hetzelfde als live pesten. Ook dan gaat het om misbruik van macht. Een verschil is dat online pesten anoniemer voelt, waardoor de drempel om te gaan pesten lager is. Als je kind sociale media gaat gebruiken, praat daar dan dagelijks over met je kind. Toon interesse vanuit nieuwsgierigheid. Vraag je kind hoe hij/zij zich voelde bij de contacten die hij/zij had: *wat was leuk en wat was lastig?*

Geef je kind het volgende mee om online pesten te voorkomen:

- Deel nooit je wachtwoorden, met niemand
- Bekijk regelmatig samen naar de privacy-instellingen
- Wees net zo beleefd en respectvol naar anderen online, als je in het echt zou doen.
- Deel of post niets dat pijnlijk of kwetsend kan zijn voor een ander
- Praat altijd met een volwassene als er online iets gebeurt wat je niet prettig vindt



10. Leer je kind om op te komen voor anderen.

Uit onderzoek blijkt dat als de omstanders van het pesten reageren, het pesten in meer dan de helft van de keren zal stoppen. Wat kun je je kind leren om te doen?

- Ga naast het slachtoffer staan, draai het slachtoffer weg van de pester en loop samen een andere kant op, bijvoorbeeld richting een volwassene. Leer je kind om hierbij bijvoorbeeld te zeggen: *“Je ziet er overstuur uit”, “Ik was je aan het zoeken”, of “De juf vroeg om je te zoeken”.*
- Ga hulp halen. Pesters houden van publiek, dus loop weg, wenk andere omstanders en ga naar een volwassene.
- Confronteer de pester en zeg: *“Je doet heel gemeen”.* Loop dan weg en zeg tegen de rest *“Kom we gaan”.*

11. Stimuleer je kind om oplossingen te bedenken.

Bedenk samen op welke manier je kind kan reageren op pestgedrag. Laat je kind zelf meedenken, stel vragen en luister naar het antwoord van je kind.

Moedig je kind aan om zelf oplossingen te vinden. Zo leert je kind omgaan met tegenslagen en wordt hij/zij weerbaar tegen pesten.

12. Maak pesten bespreekbaar op school of de plek waar het plaatsvindt.

Als ouder is het jouw taak om je kind te beschermen. Heb je een vermoeden dat je kind gepest wordt? Maak het dan bespreekbaar op school, de sportclub of de plek waar het pesten plaatsvindt. Werk samen met de leerkrachten en begeleiders om te zorgen voor een veilige omgeving. Zo neem je je kind serieus en zorg je ervoor dat je kind zich veilig voelt. Ook geef je het goede voorbeeld in hulp vragen en wordt je kind weerbaar tegen pesten.

TAKKA: Ik ben open en eerlijk.



Veel kinderen liegen weleens, maar waarom liegt mijn kind? Voor jonge kinderen is liegen zelfs heel normaal. Hoe zit dat als je kind al wat ouder is? Hoe kun je je kind leren om eerlijk te zijn?

1. Waarom liegt mijn kind?

Een kind liegt nooit zomaar. Liegen heeft te maken met de fase waarin je kind zit (zijn ontwikkeling) of met een bepaalde angst. Bijvoorbeeld omdat je kind bang is voor straf of afkeuring. Je kind wil dan door te liegen een straf voorkomen. Of je kind is erg onzeker en doet zichzelf anders voor dan het is. Dan wil je kind jou of iemand anders niet teleurstellen. Ook kan het zijn dat je kind aandacht wil krijgen met z'n lieggedrag of dat het een geheim moet bewaren en liegt om zichzelf of iemand anders te beschermen.

2. Liegen bij kinderen:

Peuters (2-4 jaar):

- Fantasie en werkelijkheid lopen nog door elkaar.
- Kinderen vertellen vaak dingen die niet waar zijn, vooral als ze iets graag willen.
- Begrijpen straf, maar kunnen iets stouts ontkennen.

Kleuters (5-7 jaar):

- Fantasie en werkelijkheid vermengd in spel.
- Liegen is onschuldig en nog niet bewust, maar ze worden beter in het volhouden van leugens.

Kinderen (8-12 jaar):

- Begrijpen meer en liegen wordt bewuster.
- Vaak uit angst voor straf of afwijzing.
- Liegen over dagelijkse bezigheden is gebruikelijk, vooral als ze er geen zin in hebben.

Pubers (12 jaar en ouder):

- Kunnen goed liegen door inzicht in gedrag en gevolgen.
- Liegen als vorm van zelfstandigheid en experimenteren.
- Korte-termijndenken, minder aandacht voor lange-termijngevolgen.

3. Omgaan met liegen bij jonge kinderen (2-7 jaar) in 3 stappen:

1. Benoem wat je ziet:

Niet direct vragen of ze iets gedaan hebben. Bijvoorbeeld: "De pop is kapot" in plaats van: "Heb jij dat kapot gemaakt?"

2. Erken de wens of behoefte van je kind:

Laat het kind weten dat eerlijk zijn belangrijk is. Als je kind bv. z'n handen niet heeft gewassen, maar beweert van wel, zeg dan: "Je hebt er geen zin in om je handen te wassen". Of als je kind in geuren en kleuren vertelt over iets waarvan je weet dat het niet gebeurd is. Dan mag je een jong kind lekker in die fantasie laten, je hoeft dan niet te benadrukken dat het niet gebeurd is, maar zeg: "Je zou dat wel heel graag willen!"

3. Zeg wat je verwacht of stel een grens:

Geef duidelijkheid over verwachtingen. Bijvoorbeeld: "Voor het eten wassen we altijd onze handen. Kom, we gaan ze nu wassen".

Deze benadering helpt jonge kinderen om eerlijkheid te begrijpen en stimuleert positief gedrag.

Als een kind liegt,
dan heeft het waarschijnlijk
in het verleden
een te hevige reactie gekregen
op iets wat hij deed,
waardoor hij zich nu niet meer veilig
genoeg voelt om eerlijk te zijn.

- Psychogoed -

4. Tips om liegen te voorkomen en ermee om te gaan

1. Liegen hoort erbij:

Begrijp dat liegen normaal is en bij de ontwikkeling van je kind hoort.

2. Stop met straffen:

Vermijd regelmatig straffen, omdat dit liegedrag kan aanmoedigen. Laat je kind logische consequenties ervaren van z'n gedrag, maar straf niet.

3. Zoek naar de oorzaak:

Ontdek waarom je kind liegt door rustig te praten. Stel bij voorkeur geen vraag die met 'waarom' begint, zoals "*waarom was je toen niet eerlijk?*". Want dan voelt je kind zich waarschijnlijk aangevallen en zal het niet antwoorden, of weer een leugen vertellen. Probeer een vraag die begint met '*Hoe*', '*Wat*' of '*Waar*', zoals:

4. Luister en blijf rustig:

Blijf kalm, zelfs bij ernstige situaties. Kinderen liegen vaak omdat ze niet willen dat hun vader of moeder boos op ze wordt. Probeer dit dus te voorkomen. Luister naar het verhaal van je kind en zie het als een leerervaring.

5. Uitleg geven over eerlijk zijn:

Toon het belang van eerlijkheid, geef het goede voorbeeld en bespreek de gevolgen van liegen.

6. Complimenten bij eerlijk zijn:

Prijs je kind als het eerlijk is. Benadruk dat eerlijkheid wordt gewaardeerd en helpt bij ondersteuning.

Het creëren van een veilige, positieve omgeving thuis is cruciaal om liegen te voorkomen.

ALBA: Ik vraag op het juiste moment hulp.



Is jouw kind verlegen op school en vraagt het geen hulp als het iets niet snapt? Als je kind weinig durft te zeggen in de klas, kan dit hem of haar belemmeren in zijn schoolprestaties. Doordat je kind niet alles snapt, maakt het zijn of haar werk minder, met als mogelijk gevolg dat hij of zij wordt onderschat.

1. Waarom durft je kind niets te vragen?

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je kind weinig vraagt of zegt in de klas. Het kan te maken hebben met onzekerheid, maar ook met hoe veilig je kind zich voelt in de klas.

Hieronder vind je een aantal redenen die dat kunnen verklaren:

- Je kind is onzeker en bang dat het iets verkeerd doet.
- Je kind is verlegen en heeft moeite om zich op de voorgrond te stellen in de groep, wat moet op zo'n moment. Het durft te weinig ruimte in te nemen.
- Je kind is perfectionistisch en wil het zelf oplossen.

Knoop regelmatig een praatje aan met de leerkracht en vraag welke indruk de juf of meester heeft van jouw kind. Vraag ook concreet naar hoe jouw kind aan het werk gaat en of het wel eens iets vraagt of zegt tegen de leerkracht.



2. Tips waardoor jouw kind meer durft te zeggen in de klas.

Dat je kind weinig zegt of vraagt in de klas, kun je zien als een vaardigheid waarin je kind kan ontwikkelen: meer durven te zeggen in de klas. Met de volgende tips kun je je kind helpen om hierin te groeien:

- **Complimenteer je kind dat je bewondert dat hij het eerst zelf wil proberen** en oplossen en niet meteen om hulp vraagt. Je kunt dit zien als zelfstandigheid of doorzetten.
- **Praat er met je kind over:** vraag wat het ergste is wat kan gebeuren, bespreek de voor- en nadelen van niet of wel vragen.
- **Vraag aan je kind hoe andere kinderen het aanpakken** als ze iets niet snappen. Blijven ze ermee zitten of durven ze het te vragen en hoe doen ze dat dan? Zo ziet je kind dat er voor iedereen ruimte is om wat te zeggen of vragen in de klas.
- **Oefen hoe je kind het kan aanpakken om meer te zeggen in de klas.** Hoe vraag je de aandacht van de leerkracht, wat doe je als deze niet meteen aandacht voor je heeft, welke gedachte kan je helpen waardoor je het durft?
- **Geef je kind de ruimte en tijd:** als je kind verlegen is in de klas, werkt pushen averechts. Je kunt je kind stimuleren, maar het helpt niet om boos te worden of te zeggen dat het de eigen schuld is van je kind dat hij het niet snapt. Benoem dat je kind het mag oefenen en vraag welk eerste stapje je kind kan zetten of meer te durven zeggen in de klas.

- **Vraag je kind regelmatig om zijn mening.** Zo oefent je kind met het verwoorden van wat er in hem omgaat. Je kunt vragen: ‘Wat vind jij ervan?’ of ‘Wat zou jij doen in deze situatie?’.
- **Oefen met in de belangstelling staan:** laat je kind op een verjaardag hapjes uitdelen of vragen wat mensen willen drinken. Of laat je kind zelf een ijsje of eten bestellen.
- **Bespreek het samen met de leerkracht:** als je kind zich op zijn gemak voelt bij de leerkracht, kunnen jullie samen met de juf of meester bespreken dat je kind het moeilijk vindt om iets te durven vragen of zeggen. Laat de juf aan je kind vertellen dat het altijd iets mag vragen of zeggen.

3. Mijn kind vraagt te vaak hulp.

Onzekerheid kan zich op verschillende manieren uiten bij je kind. Het kan zichtbaar zijn als je kind veel dingen spannend vindt of verlegen is. Soms lijkt een kind niet onzeker, omdat hij zich stoer voordoet. Dit kan een houding zijn om onzekerheid te camoufleren.

De volgende signalen kunnen erop wijzen dat jouw kind zich onzeker voelt:

- Zegt regelmatig: ‘Ik kan het niet’.
- Vindt nieuwe situaties spannend.
- Vraagt veel bevestiging of vraagt heel vaak om hulp.
- Is perfectionistisch, wil het graag goed doen.
- Is bang om fouten te maken, doet vooral dingen die meteen lukken.
- Geeft snel op als iets niet lukt.
- Denkt veel na, piekert.

Om te kunnen zeggen dat je af en toe onzeker bent, heb je een heleboel zelfvertrouwen nodig.

OM DENKEN

4. Tips onzeker kind

Als jouw kind onzeker is, wil je hem vast helpen om zich wat zekerder te voelen. Gelukkig zijn er een aantal dingen die je zelf kunt doen als ouder:

- **Laat jouw kind zoveel mogelijk zelf nadenken en oplossen.** Lukt er iets niet, reik dan niet meteen een oplossing aan en vraag: ‘Wat zou je kunnen doen?’ Jouw kind voelt zich competent als het zelf dingen kan.
- **Geef verantwoordelijkheden die passen bij de leeftijd van jouw kind.** Laat je kind meehelpen met klusjes, zelf iets bestellen of een huisdier verzorgen.
- **Stimuleer jouw kind om eigen keuzes te maken.** Welke hobby/sport vindt hij/zij zelf leuk? Wat vindt hij/zij wel/niet fijn? Vraag regelmatig naar de mening van jouw kind.
- **Help je kind om spannende of moeilijke dingen te proberen.** Door succeservaringen groeit het zelfvertrouwen van je kind. Doe dingen in kleine stapjes, bijv. eerst samen een ijsje bestellen, daarna ernaast staan en jouw kind het woord laten doen, daarna zelf met jou op afstand, etc.
- **Laat je kind zichzelf complimenteren:** ‘Hoe vind je het van jezelf dat je ...?’ Zo leert jouw kind om aardige dingen tegen zichzelf te zeggen.
- **Geef jouw kind ruimte om fouten te maken.** Praat niet over ‘fout’, maar ‘niet zo handig’. Onzekere kinderen zijn gevoelig voor kritiek.
- **Help je kind bewust te worden van zijn gedachten.** Helpt het om ‘Ik kan het niet’ te zeggen tegen jezelf? Of kun je iets anders denken dat meer helpt?

KAKETOE: Ik werk goed samen en luister naar een ander.



Kinderen worden dagelijks geconfronteerd met de noodzaak tot afstemming en overleg, vooral op school waar samenwerking een vereiste is. Zowel in groepsactiviteiten als thuis, zoals spelen, kledingkeuze, en vrijetijdsbesteding, zijn samenwerkingsvaardigheden essentieel. Het blijkt echter dat samenwerken voor kinderen niet altijd eenvoudig is, gezien de diverse vaardigheden die hiervoor nodig zijn.

1. Waarom is samenwerken belangrijk voor kinderen?

Het belang van het ontwikkelen van samenwerkingsvaardigheden op jonge leeftijd wordt hier duidelijk benadrukt. Hier zijn enkele kernpunten en aanvullende informatie:

1. Ontwikkeling van het kinderbrein:

- Op jonge leeftijd wordt veel verwacht van kinderen met betrekking tot overleggen, samenwerken en samenspelen.
- Het brein van een peuter is nog niet volledig ontwikkeld, en daarom kunnen bepaalde vaardigheden zoals delen moeilijk zijn op die leeftijd.

2. Executieve functies:

- Begrip van executieve functies is cruciaal. Dit zijn cognitieve processen zoals plannen, organiseren, zelfbeheersing en flexibiliteit, die nodig zijn voor effectief gedrag.
- Het is belangrijk te begrijpen welke executieve functies bij welke leeftijdsfase horen en daarop te anticiperen.

3. Belang van samenwerking op school:

- Samenwerking is essentieel op school, en kinderen die deze vaardigheden bezitten, ervaren over het algemeen meer plezier op school.
- Positieve sociale contacten dragen bij aan een prettige schoolomgeving en helpen kinderen zich beter te handhaven.

4. Aanleren van samenwerkingsvaardigheden:

- Niet alle kinderen bezitten van nature dezelfde vaardigheden, maar het is mogelijk om deze vaardigheden te leren en te versterken.
- Bewust stimuleren, het goede voorbeeld geven en actieve begeleiding kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van samenwerkingsvaardigheden.



5. Sociale vaardigheden:

- Het oefenen van samenwerking met andere kinderen leert kinderen diverse sociale vaardigheden, zoals luisteren, plannen maken, elkaar helpen en flexibiliteit tonen.
- Deze vaardigheden zijn niet alleen nuttig in schoolcontext maar ook in het dagelijks leven.

6. Langdurige impact van samenwerken:

- Investeren in samenwerkingsvaardigheden op jonge leeftijd heeft langetermijnvoordelen, omdat samenwerken een vaardigheid is die op latere leeftijd herhaaldelijk terugkomt in verschillende contexten.

2. 10 tips om kinderen aan te moedigen en te helpen bij het ontwikkelen van samenwerkingsvaardigheden:

1. **Modelleer samenwerking:** Kinderen leren veel door observatie. Toon zelf samenwerkingsvaardigheden in dagelijkse activiteiten, zoals samenwerken met andere volwassenen, familieleden of zelfs met je kinderen.
2. **Speel samen:** Betrek je kinderen in spellen en activiteiten waarbij samenwerking nodig is. Bordspellen, teamsporten en groepsprojecten zijn geweldige kansen om samenwerking te oefenen.
3. **Benadruk het belang van luisteren:** Leer je kinderen het belang van luisteren naar anderen. Moedig hen aan om actief te luisteren naar wat anderen te zeggen hebben voordat ze reageren. Dit is een fundamenteel aspect van effectieve samenwerking.
4. **Zet taken om in teamactiviteiten:** Zelfs eenvoudige dagelijkse taken kunnen worden omgezet in teamactiviteiten. Samen opruimen, koken of klusjes doen bevordert een gevoel van gedeelde verantwoordelijkheid.
5. **Stimuleer empathie:** Leer je kinderen om zich in te leven in de gevoelens en perspectieven van anderen. Dit helpt hen beter samen te werken door begrip en respect voor anderen te ontwikkelen.
6. **Beloon samenwerking:** Erken en beloon positief samenwerkingsgedrag. Dit kan variëren van verbale waardering tot kleine beloningen. Positieve bekrachtiging moedigt herhaling van gewenst gedrag aan.
7. **Creëer een ondersteunende omgeving:** Zorg voor een omgeving waarin samenwerking wordt aangemoedigd. Dit kan onder meer betrekking hebben op het beschikbaar stellen van middelen en ruimtes voor gezamenlijke activiteiten.
8. **Oefen probleemoplossing:** Leer je kinderen effectieve manieren om conflicten op te lossen. Dit omvat het bespreken van problemen, compromissen sluiten en samen zoeken naar oplossingen.
9. **Geef autonomie met begeleiding:** Moedig zelfstandigheid aan door je kinderen de ruimte te geven om zelf oplossingen te bedenken. Bied indien nodig begeleiding en ondersteuning.
10. **Betrek ze bij besluitvorming:** Laat je kinderen meedenken en beslissingen nemen bij gezinsactiviteiten. Dit helpt bij het ontwikkelen van een gevoel van eigenaarschap en verantwoordelijkheid.



Door bewust de nadruk te leggen op samenwerking en deze tips toe te passen in het dagelijks leven, kunnen ouders een positieve invloed hebben op de ontwikkeling van samenwerkingsvaardigheden bij hun kinderen.

Zo zie je dat er veel verschillende factoren een rol kunnen spelen bij de samenwerking van kinderen. Misschien ontstaat er bij jouw kind nu wel snel ruzie of wordt er gezegd dat je kind niet naar anderen kan luisteren of alleen zijn eigen gang wilt gaan of snel is afgeleid. Dan is het dus van belang om te kijken welke vaardigheid en executieve functie er onder het zichtbare gedrag van jouw kind zit, waardoor de samenwerking met andere kinderen stroef verloopt.

DIPPER: Ik ben blij met mezelf en laat me van m'n mooiste kant zien.



Je kind ziet tegen dingen op, trekt zich terug, reageert agressief, zegt vaak dat het toch niet lukt. Zomaar wat uitingen van een negatief zelfbeeld. Hoe herken je een negatief zelfbeeld bij je kind, zodat je erger voorkomt?

1. Je kind voelt zich minderwaardig of waardeloos.

Als je een negatief zelfbeeld hebt, durf je niet op jezelf te vertrouwen. Je vindt jezelf niet goed genoeg en denkt dat anderen ook negatief over jou denken. Kinderen kunnen depressief raken als ze een zeer negatief zelfbeeld hebben. Daarom is het belangrijk om goed in de gaten te houden hoe je kind over zichzelf denkt. Hier kun je achter komen door je kind te vragen: 'Wat vind jij leuk aan jezelf?' of 'Hoe vind jij jezelf?'.

2. Hieraan herken je een negatief zelfbeeld bij je kind.

Kinderen geven op verschillende manieren uiting aan hoe ze zich voelen en over zichzelf denken. Het ene kind keert zich in zichzelf, het andere kind overschreeuwt zichzelf en doet alsof hij overal goed in is. Andere mogelijke uitingen van een negatief zelfbeeld zijn de volgende:

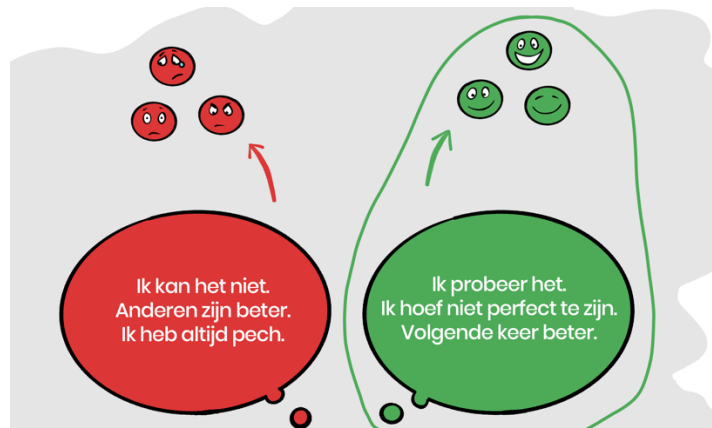
- **Je kind trekt zich terug:** is verlegen en stil en durft weinig van zichzelf te laten zien.
- **Je kind maakt negatieve opmerkingen over zichzelf:** 'Ik kan het niet', 'Anderen zijn beter', 'Niemand vindt mij aardig'.
- **Je kind ziet tegen dingen op:** durft geen nieuwe dingen te ondernemen of aan lastige opdrachten te beginnen.
- **Je kind heeft het gevoel dat het geen invloed heeft:** kinderen die negatief over zichzelf denken, hebben vaak het gevoel dat dingen hen overkomen en het niet uitmaakt of ze er iets aan doen. Als iets lukt, is dat geluk en geen garantie voor de volgende keer. Als iets mislukt, ligt het aan jezelf ('zie je wel, ik ben dom').
- **Je kind heeft vaak buikpijn, hoofdpijn of andere lichamelijke klachten:** als je negatief over jezelf denkt, kan dat angst, spanning en onzekerheid oproepen.
- **Je kind heeft veel behoefte aan structuur en vaste gewoonten:** kinderen die onzeker zijn, ervaren weinig grip op wat er gebeurt. Om toch grip te kunnen krijgen op de situatie, zoeken ze naar structuur en duidelijkheid.
- **Je kind is niet weerbaar en komt niet voor zichzelf op:** kinderen met een negatief zelfbeeld willen aardig gevonden worden en durven daardoor niet goed voor hun eigen behoeften op te komen.
- **Je kind wil steeds bij je zijn:** je kind wil steeds jouw aandacht, dingen voor je doen, is claimend, klampt zich aan je vast. Hiermee wil je kind jouw bevestiging dat het iets goed heeft gedaan en dat jij er voor hem bent.
- **Je kind overschreeuwt zichzelf:** kinderen die een negatief zelfbeeld hebben, kunnen stoer, clownesk of agressief gedrag vertonen. En daarmee hun eigen onzekerheid overschreeuwen of afreageren.

Herken jij één of meerdere kenmerken die jouw kind laat zien in zijn gedrag? Wees dan alert op een mogelijk negatief zelfbeeld en help jouw kind aan een positief zelfbeeld!

3. Negatief zelfbeeld kind veranderen

Als jouw kind een negatief zelfbeeld heeft, kun je thuis aan de slag met een aantal tips om een positief zelfbeeld te stimuleren bij je kind. Deze tips vind je hieronder:

1. **Begrip voorop:**
 - o Toon begrip voor negatieve gevoelens van je kind voordat je naar oplossingen zoekt. Erken emoties en geef er ruimte aan voordat je samen een oplossing bedenkt.
2. **Mogelijkheden benadrukken:**
 - o Stimuleer positief denken door vragen te stellen als: 'Hoe zou jij het willen?' en: 'Hoe kun je dat laten slagen?'. Help je kind te focussen op mogelijkheden en acties.
3. **Grip op negatieve gedachten:**
 - o Onderwijs je kind over de kracht van positief denken. Toon dat je invloed hebt op gedachten en moedig het aan om te kiezen voor constructieve denkpatronen.



4. **Zelfoplossend vermogen stimuleren:**
 - o Moedig je kind aan zelf oplossingen te bedenken, zelfs bij kleine problemen. Dit versterkt het gevoel van competentie en vergroot zelfvertrouwen.
5. **Positief voorbeeld zijn:**
 - o Toon als ouder dat je invloed hebt op je eigen welzijn. Denk in oplossingen, benadruk dat leren en verbeteren mogelijk zijn, en modelleer positieve denkpatronen.
6. **Individuele aandacht geven:**
 - o Investeer tijd in individuele activiteiten met je kind, zoals klusjes doen, boodschappen samen halen of voorlezen. Dit versterkt de band en laat je kind zich geliefd voelen.
7. **Geloof in je kind uiten:**
 - o Geef gerichte complimenten voor inspanningen en prestaties, en benadruk het proces in plaats van alleen het resultaat. Laat je kind voelen dat je in zijn capaciteiten gelooft.

4. Wanneer wordt een negatief zelfbeeld zorgelijk?

Het is niet erg als je kind een keer zegt dat het iets niet kan of buikpijn heeft voor diploma zwemmen. Merk je bij je kind dat het al een tijdje niet lekker in zijn vel zit, moeilijk gedrag vertoont of in jouw ogen overgevoelig reageert op bepaalde situaties? Dan kan het goed zijn om hulp te zoeken en te werken aan een positief zelfbeeld.

KEA: Van opmerkingen en foutjes kan ik leren.



Kritiek... voor veel kinderen (én volwassenen) lastig te ontvangen. Liever horen we wat goed is en positief, dan wat niet goed gaat. Is jouw kind gevoelig voor kritiek, ook als het opbouwend bedoeld is?

1. Waarom kan mijn kind niet tegen kritiek?

Als je kind moeite heeft met kritiek, zegt dit vaak iets over hoe je kind over zichzelf denkt (zijn zelfbeeld). Als je kind onzeker is en weinig zelfvertrouwen heeft, ziet het kritiek als bevestiging dat het niet voldoet of faalt. Het kan dan bijvoorbeeld denken: 'Zie je wel, ik kan het toch niet', 'Doe ik het alweer niet goed' of zelfs 'Ik ben stom'. Als je kind vooral hoort wat het niet goed doet en weinig complimenten krijgt, kan het zich waardeloos gaan voelen.

2. De reactie van je kind op kritiek

Als je kind het lastig vindt om kritiek te horen, kan het als volgt reageren:

- Handen voor zijn oren.
- Weglopen.
- Er door heen praten of andere geluiden maken, zodat je niet te verstaan bent.
- Boos worden.
- Roepen: 'Ik ben toch stom', 'Zie je wel, jullie houden toch niet van mij', 'Het is ook altijd mijn schuld'.
- Stil worden en zichzelf terugtrekken.
- Opgeven en het niet nog een keer proberen.

Soms kun je schrikken van de uitspraken die je kind over zichzelf doet, bijvoorbeeld: 'Ik ben toch stom!'. Als je kind dit roept, hoeft het niet te betekenen dat het zichzelf echt stom vindt. Op het moment dat het dit roept, zegt dit meer over zijn onderliggende gevoelens, zoals onmacht, frustratie, teleurstelling, boosheid.

3. Zelfvertrouwen is de basis voor omgaan met kritiek of foutjes

Om kritiek te aanvaarden, is het nodig dat je een positief beeld van jezelf hebt, waardoor er ook ruimte is voor de 'mindere' kanten. Als je kind vertrouwen heeft in zichzelf, kan het denken: 'Oké, dan doe ik het anders' of 'Ik probeer het nog een keer'. Het ene kind is zekerder van zichzelf dan het andere. Als ouder kun je hieraan bijdragen door een positief zelfbeeld te stimuleren.

4. Tips om je kind te helpen omgaan met kritiek of foutjes

Dit kun je doen om jouw kind te helpen om makkelijker kritiek te aanvaarden:

- **Geef je kind regelmatig complimenten over zijn eigenschappen.** Dus niet zozeer: 'Goed gedaan' of 'Mooi gemaakt', maar bijvoorbeeld: 'Wat fijn dat je me hebt geholpen, ik vind je behulpzaam', 'Wat was je vandaag aardig voor je broertje, je bent zorgzaam' of 'Wat heb je je best gedaan, je bent echt een doorzetter'. Zo leert je kind zijn positieve eigenschappen kennen en een positief zelfbeeld helpt om makkelijker om te gaan met kritiek.

- **Geef op een opbouwende manier kritiek.** Vertel het vanuit jezelf en positief geformuleerd: 'Ik vind het fijner als je het zo doet' in plaats van: 'Zit nou niet zo te knoeien'.
- **Maak onderscheid tussen gedrag (wat je doet) en persoon (wie je bent).** Dus: 'Ik wil dat je kijkt en niet alles aanraakt' in plaats van 'Wat ben je toch weer vervelend'.
- **Geef uitleg als je merkt dat kritiek lastig is voor je kind.** Vertel dat je snapt dat je kind het moeilijk vindt om te horen, omdat het liever hoort wat goed gaat. Benoem dat je alleen iets zegt over wat het anders kan doen en je kind nog steeds oké is.
- **Help je kind een groei mindset ("Growie") te ontwikkelen.** Je kind leert dan dat je jezelf kunt verbeteren door te oefenen en kan kritiek benaderen als 'Ik probeer het nog een keer' of 'Als ik oefen, word ik er beter in'.

BEN JIJ **FIXIE** OF *Growie*?

Je leert beter als je denkt als een growie. Dat is iemand die durft fouten maken. Een fixie zegt vaker dat het toch niet gaat lukken en sluit zich daardoor af voor nieuwe informatie.

	FRUSTRATIES	←→	<i>Succes</i>	
	• Ik ben er ofwel goed in ofwel totaal niet	←→	• Ik leer alles wat ik wil	
	• Als ik me frustreer, geef ik op	←→	• Als ik me frustreer, zet ik door	
	• Ik hou het liever bij het oude	←→	• Ik daag mezelf uit	
	• Als ik faal, ben ik slecht bezig	←→	• Als ik faal, dan leer ik	
	• Ik hoor graag dat ik slim ben	←→	• Ik hoor graag dat ik hard werk	
• Kritiek maakt me somber	←→	• Kritiek helpt me vooruit		
KLASSE				

- **Spreek samen af hoe je je kind kritiek geeft.** Welke woorden maken het voor je kind makkelijker om kritiek te ontvangen? Vraag je kind hoe je het kunt zeggen als je iets op te merken hebt over hem. Soms kan het taalgebruik zijn waar je kind gevoelig voor is.
- **Praat er een keer op een rustig moment over.** Als het een steeds terugkerend thema is, kan het helpen om er wat extra aandacht aan te besteden buiten de situaties om. Je kunt zeggen dat je ziet dat je kind het lastig vindt, vragen naar zijn gedachten en gevoelens en samen een zin bedenken die je ophangt in huis, bijvoorbeeld: 'Ik hoef niet perfect te zijn' of 'Ik ben een leuk kind, want...'.

MINGO: Ik vertel en laat zien hoe ik me voel.



Praten over gevoelens versterkt de band tussen een vader of moeder en een kind. Je kind voelt zich gehoord en begrepen. Een volgende keer zal je kind eerder met problemen naar je toe komen. En daardoor kan je je kind makkelijker helpen als dit nodig is. Maar praten over gevoelens is ingewikkeld. Kinderen op de kleuterschool kletsen vaak nog makkelijk over wat ze dwars zit. Ze zijn zich dan nog minder bewust van de ander. Maar op de basisschool gaan kinderen vaak minder vertellen aan hun ouders. Terwijl ouders juist dan graag willen weten wat er in ze omgaat, omdat ze hun kind minder zien.

Met deze 10 tips help je je kind om te praten over gevoelens en zorg je ervoor dat je kind naar je toe komt om te praten als dat nodig is.

1. Vind de kleine gespreksopeningen

Kinderen kiezen vaak zelf het moment om over hun gevoelens te praten. Het is cruciaal om de kleine gespreksopeningen die ze bieden te herkennen en er meteen op in te gaan, vooral als het om iets belangrijks lijkt te gaan. Hoewel het niet altijd mogelijk is alles te laten vallen, is het reageren op deze momenten essentieel voor het opbouwen van vertrouwen en openheid. Kinderen hebben behoefte aan de zekerheid dat ze op je kunnen rekenen, zelfs te midden van een druk schema. Het is dus belangrijker om in te gaan op de openingen die je kind zelf creëert, dan op jouw eigen pogingen om gesprekken te starten.

2. Vragen beginnen met 'wat' of 'hoe'

De formulering van je vraag is cruciaal voor een open en positief gesprek met je kind. Toon oprechte interesse zonder oordelen. Vermijd vragen die met 'waarom' beginnen, omdat deze vaak beschuldigend overkomen. Gebruik liever 'hoe' of 'wat' om openheid te stimuleren. Bijvoorbeeld, vraag "Wat heb je gedaan op school?" in plaats van "Waarom ben je verdrietig?" om een positieve interactie te bevorderen.



3. Luisteren

Het allerbelangrijkste om je kinderen te laten praten over gevoelens is om goed te luisteren. Zeg even helemaal niets, kom niet met oplossingen of advies, maar luister. Herhaal wat je kind zegt, zonder je eigen oordeel of ideeën te laten horen. Laat wel non-verbaal merken dat je naar je kind luistert, door bijvoorbeeld te knikken en naar je kind te kijken. En als je kind niets meer zegt, herhaal je wat je kind gezegd heeft in je eigen woorden of stel je een open vraag en luister je opnieuw.

4. Elke dag een momentje samen

Zorg dat je elke dag één-op-één aandacht hebt voor je kind. Ook al is het maar een kort momentje. Bij kinderen in de basisschoolleeftijd kan dit door een gezellig momentje samen op de bank of even kletsen voor het slapen gaan. Praat over de dag, over school, over wat jullie komend weekend gaan doen of iets anders wat je kind bezighoudt. Verwacht niet dat je kind elke dag iets vertelt over zijn gevoelens, maar zorg dat je deze aandacht geeft, zodat als er iets is je kind de mogelijkheid heeft om te praten over gevoelens.



5. Gevoelens serieus nemen

Neem de gevoelens van je kind serieus. Het is zijn of haar gevoel. Als je gevoelens ontkent, voelen kinderen zich niet serieus genomen en zullen ze een volgende keer minder snel vertellen waar ze mee zitten. Doe dit ook als jij de situatie heel anders ziet dan je kind. Zelfs dan is het goed om begrip te tonen voor het gevoel van je kind. Uit je kind z'n gevoel (nog) helemaal niet, benoem dan het gevoel dat je ziet bij je kind. Je kind leert dan z'n eigen gevoelens beter te herkennen.

6. Realistische verwachtingen

Niet alle kinderen kunnen al goed praten over gevoelens. Het praten over gevoelens is namelijk ingewikkeld. Om dit te kunnen moet je in eerste instantie de gevoelens herkennen bij jezelf. Vervolgens moet je er woorden aan kunnen geven. En dit dan ook nog kunnen uiten tegen iemand anders. Veel volwassenen hebben hier al moeite mee, laat staan hoe lastig het voor kinderen kan zijn. Verwacht dus niet te veel. Help je kind om gevoelens onder woorden te brengen en check altijd bij je kind of hij of zij herkent wat je zegt.

7. Sluit aan bij de belevingswereld van je kind

Kinderen hebben een andere belevingswereld dan volwassenen. Ouders willen vaak graag praten over onderwerpen zoals school, huiswerk, pesten en vriendschappen. Maar kinderen zijn met andere dingen bezig. Het is belangrijk om ook interesse te tonen in de onderwerpen waar je kind mee bezig is. Dus praat regelmatig met ze over hun favoriete game, spel, tv-programma of tekenfilmfiguur waar ze fan van zijn. Door met je kind over deze onderwerpen te praten, laat je merken dat zijn verhaal belangrijk is. Kinderen geven op deze momenten vaak vanzelf een gespreksopening voor een ander onderwerp.

8. Beschikbaar zijn

Kinderen klappen dicht als ze onder druk worden gezet om te praten. Kinderen zullen makkelijk praten over gevoelens als ze zich prettig bij je voelen. Ze zullen eerder praten als ze al vaker hebben gemerkt dat jij goed naar ze luistert en ze serieus neemt. Ouders die een goede band hebben met hun kind, zijn vaak beschikbaar en bereid om te praten als hun kind hier behoefte aan heeft. Het gaat om beschikbaar zijn voor je kind op het goede moment.

Jongere kinderen praten vaak makkelijker, omdat ze zich er nog niet bewust van zijn dat de ander er iets van kan vinden. Bij oudere kinderen speelt de relatie die je met je kind hebt een grote rol. Als jullie een goede band hebben en je biedt mogelijkheden om te praten op een prettige manier, zullen kinderen snel geneigd zijn om te vertellen wat ze dwars zit.

9. Indirecte communicatie

Kinderen stellen zich makkelijker open als je samen in de auto zit, samen wandelt of in het donker praat. Op deze momenten is er minder oogcontact. Als je elkaar niet hoeft aan te kijken, is het makkelijker om over een moeilijk onderwerp te praten. Ben je ervan bewust dat dit goede situaties zijn om met je kind te praten. Creëer deze momenten als je merkt dat het nodig is en goed werkt bij jouw kind. Stel op deze momenten open vragen en luister.

Een andere manier van indirecte communicatie is luisteren naar een gesprek tussen je kind en zijn vriendje. En dan bedoelen we niet stiekem afluisteren, maar luisteren als ze samen spelen in de woonkamer of als ze gezellig kletsen waar je bij bent. Meng je zo min mogelijk in het gesprek, maar luister vooral.

10. Het goede voorbeeld

Kinderen leren veel door het voorbeeld dat ze krijgen van hun ouders. Als wij nooit over onze gevoelens praten, hoe kunnen we dan verwachten dat onze kinderen dit wel doen? Benoem het dus als je een rottag hebt. Of als je ervan baalt dat iets niet lukt. Let er dan wel op dat je niet te uitgebreid gaat vertellen over ingewikkelde problemen, want dan wordt je kind er te veel mee belast. Je kan aan je kind wel kort vertellen hoe je je voelt en uitleggen waarom je je zo voelt. Uit je emoties verder bij je partner, een vriendin of andere volwassenen. Dit gezegd hebbende: laat je kind zien hoe je je voelt en laat zien dat het normaal is om te praten over gevoelens.



Bronnen

<https://www.apetrotsekinderen.nl/>

<https://psychogoed.nl/>

<https://www.rustinouderschap.nl/>