



Psychologenpraktijk Groene Hart

Voor kinderen en volwassenen

Lindenhof 4, 3442 GT Woerden

Telefoon 06-55025395

info@pghwoerden.nl

www.psychologenpraktijkgroenehart.nl

Het zelfbeeld

Positief of negatief zelfbeeld

Onder het zelfbeeld verstaan we alle ideeën, die iemand over zichzelf heeft. Deze kunnen zowel positief als negatief zijn.

- a. Een positief zelfbeeld: Een kind, dat een positief zelfbeeld heeft, zal denken:
"Dat kan ik wel; ik ben aardig; mijn ouders vinden me lief; etc."
- b. Een negatief zelfbeeld: Een kind met een negatief zelfbeeld denkt:
"Dat lukt me toch niet; ze vinden mij niet lief; ik ben altijd stout etc."

Hoe ontstaat het beeld dat we van onszelf hebben?

Het zelfbeeld is *geleerd*, niet aangeboren. Door de wijze, waarop het kind benaderd wordt, leert het of het iets kan, of het aardig gevonden wordt, of het geaccepteerd wordt.

Als een kind vaak hoort dat het niets goed doet, ontwikkelt het geleidelijk aan het idee, dat het inderdaad niets kan. Als er vaak gemopperd wordt, leert het kind dat het helemaal niet aardig gevonden wordt.

Wordt een kind daarentegen regelmatig aangemoedigd in wat het doet en hoe het zich gedraagt, dan krijgt hij van zichzelf het idee, dat hij iets kan en gewaardeerd wordt.

Vooraf wat *ouders* tegen hun kinderen zeggen of met hun kinderen doen, heeft veel invloed op het zelfbeeld van een kind.

Wil je je gelukkig voelen en plezier in je leven hebben, dan moet je van jezelf kunnen zeggen: *"Ik ben de moeite waard"*.

Hoe een kind zich gedraagt, hangt heel sterk samen met wat het van zichzelf vindt (zijn zelfbeeld).

Voorbeelden:

- 1) Een kind dat hoort dat hij goed boodschappen heeft gedaan, denkt van zichzelf: *"Dat kan ik"* en zal het volgende keer weer durven doen.
- 2) Een kind dat denkt, dat hij nooit leert rekenen, zal zijn sommen eerder *niet* dan wel maken.

Opmerkingen van ouders	Zelfbeeld van het kind	Gevoel en gedrag van het kind
"Dat heb je goed gedaan"	"Ik kan wat".	Prettig voelen en aardig doen.
"Alweer fout".	"Ik leer het nooit".	Dom voelen, het nooit meer doen.

Complimenten en kritiek

Om het zelfbeeld positief te beïnvloeden is de wijze van complimenten en kritiek geven belangrijk. Wanneer een compliment beschrijft wat het kind doet of deed en wat het effect daarvan op jou is/ was, weet het kind precies waarom je het waardeert.

Voorbeeld: *“Fijn, dat jullie zo lief spelen (gedrag), nu kan ik met mijn werk doorgaan (effect op jou als ouder)”*.

Vaak doet je kind iets, waar je voor een deel tevreden over bent en voor een ander deel niet;, of je voelt je er zelfs boos over. Je kunt nu op twee manieren iets zeggen, over wat je kind doet.

Voorbeeld: Jan heeft aardappels geschild en er liggen nog schillen op de grond.

Reactie ouder:

1. *“Bedankt voor het schillen, nu hoef ik niet meer zo lang in de keuken te staan.”*
2. *“O, je leert het nooit, er liggen nog schillen op de grond, dan kan ik het net zo goed zelf doen.”*

Zelfbeeld van het kind:

Bij reactie 1: *“Ik kan wat, ik word gewaardeerd”*. Het kind voelt zich prettig en door je waardering is de kans groter dat je een volgende keer weer geholpen wordt.

Bij reactie 2: *“Ik doe het nooit goed, ik kan ook niks”*. Het kind voelt zich naar en kwaad worden en denkt *“Barst maar!”*. De kans dat hij nog eens helpt is beslist kleiner geworden.

Belangrijk is: kijk naar wat goed gaat en zeg daar wat van. Natuurlijk mag je best iets zeggen over de schillen, maar altijd eerst belonen wat goed gedaan is.

Je kunt dan bijvoorbeeld zeggen:

- “Bedankt voor het schillen, dan hoef ik niet zo lang in de keuken te staan.”*
+ *“Maar zullen we de schillen nog even opruimen?”*
of + *“Wil je de schillen nog even in de vuilnisbak doen?”*
of + *“Maar let voortaan ook op de schillen.”*

Belangrijk: Let bij deze aanvullingen op je waardering heel goed op de manier waarop je het zegt: Het compliment mag er niet door wegvallen!

Als er iets gebeurt wat je echt niet goed vindt, moet je dat natuurlijk ook kunnen zeggen. Maar juist dan moeten we erop letten, dat het kind zich niet totaal afgewezen voelt.

Voorbeeld: Bas heeft je gereedschap gebruikt, maar niet teruggelegd.

Reactie ouder:

1. Slechte vorm van kritiek: *“Je ruimt ook nooit op, je pakt maar, je bent niet te vertrouwen”*. In deze reactie wordt het kind veroordeeld, je kraakt als ouder de hele persoon af.
2. Goede vorm van kritiek: *“Als je voortaan mijn gereedschap zou willen opruimen (alternatief), dan hoef ik er niet naar te zoeken (effect), omdat jij het hebt laten liggen (gedrag)”*.

In deze reactie zegt de ouder:

- a) iets van het gedrag
- b) welk ander gedrag hij liever heeft
- c) wat het gevolg van zijn gedrag voor hem is
- d) waarom het gedrag voor hem vervelend of lastig is.

Het is het handigst om met het alternatief beginnen, dat blijft dan het beste hangen en is het meest positieve gedeelte. Daarnaast is het belangrijk dat je kritiek gaat over het gedrag van het kind en niet over je kind als persoon. Deze vorm van kritiek geven noemen we opbouwende kritiek.

Andere bijdragen aan een positief zelfbeeld

- a) Laat je kind zelf verantwoordelijkheid dragen waar het kan. Waarschuw je kind niet teveel van tevoren, wanneer er geen echt gevaar dreigt. Er mag wel eens iets fout gaan, daar leert een kind van en als het een beetje meezit, bedenkt het nog wel een andere manier, waarop het lukt. En wat voelt het zich dan groot!
- b) Pas de leefwereld aan aan de maten en mogelijkheden van het kind, zodat het niet altijd van volwassenen afhankelijk is. Denk bijvoorbeeld aan een lage kapstok, krukje bij de kraan etc.

Je uiten doe je met woorden (verbaal) maar ook door je houding, toon en gelaatsuitdrukking (non-verbaal). Om duidelijk te zijn voor het kind moeten deze twee met elkaar in overeenstemming zijn. Dus niet met een stralend gezicht zeggen dat je boos bent. Dat maakt een kind onzeker en schept verwarring.

Verantwoordelijk leren zijn

Een klein kind voelt zich nog niet verantwoordelijk voor wat hij doet. Je kunt je kind leren verantwoordelijk te zijn voor wat hij doet, door hem de gevolgen van zijn gedrag te laten ervaren. Gevolgen, die je kind wel kan hebben, hoeft je niet tegen te houden. Als de gevolgen echt gevaarlijk zijn, grijp je natuurlijk in. Er zijn veel situaties, waarin je je kind niet hoeft te beschermen voor de gevolgen. Het is dan verstandiger om je kind de gevolgen te laten ervaren, daardoor leer je je kind verantwoordelijkheid te dragen voor zijn eigen doen en laten.

Voorbeeld:

Loes treuzelt elke morgen bij het opstaan en aankleden. Haar moeder waarschuwt haar altijd op tijd. Maar ze doet er steeds weer zo lang over, dat moeder denkt dat ze te laat komt als ze haar niet helpt. Ze pakt haar tas vast in, zoekt de gymspullen op en maakt de boterhammen klaar. Moeder zou ook niet kunnen helpen. Het gevolg kan zijn dat Loes te laat op school komt. Meestal is dat voor een kind een onplezierige ervaring (straf of nablijven op school) en zal ze dat de volgende keer niet meer willen. Het kind leert dat hij zelf verantwoordelijk is voor op tijd opstaan, aankleden en op tijd naar school gaan.

Dus: Door je kind de gevolgen van zijn gedrag te laten ervaren, in plaats van in te grijpen als het niet nodig is, leert het kind dat hij zelf verantwoordelijk is voor dat gedrag en niet zijn ouders.

Probeer er als ouders bewust op te letten het gewenste, prettige gedrag van je kind onder woorden te brengen.

Bijvoorbeeld.: wanneer twee broertjes lief en rustig samen spelen, ben je als ouder vaak geneigd stilletjes je gang te gaan. Pas wanneer ze ruzie maken, bemoei je je met hen. Zeg eens tegen de kinderen: “*Wat fijn dat jullie zo lief spelen*”. En toon belangstelling voor hun spel.