



Ik ben OK!

Zelfbeeld van kinderen

Met een zelfbeeld word je niet geboren. Als een kind opgroeit ontwikkelt hij geleidelijk een mening over zichzelf als persoon en over wat hij wél en niet goed kan. Deze mening over zichzelf wordt het zelfbeeld genoemd. Ouders, leerkrachten en leiding hebben de belangrijke taak om een positief zelfbeeld van de aan hen toevertrouwde kinderen te bevorderen. Hierdoor krijgen kinderen het gevoel: ik mag er zijn, ik ben de moeite waard, ik ben ok!

Hoe kunt u een positief zelfbeeld stimuleren ?

- **Geef complimenten voor wat uw kind goed doet**

Kinderen die veel complimenten krijgen en aangemoedigd worden, krijgen een goed gevoel over zichzelf. Benadruk de dingen die uw kind goed doet, in plaats van kritiek te leveren op de zwakke punten. Als de minpunten toch aandacht verdienen, zeg dan eerst wat wél goed was. Bijvoorbeeld: 'Joris wat fijn dat je zelf je boterham hebt klaargemaakt. Als je nu ook nog de rommel opruimt ben ik helemaal blij.'


- **Prijs uw kind voor zijn inspanningen en inzet**

Richt u vooral op de inspanningen van het kind en niet alleen op het eindresultaat. Ook al had uw kind uiteindelijk een onvoldoende of verloor hij de wedstrijd, als hij goed zijn best heeft gedaan kunt u hem toch een compliment geven. Als het kind alleen bij een goed eindresultaat een compliment krijgt kan hij het gevoel krijgen dat jezelf zijn en je best doen niet goed genoeg is. Als u ook complimenten geeft voor de inzet en vooruitgang blijft uw kind gemotiveerd, ook al is het moeilijk. Het kost nu eenmaal tijd om een goed resultaat te behalen.

- **Stel niet te hoge eisen**

Elk kind leert in stappen. Maar als de stappen te groot zijn, kan uw kind het gevoel krijgen dat hij helemaal niets meer kan.

En bedenkt, complimentjes zijn toverstafjes in de opvoeding!

Ook op Twitter  is het opvoedsteunpunt een vraagbaak voor Zeeuwse ouders op het gebied van opgroeien en opvoeden. Stel een vraag of volg ons op: **@PosOpvoedenZLD** of bezoek onze website voor meer tips & hulp bij opvoeden:

<https://www.ggdzeeland.nl/onderwerpen/jeugdgezondheidszorg/algemenetips/>



Loket voor welzijn,
zorg en opgroeien



Opvoedsteunpunt gemeente Veere **Marieke Sas, pedagogisch adviseur GGD Zeeland**

- Locatie: Gemeentehuis, Traverse 1 te Domburg
CJG loket: Vraagpunt Veere/ WMO
- Openingstijd: maandag van 13.00 – 15.30 uur.
- Voor het maken van een afspraak kunt u op werkdagen contact opnemen tussen 8.30 – 13.30 uur, telefoonnummer 0118 – 655060.