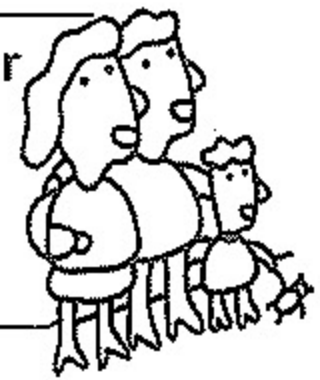




Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Soms komt het voor dat kinderen te weinig voor zichzelf opkomen. Ze durven te weinig en laten zich te vaak door anderen aan de kant duwen. Dat kan te maken hebben met te weinig zelfvertrouwen, maar ook doordat het helemaal niet in ze zit en ze het dus niet belangrijk vinden voor zichzelf op te komen. In beide gevallen is het belangrijk er toch aandacht aan te besteden op school en thuis, omdat kinderen die niet voor zichzelf op komen daar later veel last van kunnen krijgen. Ze kunnen makkelijk ten prooi vallen aan plaaggeesten en het zwarte schaap van de groep worden.



Tips

1. Een belangrijke basis van waaruit je voor jezelf op kunt komen is de basis van het zelfvertrouwen. Concreet betekent dit dat u thuis het kind vooral positief benadert en het kind bewust maakt van wat het allemaal al kan en wat het allemaal goed doet. Daarbij hoort ook het respecteren van de keuzen die het kind maakt en de voorkeuren die het heeft voor van alles en nog wat, van tv-programma's tot voorkeuren voor eten en kleding. U doet dat door extra veel aandacht te besteden aan de dingen die het kind al kan en die uitgebreid met het kind te bespreken.

2. Een tweede invalshoek voor het verbeteren van het opkomen voor jezelf is de mate van 'flinkheid' die een kind heeft. Flinkheid is weerbaar zijn en niet gauw van de kaart raken of bang zijn, maar doorpakken. Dat ontwikkelt een kind niet van de ene dag op de andere, maar daarbij moet het langere tijd begeleid worden. Dat doet u door concrete situaties te bespreken waarin dat doorpakken, flink zijn en niet bang zijn nodig is. Bespreek vooraf een situatie waarin flink gedrag gevraagd wordt. Bespreek concreet hoe het kind zich moet gedragen en spreek het moed in. U kunt ook situaties achteraf bespreken. Dat moet dan niet met de nadruk op wat is misgegaan, maar het gesprek moet gericht zijn op hoe het kind zich een volgende keer in zo'n situatie kan gedragen.

Leer het kind dat het voor zichzelf op moet komen en dat het zich niet aan de kant hoeft laten te drukken.

Alleen bespreken heeft onvoldoende effect. Het beste is het om komende situaties voor te bespreken. Als er iets gaat gebeuren, bijv. een bezoek brengen aan iemand of vriendjes die thuis komen spelen, dan kiest u een bepaalde situatie waarvan u vindt dat het kind daarbij voor zichzelf op mag komen. Die ene situatie is het aandachtspunt. U bespreekt hoe het kind zich moet gedragen en u speelt dat even met uw kind uit. U zegt wat het kind moet zeggen en doen.

Die ene situatie bespreekt u naderhand na en zo kunt u overzichtelijk diverse concrete situaties centraal stellen en oefenen.

*Assertiviteit:
voor jezelf
opkomen
zonder
anderen te
kwetsen*