



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

Binnen het onderwijs moeten kinderen regelmatig laten zien wat ze kunnen. Als ze pas op school zijn ligt de nadruk op vrij spelen en zijn de werkeisen niet zo hoog, maar geleidelijk aan worden er steeds meer prestaties verlangd. Bij het presteren speelt het zelfvertrouwen een grote rol. Soms hebben kinderen te weinig zelfvertrouwen en kunnen ze faalangstig worden genoemd. Ze zijn bang om te falen. Dat bang zijn om te falen heeft vaak te maken met een verkeerde kijk op zichzelf. Vaak denken kinderen te slecht over zichzelf en denken ze dat ze weinig kunnen. In de nu volgende tips gaat het om het verbeteren van het zelfbeeld van kinderen. Aan de ontwikkeling van een goed zelfbeeld kunt u thuis ook een bijdrage leveren.

Tips

1. Faalangstige kinderen moeten bewust gemaakt worden van wat ze wel kunnen. Besteed daarom de komende maand vooral aandacht aan de dingen die goed gaan. Vertel uw kind regelmatig wat u goed vindt gaan. Door dat enige tijd veelvuldig te horen krijgt het kind weer vertrouwen in zichzelf. Dat betekent ook dat u aan de dingen die niet zo goed gaan zo weinig mogelijk aandacht schenkt. Als u regelmatig gezegd hebt wat er goed ging, kunt u na verloop van tijd ook aan het kind vragen wat het goed vond gaan. Uiteindelijk is het de bedoeling dat kinderen dat zelf vaststellen en uitspreken.
2. Vooral voordat het kind gaat slapen, is het belangrijk dat de dag positief wordt afgesloten. Bespreek juist dan ook weer de dingen die die dag goed zijn gegaan. Op die manier kan een kind met een positief gevoel in slaap vallen.
3. Voor faalangstige kinderen is regelmaat erg belangrijk. Bekijk eens een hele week of daar voldoende vaste momenten in voorkomen buiten eten, slapen en school. Op welke vaste momenten gaat u bijvoorbeeld iets met uw kind doen. Als het kind tv kijkt is het aan te bevelen dat zo veel mogelijk samen met het kind te doen. Op die manier ontstaat er basisveiligheid van waaruit het zelfvertrouwen van het kind zich kan ontwikkelen. In plaats van tv kijken kunt u samen een boek bekijken of voorlezen, spelen met speelgoed of een gezelschapsspel spelen.
4. Bereid het kind voor op nieuwe gebeurtenissen. Als u ergens naar toe gaat of als er thuis iets gaat gebeuren is het aan te bevelen dat uitgebreid voor te bespreken zodat het kind weet wat het kan verwachten.
5. Stel niet te hoge eisen aan uw kind.
6. Benader uw kind op een manier waarop het kind merkt dat u gelooft dat het kind het wel kan. Vanuit een hoopvolle instelling van u gelooft het kind ook beter in zichzelf. Bij faalangstige kinderen moet u dan ook oppassen voor uitlachen.
7. Toon belangstelling voor uw kind. Dat doet u niet door even uw kind aan te horen als het wat te vertellen heeft, maar door langere gesprekken met het kind te voeren en het vragen te stellen. Het kan ook door dingen met het kind te bekijken en in te gaan op hobby's en interesses die het kind heeft.

Pas het steunen toe: daarbij geeft u complimenten aan en pluimpjes aan uw kind