



IJsselland



IJsselland

## Spanning hoort erbij

Een beetje spanning hoort erbij als kinderen iets alleen moeten doen. Het gevoel van opluchting en trots na afloop als het toch is gelukt, is dan groot. Dat zorgt dat je kind meer vertrouwen in zichzelf krijgt: ik kan het best wel! Een volgende keer zal je kind met meer zelfvertrouwen een taak aanpakken.

### GGD IJsselland: samen werken aan gezondheid

De Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst (GGD) bewaakt, beschermt, bevordert de gezondheid van 430.000 inwoners in twaalf gemeenten in de regio IJsselland.

De GGD IJsselland is het centrale punt waar bewoners, gemeenten en samenwerkingspartners terecht kunnen met al hun vragen en vraagstukken op het gebied van de openbare gezondheidszorg.

Heeft u vragen, wilt u advies of meer informatie over stemproblemen of andere gezondheidsonderwerpen?

Van maandag tot en met vrijdag kunt u bellen met een logopedist, jeugdarts of jeugdverpleegkundige van GGD IJsselland.



Colofon

**Uitgever:** GGD IJsselland

**Vormgeving/opmaak:** De Code, 's-Hertogenbosch

**GGD IJsselland**

Zeven Alleetjes 1, 8011 CV Zwolle

Postbus 1453, 8001 BL Zwolle

T (038) 428 15 00

F (038) 428 15 09

E [info@ggdijselland.nl](mailto:info@ggdijselland.nl)

I [www.ggdijselland.nl](http://www.ggdijselland.nl)

Zelfbeeld en zelfvertrouwen





Alle ouders zien graag dat hun kinderen opgroeien tot zelfstandige mensen die keuzes kunnen maken en beslissingen kunnen nemen. Daarvoor hebben kinderen vertrouwen nodig in zichzelf, ze moeten leren wat ze aankunnen, zelf kunnen inschatten wat (nog) te moeilijk of te gevaarlijk is. Ouders en opvoeders kunnen hun kinderen daarbij van jongs af aan helpen.

In deze folder staan korte tips hoe je als ouder je kind steunt als het zelf dingen gaat ondernemen. Zo krijgt je kind een positief idee over zichzelf: dit kan ik aan, hier durf ik aan te beginnen, dit kan ik best.



## Geef je kind complimentjes

Er zijn veel manieren om te laten merken dat je kind iets goed doet. Een knipoog kan al een complimentje zijn, een kus, een aai over hun bol, of een enthousiaste opmerking.

## Stel niet te hoge eisen

Elk kind leert in stapjes om te lezen, schrijven of puzzelen. Als de stappen te groot zijn, kan je kind het gevoel krijgen dat het helemaal niets meer kan. Soms heeft je kind jouw hulp nodig om een volgende stap te zetten.

## Houd rekening met de leeftijd van je kind

Hoe ouder je kind, hoe meer verantwoordelijkheid je het kan geven. Maar ook jongere kinderen kunnen al heel wat aan. Al moeten ze soms 'vechten' om de kans te krijgen met een ouder broertje of zusje!

## Geef je kind de ruimte

Laat je kind zelf iets ondernemen. Soms kan de gegeven ruimte teveel zijn, dan is het beter om een volgende keer duidelijker aan te geven wat de grenzen zijn.

## Laat je kind zelf keuzes maken

Je kunt je kind helpen met kiezen door op de gevolgen te wijzen: met een dikke trui heb je het warm in de klas; als je nu geen huiswerk maakt, kun je straks geen televisie kijken of als je kiest voor snoep van je zakgeld kun je niet sparen voor iets anders.

## Goed kritiek geven

Als je vindt dat je kind iets niet goed doet, vertel dan zo precies mogelijk aan je kind wat hij of zij niet goed doet en waarom. Het helpt als je ideeën geeft hoe je kind het beter aan kan pakken.

## Let goed op wat je kind zelf aangeeft dat het aan kan

Als je het nog niet vertrouwt of denkt dat je kind situaties nog niet kan overzien, pak het dan in stappen aan. Bijvoorbeeld: de eerste twee keer fiets ik nog met je mee, daarna nog de gevaarlijke oversteek samen. Als dat goed gaat, geef je kind dan echt je vertrouwen.