

# Tips

## Als je kind geen positief zelfbeeld heeft

Een zelfbeeld is niet aangeboren maar ontwikkelt een kind op basis van contacten met anderen. Een zelfbeeld is het beeld dat een kind heeft over zichzelf. Het zelfbeeld bestaat uit 4 elementen:

- **Zelfbesef**

Dit gaat over het besef dat je een persoon op jezelf bent.

- **Zelfwaardering**

Zelfwaardering is het gevoel dat je ertoe doet, dat je het waard bent.

- **Zelfvertrouwen**

Dit gaat over het vertrouwen in je eigen kunnen.

- **Zelfkennis**

Zelfkennis is kijken naar jezelf en bewust zijn van je eigen lichaam, gedachten en gevoelens.

# Tips

## Om je kind te helpen een positief zelfbeeld op te bouwen

Leer je kind zelf keuzes maken  
(en de gevolgen ondervinden)



Kijk naar wat er goed loopt.

Erken het gevoel van je kind



Geef complimentjes over  
het proces, niet over  
het resultaat

Accepteer jouw  
kind zoals het is



Zorg voor haalbare  
verwachtingen

Spreek in termen  
van oplossingen



Laat je kind zelf oplossingen  
zoeken voor zijn probleem

Geef individuele aandacht



Erken elke inspanning  
die je kind doet

Experimenteren en mislukken  
horen bij een groeiproces

