

# Hoe boost ik het zelfvertrouwen van mijn kind of puber?

## Denkwijze & fouten minder eng maken

1. ik leer mijn kind dat fouten = kansen om beter te worden
2. Ik vraag: "Wat ging al goed?" in plaats van "Wat ging fout?"
3. Ik prijs moeite en inzet – niet enkel het resultaat
4. We benoemen "NOG niet" wanneer iets moeilijk is



## Spreeken met respect & veiligheid

1. Ik luister zonder meteen op te lossen of te verbeteren
2. Ik geef ruimte voor emoties: "Ik begrijp je"
3. Ik gebruik woorden die opbouwen, geen etiketten → niet: "Je bent lui" → wel: "Wat heb je nu nodig om te starten?"
4. Ik check of ik écht hoor wat mijn kind bedoelt

## Kleine doelen, kleine successen

1. We kiezen haalbare stapjes i.p.v. grote sprongen
2. We vieren micro-succesjes (een glimlach, een poging, een idee)
3. Mijn kind mag eerst proberen, daarna pas hulp vragen



## Zelfbeeld & grenzen

1. Ik leer mijn kind ik-boodschappen: "Ik voel... omdat... en daarom..."
2. We benoemen dagelijks 3 dingen die leuk of goed waren
3. Sociale media = vergelijkmachine, dus we praten erover

## Relatie & puberbrein

1. Ik plan korte 1-op-1 momenten (wandeling, thee, spel)
2. Ik blijf stabiel & veilig, ook als emoties hoog vliegen
3. Ik geef keuzes: "Wil je nu of na het eten huiswerk beginnen?"
4. Ik vertrouw hen met verantwoordelijkheden die passen bij hun leeftijd

## Zelfvertrouwen in actie

1. Ik daag mijn kind uit om nieuwe dingen te proberen
2. Ik benoem kwaliteiten die niets met school te maken hebben
3. Ik herinner ze eraan: "Je hoeft niet perfect te zijn om geweldig te zijn."
4. Ik laat hen zelf oplossingen bedenken voor een probleem

**Bonus:**  
5 zinnen die je elke dag kan zeggen

1. "Ik geloof in jou."
2. "Jouw gevoel mag er zijn."
3. "Vertel eens, wat ging goed vandaag?"
4. "Ik ben trots op wie jij bent."
5. "Je bent genoeg. Altijd."



# 6 Zelfvertrouwen-opdrachten voor ouder & kind

## Complimentenketting

Elkaar 3 complimenten geven: één over karakter, één over aanpak, één over groei.  
Je kan deze opschrijven en ophangen op de ijskast.

## Spiegelritueel

Ga samen voor de spiegel staan en zeg:  
"Ik ben goed zoals ik ben.  
En ik groei elke dag."  
High-five erbij

## Kleine stap-grote vaas

Kies een klein doel voor vandaag dat past bij jou kind of dat jouw kind uitdaagt.  
Bij elke poging → een steentje in een vaas  
Iedere steen is een overwinning!

## Budget van knuffels & woorden

Elke dag krijgt je kind 3 knuffelmunten en 3 woordmunten (bv. "Ik heb hulp nodig").  
Aanwenden wanneer die nodig zijn → leert grenzen & vragen om steun.

## Trots-momentjes pot

Iedereen schrijft 1 ding op waar hij/zij trots op is vandaag.  
Fouten tellen ook... als poging  
Stop in een pot en lees ze samen op zondag.

## Wat ik zie in jou?

Ouder schrijft 5 kwaliteiten van het kind.  
Kind kiest er 1 en tekent hoe die kwaliteit eruit ziet.  
Hang het ergens op.

