

## Info

**Zelfvertrouwen**

Op dit moment zijn er meerdere kinderen in de praktijk die aangeven dat ze zelfvertrouwen missen. Ze zijn bang dat ze iets niet goed doen, dat het misgaat en hebben de gedachte dat ze het toch niet kunnen als ze het proberen. Sommige kinderen zijn daardoor boos en gefrustreerd, anderen houden zich juist stil en vermijden de spannende activiteiten. In de sessies gaan we aan de slag met de gedachtes en het gevoel, visueel gemaakt met poppetjes of tekeningen.



We ontdekken spelenderwijs welke interne hulpbron zegt 'je kan het niet' en hoe die je wil helpen. Vaak wil deze hulpbron bescherming geven. Kinderen ontdekken dat ze nog veel meer interne hulpbronnen hebben en dat ze die kunnen inzetten. Bijvoorbeeld de aanmoediger die juist aanmoedigt om het wel te proberen. Het is fascinerend om te zien dat kinderen zo duidelijk weten en voelen hoe het in hunzelf werkt. Ze zetten hun interne hulpbronnen vaak zonder moeite op tafel neer en hebben er plezier in ze beter te leren kennen. In de sessies oefenen we daarna met nieuwe ervaringen opdoen, zodat het zelfvertrouwen groeit en er een nieuwe overtuiging ontstaat: 'Ik mag het proberen of ik kan het.'

Ouders vragen me in gesprekken vaak hoe zij kunnen ondersteunen. Hierbij een aantal tips:

- Luister naar wat je kind vertelt over iets wat hij spannend vindt. Geef geen oordeel, maar toon alleen begrip. Als ouders willen we graag aanmoedigen 'ik weet dat je het kan, probeer het maar', maar hierdoor wordt de druk en verwachting onbedoeld hoger. Dus luister en herhaal wat je kind jou verteld.
- Je kunt samen spannende activiteiten uitproberen. Blijf erbij staan en probeer zo weinig mogelijk te doen. Lastig natuurlijk! Het erbij zijn geeft veiligheid, veiligheid om het te mogen proberen. Gaat er iets mis? Neem dan ruimte om samen te zoeken naar mogelijke oplossingen en laat je kind de oplossing kiezen.
- Laat dingen misgaan. Veel kinderen zijn bang dat er iets fout gaat. Hoe fijn is het om te ontdekken dat ze het ook weer kunnen oplossen. Dus dan maar een keertje extra samen naar huis rijden om de vergeten sporttas op te halen en 10 minuten later trainen. Niks aan de hand.

## Nieuws

**Samenwerking**

Sinds kort werk ik samen met 'Scheiden met René'. René Speelman is scheidingspecialist en mediator.

Waar René gespecialiseerd is het regelen van een scheiding, draag ik mijn steentje bij door ouders en kinderen te helpen met de verwerking van deze verlieservaring.

## Agenda

**Juni 2022**

6 juni Pinksteren