

# **Over cowboys en indianen**

*Een praktische handleiding die leidt tot  
meer zelfvertrouwen  
bij kinderen*

**Auteur: Johan SAMSON**



# Inhoudsopgave

Synopsis.....	4
Voorwoord.....	6
Inleiding.....	8
Wat is zelfvertrouwen?.....	8
Waarom is zelfvertrouwen belangrijk?.....	10
Hoofdstuk 1.....	12
Bill.....	12
Eva.....	14
Dylan.....	15
Het verband.....	17
Hoofdstuk 2.....	18
Lichaamstaal.....	18
Hoofdstuk 3.....	20
Bange Bill.....	21
Wat kunnen we leren uit het verhaal van Bill?.....	22
Bill gaat bluffen.....	23
Oogcontact.....	23
Kin rechtop houden.....	24
Mimiek.....	25
Hoofdstuk 4.....	26
Eva.....	26
Dylan.....	26
Hoofdstuk 5.....	27
Open houding.....	27
Een stabiele houding.....	28
Hoofdstuk 6.....	31
Eva.....	31
Dylan.....	31
Hoofdstuk 7.....	33
Gebaren.....	33
Hoofdstuk 8.....	38
Herkennen van emoties.....	38
Erkennen van emoties.....	41
Beïnvloeden van emoties.....	42
Focussen.....	44

Hoofdstuk 9 .....	48
Hartcoherentie .....	48
Hoofdstuk 10 .....	51
Visualiseren .....	51
Interne criticus .....	53
Succes ervaren .....	54
Hoofdstuk 11 .....	56
Je geheime wapen .....	56
Assertiviteit .....	58
Hoofdstuk 12 .....	61
Eva & Dylan .....	61
Besluit .....	63
Literatuur .....	66

## Synopsis

Dit boek is voortgekomen uit mijn ervaringen en bevindingen in het werken met kinderen die kampen met een gebrek aan zelfvertrouwen. Mijn professionele achtergrond, opgebouwd over meerdere jaren, heeft mij doen realiseren dat veel psychische problemen bij jongeren voortkomen uit een gebrek aan zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld.

Als psychotherapeut heb ik verschillende methodieken toegepast om het zelfbeeld van mijn cliënten te versterken. Mijn integratieve psychotherapeutische opleiding heeft mij geleerd om effectieve elementen uit diverse methodieken te integreren, wat resulteert in een holistische benadering. Deze benadering houdt in dat ik niet vasthoud aan één specifieke techniek, maar meerdere technieken door elkaar combineer tijdens een sessie. Mijn methodiek, voortdurend verfijnd door aanvullende opleidingen en literatuur, blijft een dynamisch werk dat nooit volledig af zal zijn.

Ik raad mijn collega's en studenten psychologie aan om dit boek te benaderen vanuit een dynamische en integratieve visie. Koppel de inzichten die ik deel aan je eigen ervaringen en kennis om een nog effectievere methodiek te ontwikkelen die specifiek aansluit bij jou als persoon. Elk kind is uniek, en daarom is het begeleiden ervan niet gebaat bij een standaardprotocol. Gebruik dit boek als leidraad in je interacties met deze bijzondere kinderen en jongeren, maar wees niet beperkt tot strikte navolging van de verstrekte stappen.

Het ontdekken van de juiste methodiek voor elke situatie en persoon was een uitdagend proces. Het fascinerende aspect was het merken hoe alle afzonderlijke puzzelstukjes uiteindelijk samenkwamen tot een samenhangend geheel.

Mijn denkproces begon vanuit de overtuiging dat lichaamstaal de absolute basis vormt. Bij de geboorte beschikken we nog niet over gesproken taal en leren we onze behoeften en verlangens uiten via ons lichaam. Veel kinderen hebben echter al vroeg problemen met deze basis ontwikkeld, wat resulteert in een verlies van krachtige communicatie via lichaamstaal.

Ik ben ervan overtuigd dat werken met woorden weinig effectief is als de onderliggende communicatievorm niet begrepen wordt. Daarom beslaat het grootste deel van dit boek uit het lezen van lichaamstaal, zowel van anderen als bewust corrigeren en gebruiken van de eigen lichaamstaal. Mijn speelse stappenplan maakt het mogelijk kinderen stap voor stap te begeleiden naar een diep zelfvertrouwen.

Daarnaast integreer ik ideeën uit de attributietheorie om kinderen constructiever te laten denken over zichzelf. Hoe je gebeurtenissen verklaart, bepaalt immers grotendeels je zelfbeeld en zelfwaardering.

In het verdere verloop van het traject ga ik dieper in op zelfbewustzijn, sociale vaardigheden en assertiviteit, allemaal gebaseerd op het speelse verhaal over cowboys en indianen.

Mijn doel was het ontwikkelen van een praktische methodiek waarmee ik op korte termijn het zelfvertrouwen van kinderen en jongeren kon vergroten. Ik heb al tal van kinderen gestimuleerd om opnieuw in zichzelf te geloven en hen op weg geholpen naar levenslange groei als liefdevol mens. Het is verbazingwekkend hoe snel het zelfvertrouwen van kinderen toeneemt, en de vreugde die ze uitstralen bij het ervaren van deze veranderingen motiveert mij om te blijven werken aan het zelfvertrouwen van kinderen en jongeren.

Jaren na deelname aan mijn workshops hoor ik nog steeds van deelnemers en van hun ouders hoe deze bijeenkomsten hun leven ingrijpend hebben veranderd.

Als je nieuwsgierig bent naar mijn ervaringen en inzichten, nodig ik je uit om de volgende hoofdstukken zorgvuldig door te lezen en je te laten inspireren om zelf aan de slag te gaan met het zelfvertrouwen van kinderen. Durf het boek regelmatig opzij te leggen om bepaalde onderdelen op je in te laten werken en zelf de kracht van deze woorden te ervaren.

Ik wens je een verrijkende leeservaring toe!

Johan

## Voorwoord

'Over Cowboys en Indianen' is geschreven met het oog op kinderen en jongeren die lijden onder de gevolgen van een gebrek aan zelfvertrouwen. Mijn voornaamste doelgroep is gericht op hulpverleners, maar ook ouders en leerkrachten die dagelijks betrokken zijn bij de opvoeding van kinderen. Ik heb het gebruik van vakjargon zoveel mogelijk beperkt om dit boek voor iedereen toegankelijk te maken. Als ik bepaalde termen gebruik, probeer ik deze altijd zo duidelijk mogelijk te verklaren.

Bij het ontwikkelen van deze methodiek heb ik me laten inspireren door vele invloedrijke denkers die de psychologie door de decennia heen hebben vormgegeven. Het is onmogelijk om iedereen te noemen wiens werk van waarde is geweest voor mij, aangezien de meeste theorieën diep zijn verweven in mijn handelen en denken en dus niet altijd bewust worden ervaren. Toch wil ik mijn dankbaarheid uiten voor hun onderzoek en denkwerk door hen op deze manier te noemen.

Als kinderpsychotherapeut kom ik dagelijks in contact met jonge mensen die alles lijken te hebben om gelukkig op te groeien, maar in plaats daarvan een sober, angstig en teruggetrokken leven leiden. Bij velen van hen is er geen sprake van ernstig psychotrauma dat hun gedrag zou verklaren. Een gebrek aan zelfvertrouwen blijkt vaak de kern van hun problemen te zijn. Deze fantastische jonge mensen hebben het vertrouwen in zichzelf verloren en achten zichzelf soms niet eens de moeite waard om vrienden te hebben en vreugde te ervaren.

Het zien van al deze trieste gezichten, het horen van hun pijnlijke gedachten en de wetenschap dat zelfvertrouwen aangeleerd kan worden, motiveerde me om dit onderwerp aan te pakken. Fundamenteel zelfvertrouwen is een echte keuze wanneer je over de juiste theoretische kennis beschikt.

Ik heb met tal van kinderen van verschillende leeftijden en geslachten gesproken, hun denkwijze bestudeerd en gezocht naar methodieken die snel effect hadden en waar de kinderen enthousiast over waren zonder op te kijken tegen lange therapeutische sessies. Kinderen zijn van nature nieuwsgierig en houden van verhalen. Het verhaal 'Over Cowboys en Indianen' is ontstaan dankzij hun deelname aan gesprekken en rollenspelen, waarbij hun vragen en opmerkingen het verhaal steeds concreter maakten. Ik ben hen enorm dankbaar, want zonder hun bijdrage zou dit boek niet tot stand zijn gekomen.

'Over Cowboys en Indianen' is geen roman die gemakkelijk gelezen en terzijde geschoven kan worden. Het is eerder een soort handboek waarin je op zoek gaat naar methoden, zinnen of zelfs gedachten die toepasbaar zijn in jouw persoonlijk leven. Het is echter belangrijk om de volgorde van de hoofdstukken te respecteren om de verhaallijn te volgen.