
ZOLDER
Ik behandel anderen zoals ik zelf behandeld wil worden
TWEEDE VERDIEPING
Respect, Grenzen en Verantwoordelijkheid
EERSTE VERDIEPING
Zelfvertrouwen, Doorzetten en Oplossingen
BEGANE GROND
Keuzes, Ervaringen en Leren
Het pad van
ZELFWAARDERING
Een bouwboek voor kinderen en iedereen die wil groeien
ELKE DAG EEN STAP VERDER
JE BOUWT ELKE DAG EEN BEETJE VERDER AAN JEZELF

HET PAD NAAR ZELFWAARDERING IS HET PAD VAN ZELFWAARDERING

Zelfwaardering groeit op natuurlijke wijze wanneer een mens vanuit vertrouwen leert kiezen, vertrouwen krijgt in zijn eigen mogelijkheden, respect ontwikkelt voor zichzelf en anderen, en uiteindelijk met compassie leert omgaan met de onvolmaaktheden van het leven.

Het groeit van nature wanneer een mens de ontwikkelingsfasen van het leven op een gezonde manier doorloopt.





Het pad van zelfwaardering

INLEIDING

voor groepsleerkrachten, ouders en hun kinderen

Ruud van Lent



"Waarom is mijn kind zo onzeker?"

"Waarom heeft mijn kind steeds bevestiging nodig?"

"Waarom durft mijn kind geen keuzes te maken?"

"Waarom trekt mijn kind zich terug?"

"Waarom is mijn kind zo gevoelig voor kritiek?"

"Waarom heeft mijn kind zoveel last van sociale media?"

Achter veel van deze problemen ligt dezelfde basisvraag:
Hoe waardeert een kind zichzelf?

De belangrijkste erfenis die je je kind kunt meegeven

Als ouder wil je het beste voor je kind. Je zorgt voor eten, kleding en een veilig thuis. Je leert je kind fietsen, zwemmen en omgaan met anderen. Je helpt met huiswerk, troost bij verdriet en moedigt aan wanneer iets spannend is.

Maar heb je je ooit afgevraagd wat je kind uiteindelijk het meest zal meenemen uit de opvoeding? Niet de speelgoeddoos., niet de nieuwste telefoon., niet de vakanties die jullie samen maakten.

Wat een kind zijn hele leven meedraagt, is het beeld dat het van zichzelf heeft ontwikkeld.

Wanneer een kind diep van binnen gelooft: "Ik ben goed zoals ik ben. Ik mag fouten maken. Ik kan leren. Ik ben waardevol." dan ontstaat er een kracht die het leven lang meegaat.

Die kracht noemen we zelfwaardering. Zelfwaardering bepaalt hoe een kind met tegenslagen omgaat. Hoe het keuzes maakt. Hoe het zich verhoudt tot vrienden, partners, collega's en uiteindelijk tot zichzelf.

Toch besteden we hier opvallend weinig aandacht aan.

We leren kinderen rekenen, we leren kinderen schrijven., we leren kinderen omgaan met technologie. Maar wie leert kinderen omgaan met onzekerheid, afwijzing, kritiek, schaamte of het maken van moeilijke keuzes?

Juist daar wordt de fundering gelegd voor hun latere leven.
Zelfwaardering ontstaat namelijk niet vanzelf. Het groeit, net als een huis dat steen voor steen wordt opgebouwd.

Een huis begint niet met het dak, eerst wordt een stevige fundering gelegd. Daarna volgen de muren, de verdiepingen en uiteindelijk het dak dat bescherming biedt tegen weer en wind. Met kinderen werkt het precies hetzelfde. Vertrouwen ontstaat als een kind zich veilig voelt. Zelfvertrouwen groeit wanneer het mag ontdekken en fouten maken. Respect ontwikkelt zich in de omgang met anderen. Compassie ontstaat wanneer een kind leert mild te zijn voor zichzelf en de mensen om zich heen.

Elke ervaring voegt een nieuwe steen toe aan het huis van zelfwaardering. Wanneer die bouw zorgvuldig verloopt, ontstaat een stevig huis dat tegen een stootje kan. Een kind leert dan om uitdagingen aan te gaan, verantwoordelijkheid te nemen en na een tegenslag weer op te staan.

Maar wanneer er scheuren ontstaan in de fundering, kunnen onzekerheid, perfectionisme, afhankelijkheid, angst of voortdurend zoeken naar bevestiging het gevolg zijn.

Het goede nieuws is dat inzicht leidt tot verandering.
Als ouder hoef je niet perfect te zijn. Kinderen hebben geen perfecte ouders nodig. Ze hebben ouders nodig die begrijpen hoe ontwikkeling werkt en die bereid zijn om samen met hun kind te groeien.

Dit boek neemt je mee in die ontdekkingstocht.

Je leert hoe zelfwaardering zich ontwikkelt vanaf de eerste levensjaren. Je ontdekt welke invloed jouw gedrag, woorden en keuzes hebben op de groei van je kind. En je krijgt praktische handvatten om een stevige fundering te leggen voor de toekomst. Want uiteindelijk is er één geschenk dat waardevoller is dan alles wat je je kind kunt geven:

Het vertrouwen dat het, ongeacht wat het leven brengt, mag geloven:
"Ik ben waardevol. Ik kan leren. Ik kan groeien. En ik ben goed genoeg zoals ik ben."

Dat is de basis van een hoge zelfwaardering. En misschien wel de mooiste erfenis die een ouder kan nalaten.

Hoge zelfwaardering helpt een kind om:

- *gezonde relaties aan te gaan*
- *betere keuzes te maken*
- *om te gaan met afwijzing*
- *minder gevoelig te zijn voor groepsdruk*
- *fouten te durven maken*
- *meer veerkracht te ontwikkelen*
- *zelfstandiger te worden*
- *respectvol met zichzelf en anderen om te gaan*



Je bouwt geen huis door met het dak te beginnen.
Je bouwt eerst een stevige fundering.
Met kinderen werkt het precies zo.

Vertrouwen, respect, compassie en zelfvertrouwen ontstaan niet vanzelf.
Ze worden gebouwd, steen voor steen, vanaf de eerste levensjaren.





Stel je zelf eens de vraag:

Wat leert jouw kind van jou over fouten maken?

Hoe leert jouw kind omgaan met kritiek?

Wanneer voelt jouw kind zich werkelijk gezien?

Wat gebeurt er als jouw kind een verkeerde keuze maakt?

Welke fundering geef jij mee voor later?



We leren kinderen rekenen.

We leren kinderen schrijven.

Maar wie leert kinderen omgaan met onzekerheid, afwijzing, schaamte en keuzes?

Zelfwaardering is misschien wel de belangrijkste vaardigheid die een kind nodig heeft voor de rest van zijn leven.

Ieder kind verdient een hoge zelfwaardering. Niet omdat het leven altijd gemakkelijk zal zijn, maar omdat een sterke zelfwaardering kinderen helpt om met de uitdagingen van het leven om te gaan.

Als ouder geef je je kind veel mee: liefde, aandacht, normen, waarden en kansen. Maar misschien geef je iets nog belangrijkers mee: de manier waarop je kind naar zichzelf leert kijken.

Dit boek laat zien hoe zelfwaardering zich ontwikkelt vanaf de eerste levensjaren. Aan de hand van de metafoor van het bouwen van een huis ontdek je hoe vertrouwen, zelfvertrouwen, respect en compassie stap voor stap ontstaan.

Een praktisch en wetenschappelijk onderbouwd boek voor ouders die hun kind niet alleen willen opvoeden voor vandaag, maar willen voorbereiden op een veerkrachtig en betekenisvol leven.

"Een hoge zelfwaardering is geen luxe. Het is de fundering waarop een kind zijn hele leven bouwt."



Een beetje uitleg



Veel ouders hebben in hun leven een laag zelfbeeld opgebouwd en geven dit onbewust door aan hun kinderen. Inzicht krijgen in je eigen problematiek en gedrag is van belang om te groeien.

Een laag zelfbeeld verwijst naar een situatie waarin iemand een negatieve en onderwaarderende kijk heeft op zichzelf en zijn eigenwaarde. Het kan zich manifesteren op verschillende manieren en variëren in intensiteit.

Over het algemeen spreken we van een laag zelfbeeld wanneer iemand:

1. Zichzelf voortdurend bekritiseert: Individuen met een laag zelfbeeld hebben de neiging om zichzelf voortdurend te bekritiseren en negatieve gedachten te koesteren over hun eigen capaciteiten, uiterlijk, prestaties en/of persoonlijkheid.
2. Twijfelt aan zichzelf: Ze twijfelen vaak aan hun vermogen om taken uit te voeren, beslissingen te nemen of problemen op te lossen. Deze twijfel kan leiden tot aarzeling en vermijding van uitdagingen.
3. Vergelijkt zichzelf negatief met anderen: Ze vergelijken zichzelf meestal negatief met anderen en denken dat anderen beter zijn dan zijzelf. Dit kan leiden tot gevoelens van jaloezie, onzekerheid en minderwaardigheid.
4. Vermijdt kansen: Mensen met een laag zelfbeeld vermijden soms kansen voor persoonlijke groei of succes omdat ze denken dat ze deze kansen niet verdienen of niet goed genoeg zijn om ze te benutten.
5. Ervaart negatieve emoties: Ze hebben vaak last van negatieve emoties zoals verdriet, angst, schaamte en zelfhaat.

Een laag zelfbeeld kan worden beïnvloed door verschillende factoren, waaronder opvoeding, ervaringen in de kindertijd, sociale vergelijkingen, negatieve feedback en persoonlijke overtuigingen. Het kan leiden tot mentale gezondheidsproblemen zoals depressie, angst en eetstoornissen, en het kan het algemene welzijn van een persoon beïnvloeden.

Gedrag ontwikkelt zich niet zomaar. Het ontstaat stap voor stap door de wisselwerking tussen aanleg, opvoeding, ervaringen, relaties en de betekenis die iemand geeft aan wat hij meemaakt.

Binnen jouw visie op zelfwaardering en het "Huis van Zelfwaardering" kun je gedrag zien als het zichtbare resultaat van alles wat zich onder de oppervlakte heeft ontwikkeld.

Het ontwikkelingsproces van gedrag

1. Ervaring
Een kind maakt iets mee.
Bijvoorbeeld:

- een glimlach van een ouder
- een afwijzing
- een compliment
- een straf
- een succeservaring

2. Betekenis geven
Het brein probeert te begrijpen wat er gebeurt.
Het kind denkt bijvoorbeeld:

- "Ik ben geliefd."
- "Ik doe het goed."
- "Ik ben lastig."
- "Ik moet oppassen."

Hier ontstaan overtuigingen.

3. Gevoelens ontstaan

De betekenis roeept gevoelens op.
Bijvoorbeeld:

- veiligheid
- trots
- angst
- verdriet
- schaamte

4. Gedrag ontwikkelen

Om met die gevoelens om te gaan ontstaat gedrag.
Bijvoorbeeld:

- contact zoeken
- terugtrekken
- pleasen
- vechten
- perfectionisme
- hulp vragen

5. Gedrag wordt een patroon

Wanneer hetzelfde gedrag vaak succes oplevert, worden neurale verbindingen sterker. Het gedrag wordt automatisch.
Bijvoorbeeld:

- een kind krijgt aandacht door braaf te zijn
- een puber voorkomt kritiek door zich terug te trekken
- een volwassene leert conflicten vermijden

Het gedrag wordt een gewoonte.