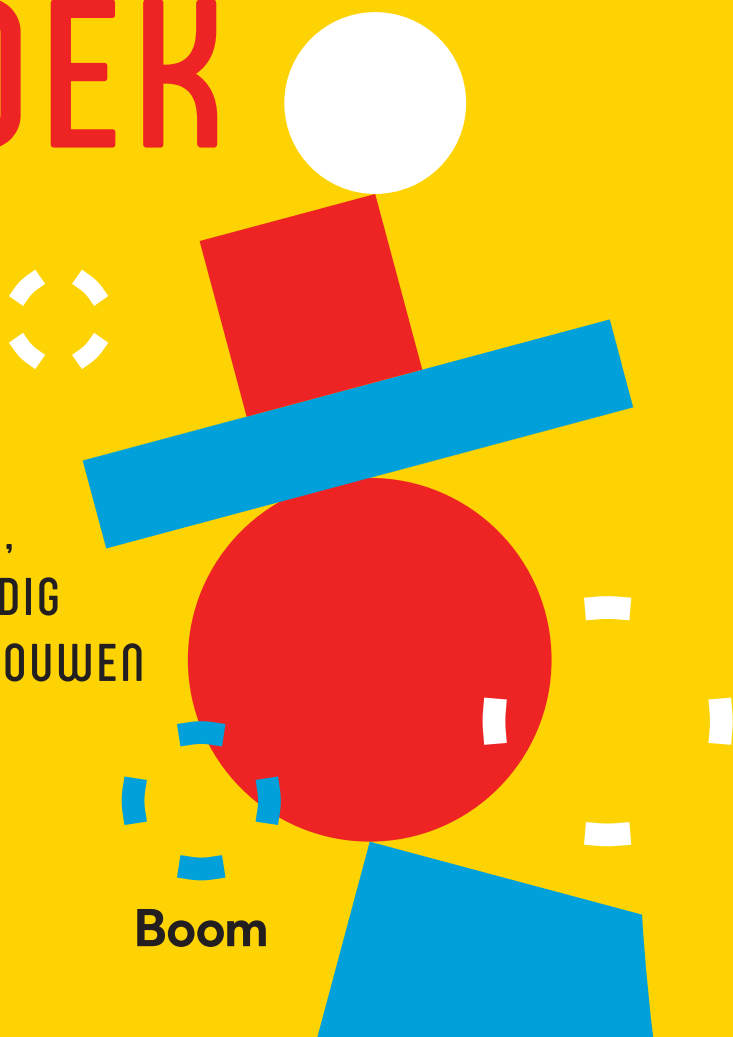


HET ZELF VERTROUWEN BOEK

Eileen
Kennedy-Moore

HELP JE KIND
VEERKRACHTIG,
SOCIAAL VAARDIG
EN MET VERTROUWEN
IN DE WERELD
TE STAAN

Boom



HET ZELFVERTROUWEN BOEK

**HELP JE KIND VEERKRACHTIG, SOCIAAL VAARDIG EN
MET VERTROUWEN IN DE WERELD TE STAAN**

Eileen Kennedy-Moore

Boom

Oorspronkelijk: *Kid Confidence – Help Your Child Make Friends, Build Resilience, and Develop Real Self-Esteem.*

© 2019 by Eileen Kennedy-Moore and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Nederlandse vertaling: Janet Limonard-Harkink/Boom uitgevers Amsterdam, 2021

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jº Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Vertaling: Janet Limonard-Harkink

Omslag: Studio Jan de Boer

Foto: auteur

Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 9789024430000

NUR 770

www.boompsychologie.nl/zelfvertrouwenboek

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Deel 1 Inleiding

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | Onze kinderen krijgen geen reële eigenwaarde door ze de hemel in te prijzen... hoe dan wel? | 9 |
| 2 | Hoe de eigenwaarde van kinderen verandert naarmate ze ouder worden | 20 |

Deel 2 Verbinding

- | | | |
|---|---|----|
| 3 | ‘Waarom schreeuw je altijd zo tegen mij?’ Als een kind heftig reageert op correcties door de ouders | 35 |
| 4 | ‘Je houdt meer van haar!’ Jaloezie en ruzie tussen broers en zussen | 59 |
| 5 | ‘Niemand vindt mij aardig!’ Als je kind het gevoel heeft dat het geen vrienden heeft | 82 |

Deel 3 Competentie

- | | | |
|---|--|-----|
| 6 | ‘Ik kan het niet! Ik stop ermee!’ Als je kind snel opgeeft | 103 |
| 7 | ‘Het is niet goed genoeg!’ Als je kind last heeft van meedogenloze zelfkritiek en perfectionisme | 124 |

Deel 4 Keuzes

- | | | |
|---|--|-----|
| 8 | ‘Ik kan geen beslissing nemen!’ Als je kind gevangenzit in besluiteloosheid en onmacht | 145 |
|---|--|-----|

9 'Ik pas er niet bij!' Als je kind worstelt met het gevoel anders te zijn	163
--	-----

Deel 5 Het grotere geheel

10 Omgaan met pesten, plagen en ander gemeen gedrag	189
11 Reële zelfwaardering en de prettige kanten van een rustig ego	205

Literatuur	215
------------	-----

Register	237
----------	-----

Over de auteur	240
----------------	-----

Deel 1

Inleiding



Onze kinderen krijgen geen reële eigenwaarde door ze de hemel in te prijzen... hoe dan wel?

'Ik kan niks!'

'Niemand vindt me aardig!'

'Ik ben een stom rotkind!'

Als we als ouders de kinderen van wie we houden zulke venijnige kritische opmerkingen over zichzelf horen maken is dat hartverscheurend. Onze eerste impuls is ze zo snel mogelijk tegenspreken. 'Dat is niet waar, lieverd!' roepen we uit. We proberen onze kinderen gerust te stellen door snel voorbeeld na voorbeeld te geven van hoe getalenteerd en bijzonder ze zijn. Omdat we zoveel van onze kinderen houden is het onverdraaglijk en zelfs onvoorstelbaar dat zij niet van zichzelf zouden houden. Maar hoe vaker we tegen onze aan zichzelf twijfelende kinderen 'Je bent geweldig!' zeggen, hoe harder zij 'Ik ben verschrikkelijk!' roepen. Onze opbeurende woorden mogen nog zo oprecht en goedbedoeld zijn, als onze kinderen met een lage eigenwaarde worstelen, lijken ze absoluut niet door te dringen.

Problemen met eigenwaarde komen veel voor. Bijna alle kinderen – en volwassenen – kennen momenten van twijfel aan zichzelf of periodes waarin ze voor hun gevoel tekortschieten. Maar voor sommige kinderen is de neiging zichzelf in een negatief daglicht te zien een fre-

1 Waar 'hij/hem' staat, kan 'zij/haar' worden gelezen, en waar 'zij/haar' staat, kan uiteraard ook 'hij/hem' worden gelezen.

quent en hardnekkig verschijnsel dat bepalend is voor hun identiteit. Dit boek helpt je de dieperliggende oorzaken van het lage zelfbeeld van je kind aan te pakken en geeft je praktische strategieën om je kind te helpen werkelijke competenties en echt zelfvertrouwen te ontwikkelen. Maar laten we eerst eens kijken wat eigenwaarde of zelfbeeld eigenlijk betekent.

Wat is eigenwaarde?

Bij eigenwaarde gaat het om beoordelingen van het zelf die tot positieve of negatieve gevoelens over dat zelf leiden. Deze beoordelingen weer spiegelen het beeld dat we hebben van hoe anderen ons zien. Als kinderen geloven dat anderen slecht over hen denken, hebben ze ook een slecht gevoel over zichzelf.

Een lage eigenwaarde is gemakkelijk te herkennen bij kinderen. Als je ooit iets gezegd hebt als: ‘Mijn zoon is zo negatief over zichzelf als hij iets fout doet’ of ‘Mijn dochter heeft het al opgegeven voor ze is begonnen! Ze probeert het niet eens’, worstelt je kind misschien met een laag zelfbeeld. Soms beperkt dit zich tot een specifiek gebied, bijvoorbeeld wanneer het denkt: ik ben megaslecht in rekenen! Soms omvat het alles, bijvoorbeeld wanneer een al wat ouder kind stellig beweert: ‘Ik ben een loser!’ Kinderen met een lage eigenwaarde zien zichzelf op de een of andere manier als niet goed genoeg of zelfs als iemand van wie niemand kan houden, wat verschrikkelijk pijnlijk kan zijn.

De opkomst en ondergang van de eigenwaardebeweging

In 1986 riep de gouverneur van Californië de taskforce Eigenwaarde en Persoonlijke en Maatschappelijke Verantwoordelijkheid in het leven in de hoop dat verbetering van het zelfbeeld als een soort geestelijk vaccin zou fungeren dat problemen als criminaliteit, tienerzwangerschappen en drugsmisbruik zou voorkomen (Baumeister et al., 2003). Rond diezelfde tijd propageerden kopstukken uit het onderwijs het idee dat het opkrikken van het zelfbeeld van kinderen tot betere prestaties en hogere eindexamencijfers zou leiden. Er werden tal van programma's ontwik-

keld in een poging bij kinderen een beter zelfbeeld te cultiveren (Harter, 2017).

Helaas, maar misschien niet onverwacht, bleek het geen wondermiddel te zijn. Zelfs uit het onderzoek van de taskforce in Californië bleek maar een gering verband tussen eigenwaarde en de resultaten waarmee ze hoopten te komen. Aan het onderwijsfront begonnen onderzoekers erop te wijzen dat het bevorderen van het zelfbeeld een averechtse uitwerking kon hebben omdat het de motivatie van kinderen om te leren en hun best te doen kon ondermijnen. (Waarom zouden kinderen proberen om beter te worden als ze al zo geweldig waren?) Anderen stelden dat de focus op het cultiveren van eigenwaarde bij kinderen kostbare tijd in beslag nam die leerkrachten ook konden gebruiken om ze vaardigheden bij te brengen. Bovendien zijn kinderen niet geneigd om uitbundige lof te geloven (Damon, 1995).

In 2008 betoogden Jean Twenge en haar collega's dat nadruk op het cultiveren van een hoge zelfwaardering heeft bijgedragen tot een generatie tieners en jongvolwassenen (geboren na 1980) die niet alleen minder empathisch is dan vorige generaties, maar ook egocentrischer en bovendien angstiger en depressiever. Andere onderzoekers plaatsen echter vraagtekens bij deze conclusies, omdat de waargenomen verschillen in egocentriciteit vooral toe te schrijven zouden zijn aan een voorbijgaande fase in de ontwikkeling of methodologische problemen rond vragenlijsten en steekproefselectie (Arnett, Trzesniewski & Donnellan, 2013).

We hoeven niet van onszelf te houden

Nog steeds zijn er veel zelfhulpgoeroes en artikelen die het idee propageren dat we van onszelf moeten houden om een gelukkig, bevredigend leven te leiden. Dit is onzin. Hoeveel mensen denken in alle eerlijkheid als ze voor de spiegel staan: ik hou van mezelf!? En als ze dat doen, zou jij dan met zulke mensen bevriend willen zijn? Waarschijnlijk niet.

Het lijkt logisch dat kinderen die positiever over zichzelf denken het beter doen in het leven, maar dat blijkt niet uit onderzoek. Roy Baumeister en zijn collega's deden in 2003 een zeer grondig literatuuronderzoek en concludeerden dat een groter gevoel van eigenwaarde

niet leidt tot betere schoolprestaties. Het voorkomt niet dat kinderen gaan roken, drinken, drugs gaan gebruiken of al vroeg seksueel actief worden. Een groter gevoel van eigenwaarde leidt evenmin tot gezondere relaties. Juist pestkoppen hebben vaak een groot gevoel van eigenwaarde!

Een van de redenen dat een groter gevoel van eigenwaarde niet per definitie verband houdt met betere resultaten is dat het soms ongemerkt overgaat in narcisme. Narcistische mensen hebben niet gewoon een goed gevoel over zichzelf, ze denken dat ze beter zijn dan de rest. Ze zijn ervan overtuigd dat ze speciaal zijn en daarom een bijzondere behandeling verdienen. Omdat ze egocentrisch zijn, negeren ze de gevoelens en wensen van anderen, ze wijzen die af of walsen eroverheen. Als ze iets aardigs doen is dat om een goede indruk te maken. Ze scheppen vaak op en willen bewonderd worden, en over het algemeen gedragen ze zich alsof ze voor een publiek optreden.

Hoewel narcisten zeggen een groot gevoel van eigenwaarde te hebben, is hun zelfbeeld fragiel. Ze halen woedend uit als ze falen, als een ander beter presteert, als iemand kritiek op hen heeft en zelfs als ze niet enthousiast genoeg bewonderd worden. Ze schieten meteen in de verdediging als dingen fout gaan en geven anderen hooghartig de schuld.

Dit is absoluut niet hoe onze kinderen moeten worden! Narcisten vinden het belangrijker dat ze er goed uitzien dan dat ze goed zijn. Het zelfvertrouwen dat ze uitstralen is oppervlakkig.

De eigenwaarde van kinderen beschermen kan averechts werken

Ook voor kinderen die niet overduidelijk narcistisch zijn kan 'er goed uit willen zien' een valkuil zijn. Als kinderen gefocust zijn op het beschermen of vergroten van hun zelfwaardering, kan dat tegen hen werken en ervoor zorgen dat ze falen. Stel, een leerling is bang dat ze een toets slecht zal maken. Een goede aanpak zou zijn: bijtijds beginnen met leren en extra hulp vragen van de leerkracht. Maar als de leerling gericht is op het beschermen van haar gevoel van eigenwaarde zal ze dat niet doen. Ze wil immers niet 'dom' lijken en zich niet 'dom' voelen. In plaats daarvan stelt ze het leren tot het laatste moment uit. Als ze de toets dan slecht maakt, kan ze haar eigenwaarde beschermen door zich-

zelf voor te houden dat ze niet genoeg tijd had om te leren, en dat het resultaat beter was geweest als ze haar best had gedaan. Waarschijnlijk zal ze ook luidkeels klagen over hoe oneerlijk de toets was, hoe waarde-loos de lessen waren of hoe weinig behulpzaam de leerkracht was, alles om maar niet onder ogen te hoeven zien dat ze de lesstof niet kende en niets had ondernomen om die te leren.

Jennifer Crocker en haar collega's hebben in 2010 onderzoek gedaan naar de hoge prijs die betaald wordt voor het streven naar een gevoel van eigenwaarde. Zij zeggen dat wanneer mensen een taak heel belangrijk vinden voor hun zelfbeeld, maar er niet zeker van zijn dat ze die tot een goed einde kunnen brengen, ze soms welbewust niet erg hun best doen. Psychologen noemen dit zelfhandicappen, dat wil zeggen: omstandigheden scheppen die garanderen dat je faalt maar die je ook een excuus verschaffen voor dat falen. Andere mogelijke contraproductieve strategieën om de eigenwaarde te beschermen zijn valsspelen, liegen, fouten verdoezelen, met uitvluchten komen, uitdagingen vermijden, anderen de schuld geven of kleineren, en boos reageren op kritiek. Een goede indruk willen maken kan soms het slechtste in mensen naar boven halen!

Waarom eigenwaarde ertoe doet

Als dat nastreven en beschermen van je gevoel van eigenwaarde dikwijls een averechts effect heeft, moeten we dat hele idee van eigenwaarde dan maar laten varen? Nee. Uit langlopende onderzoeken weten we dat een laag zelfbeeld een risicofactor is voor depressies en eetstoornissen. Uit onderzoek door Ulrich Orth en collega's in 2014 bleek dat een laag zelfbeeld niet slechts een symptoom is van depressiviteit; een lage eigenwaarde voorspelt en gaat al vanaf zeer jonge leeftijd vooraf aan depressiviteit.

Een lage eigenwaarde kan ook emotioneel pijnlijk zijn. Als kinderen zichzelf haten, kan hun lijden intens, allesoverheersend en onontkoombaar aanvoelen.

Een lage eigenwaarde kan ook leiden tot selffulfilling prophecy's. Zo zal een kind dat denkt dat andere kinderen hem niet mogen interacties

met leeftijdgenoten vermijden, waardoor hij onvriendelijk lijkt, wat hem op de afwijzing komt te staan waar hij bang voor was.

Strategieën die het gevoel van eigenwaarde opkrikken werken niet

Veel voor de hand liggende strategieën om kinderen met een laag zelfbeeld te helpen, werken gewoonweg niet. Zo kan het er juist voor zorgen dat kinderen met een lage eigenwaarde zich slechter voelen als je tegen hen zegt dat ze geweldig zijn. Eddie Brummelman en zijn collega's (2014b) lieten kinderen in een onderzoek een computergame doen. Ze begonnen met een oefenronde zonder wedstrijdelement, waarna sommige kinderen een sms'je kregen met: *wauw, je bent geweldig!* Daarna speelden ze het spel. De verliezers die voorafgaand aan de nederlaag te horen hadden gekregen dat ze geweldig waren, schaamden zich meer dan de kinderen die deze lovende woorden niet hadden ontvangen. Dit effect was vooral merkbaar bij kinderen met een laag zelfbeeld. Doordat ze hadden gehoord dat ze 'geweldig' waren, voelden zij zich 'waardeloos, slecht en ontmaskerd' als ze de complimenten niet waarmaakten.

En kinderen positieve dingen tegen zichzelf laten zeggen? Dat kan kinderen met een laag zelfbeeld een slecht gevoel over zichzelf geven omdat ze zich er scherp van bewust worden dat ze niet voldoen aan die positieve uitspraken. Bij een onderzoek onder studenten van Joanne Wood en haar collega's uit 2009, waarbij jongeren met een lage eigenwaarde herhaaldelijk 'Ik ben een sympathiek persoon' tegen zichzelf zeggen, of moesten focussen op hoezeer die uitspraak klopte, bleek hun stemming eerder slechter dan beter te worden, en ze waren ook minder blij met zichzelf. Hun gevoel van eigenwaarde werd niet opgekrikt door deze positieve uitspraak maar hun overtuiging dat ze niet sympathiek waren kreeg extra nadruk en werd bevestigd.

Moeten kinderen met een laag zelfbeeld dan succes ervaren om een beter gevoel over zichzelf te krijgen? Nee hoor. Zij zijn er een kei in om hun successen als onbeduidend af te doen. Ze laten niets heel van hun prestatie: 'Zo goed was het nou ook weer niet. Iedereen kan dat. En één onderdeel heb ik trouwens verknald.' Uit een ander onderzoek van

Joanne Wood en collega's uit 2005 bleek dat mensen met een lage eigenwaarde zich na een overwinning angstiger voelen dan na een nederlaag. De nederlaag hadden ze verwacht, maar de overwinning lijkt een verrassing en gevaarlijk.

Succes heeft meestal geen invloed op een lage eigenwaarde, want voor mensen die gewend zijn zichzelf als ontoereikend te zien, is het bedreigend en moeilijk te accepteren. Als kinderen met een laag zelfbeeld goed presteren, voelt dat vaak de angst dat ze dit prestatieniveau niet kunnen vasthouden, of dat mensen vanaf dat moment meer van hen verwachten of meer op hen letten, waardoor hun onvermijdelijke toekomstige fiasco's tot een nog grotere publieke vernedering zullen leiden. Wood noemt dit 'het stelen van een nederlaag uit de kaken van de overwinning'.

De reden dat al deze strategieën om de eigenwaarde op te krikken niet werken, is dat ze gepaard gaan met een grotere zelfgerichte aandacht. Ze maken dat kinderen met een lage eigenwaarde over zichzelf gaan nadenken en oordelen, waardoor ze zich nog ellendiger gaan voelen omdat ze dat altijd op een meedogenloze manier doen.

Zo ziet een reële zelfwaardering eruit

Dé manier om van een laag zelfbeeld af te komen is uitstijgen boven die zelfgerichte aandacht. Bij een reële zelfwaardering gaat het niet om geloven dat we bijzonder of geweldig zijn. Een reële zelfwaardering betekent dat je in staat bent om de vraag of je goed genoeg bent, los te laten.

Bedenk eens hoe je je voelt als je samen bent met een goede vriend. Je vriend kent je, inclusief je mindere kanten, maar je zit je niet aldoor af te vragen of hij je mag, of hij onder de indruk van je is, en of hij je in de steek zal laten. Die vragen komen niet eens bij je op omdat je op dat moment niet over jezelf nadenkt. Je bent juist helemaal gefocust op het gesprek met die vriend of op de gezamenlijke activiteit, wat een tevreden, aangenaam en ongedwongen gevoel geeft.

Bij een reële zelfwaardering gaat het om het ontwikkelen van dit soort aandacht waarbij we volledig aanwezig zijn in wat we op dat moment doen. Als we niet mentaal afstand nemen om onszelf te beoorde-

len, hebben we alle vrijheid om te luisteren, te leren, te proberen, te ervaren, te doen en te zorgen...

Dus hoe helpen we kinderen met een lage eigenwaarde om boven die zelfgerichte aandacht uit te stijgen opdat ze hun meedogenloze zelfbeoordeling kunnen loslaten? Onderzoek van Richard Ryan en collega's uit 2000 en 2003 laat zien dat dat draait om tegemoetkomen aan de fundamentele behoeften van kinderen aan wat we verbinding, competentie en keuzevrijheid zullen noemen. Wanneer aan deze behoeftes is voldaan, zijn kinderen minder bezig met zichzelf beoordelen en twijfelen ze minder aan hun waarde. Hieronder een korte beschouwing van elk van deze behoeftes.

Verbinding

Verbinding wil zeggen dat er betekenisvolle relaties worden opgebouwd die het gevoel geven ergens bij te horen. Bevredegende relaties met familie en vrienden zijn een belangrijk onderdeel van een reële zelfwaardering omdat ze ervoor zorgen dat kinderen de aandacht naar buiten richten en zich om anderen gaan bekommeren. Als kinderen zich door anderen gekend, geaccepteerd en gewaardeerd voelen, is het voor hen bovendien gemakkelijker om niet aan hun waarde te twijfelen. Liefde en betrokkenheid bij anderen – en het gewoon samen gezellig hebben – bieden kinderen ook dingen om over na te denken die interessanter zijn dan hun eigen tekortkomingen.

Competentie

Competentie heeft zowel betrekking op het verwerven van vaardigheden als op leren hoe je moet leren, waardoor kinderen dingen kunnen doen die belangrijk voor hen zijn. Voor een reëel zelfbeeld op het gebied van rekenen moeten kinderen bijvoorbeeld daadwerkelijk in staat zijn sommen te maken en weten hoe ze verder moeten als ze op een lastig punt komen. Ze moeten ook begrijpen dat het vaardigheidsniveau dat ze nu hebben slechts een tussenfase is, omdat ze het vermogen hebben om te groeien en te leren. Tegen kinderen zeggen dat ze goed zijn in rekenen zonder ze te helpen die competentie echt te ontwikkelen, werkt een wensdenken in de hand dat de toets van de realiteit niet door-

staat. Maar wanneer kinderen zich richten op leren en competenties verwerven, zullen ze minder snel geloven dat met elke prestatie hun hele waarde als mens op het spel staat, en fouten niet als bewijs zien dat ze niet bekwaam zijn.

Keuzevrijheid

Bij keuzes gaat het om beslissingen nemen, uitzoeken wat ertoe doet en handelwijzen kiezen die overeenkomen met persoonlijke waarden. Niemand heeft graag het gevoel machteloos te zijn of door krachten van buitenaf aangestuurd te worden. Hoewel kinderen veel minder de gelegenheid hebben om te beslissen wat ze willen dan volwassenen, kunnen ze zich toch sterker voelen door zelf keuzes te maken. De mogelijkheid om te kunnen kiezen geeft kinderen de innerlijke motivatie om verder te gaan in de richting die voor hen belangrijk is in plaats van te blijven steken in onmacht.

Dit hoofdstuk in het kort en hoe je dit boek kunt gebruiken

Met dit boek zul je de eigenwaarde van je kind geen boost geven. Proberen kinderen ervan te overtuigen dat ze geweldig zijn is een lapmiddel, een aanpak die niet doordringt tot de martelende onzekerheid en zelfkritiek die kinderen met een lage eigenwaarde ervaren.

Dit boek biedt een aanpak die veel krachtiger en genuanceerder is, waarmee je je kind kunt afbrengen van de ongezonde zelfgerichte aandacht die de belangrijkste oorzaak is van een laag zelfbeeld. In de hoofdstukken over verbinding staat hoe je je kind kunt helpen bevredigende relaties op te bouwen met ouders, broertjes, zusjes en vrienden. In de hoofdstukken over competentie wordt gekeken naar manieren om je kind aan te moedigen om door te zetten, doelmatig te leren en afscheid te nemen van ongezond perfectionisme. In de hoofdstukken over keuzevrijheid laat ik zien hoe je je kind kunt helpen met het leren nemen van beslissingen en uitzoeken wat zijn of haar persoonlijke waarden zijn. Als kinderen in staat zijn hun fundamentele behoefte aan verbinding, competentie en keuzevrijheid te bevredigen, zullen ze zich minder snel zorgen maken over hun waarde. Ze worden te zeer in beslag geno-

men door het leven dat ze leiden om lang stil te staan bij het beoordelen van zichzelf. Dát is reële eigenwaarde.

In dit boek is de focus gericht op kinderen van zes tot twaalf, omdat in deze jaren de basis wordt gelegd voor het opbouwen van een reële zelfwaardering. Kinderen in deze leeftijdscategorie zijn oud genoeg om logisch te denken, terwijl ze vaak meer openstaan voor de inbreng van ouders dan tieners. Bij kinderen is de eigenwaarde ook minder stabiel dan bij tieners en volwassenen (Trzesniewski, Donnellan & Robins, 2003). Omdat het zelfbeeld van kinderen niet in beton is gegoten, kunnen we interveniëren en helpen bij het verzachten van meedogenloze zelfkritiek.

Dit boek staat vol strategieën. Kies die methodes uit die goed bij jouw kind en je gezin passen. Als blijkt dat je kind zich weken- of maandenlang ongelukkig blijft voelen en een lage eigenwaarde blijft houden, en vooral als dit het ondernemen van alledaagse activiteiten in de weg staat of tot suïcidale gedachten leidt, ga dan te rade bij een professional in de geestelijke gezondheidszorg.

In het volgende hoofdstuk worden de ontwikkelingsfasen van de eigenwaarde geïntroduceerd. Ik beschrijf de eerste tekenen van gedachten over het zelf en hoe eigenwaarde verandert naarmate kinderen ouder worden. Het is handig om te weten wat kenmerkend is voor de leeftijd van je kind, én wat er nog aankomt.

Daarna bespreek ik veelvoorkomende problemen die kinderen met een laag zelfbeeld ondervinden en specifieke manieren waarop jij, als ouder, kunt helpen. Elke hoofdstuktitel in het centrale deel van dit boek bevat een uitspraak die je misschien weleens hebt gehoord van je kind en die kenmerkend is voor een specifieke worsteling die samenhangt met lage eigenwaarde. Je kunt de hoofdstukken achter elkaar lezen of meteen naar de hoofdstukken gaan die het relevantst lijken voor jouw kind. Er kan ook aanvullend materiaal worden gedownload via www.boompsychologie.nl/zelfvertrouwenboek.

Door de gerichtheid op meedogenloze zelfbeoordelingen en het machteloos stilstaan bij hun tekortkomingen kan een kind met een lage eigenwaarde op veel manieren vastlopen. Dit boek laat je zien hoe je die zelfgerichte aandacht kunt afzwakken en hoe je je kind met zachte hand

naar een actiever, meer geëngageerd bestaan kunt leiden dat veel meer voldoening geeft.

Punten om mee te nemen

- Tegen kinderen met een laag zelfbeeld zeggen dat ze geweldig zijn, kan ze een slechter gevoel over zichzelf geven omdat dit hun zelfgerichte aandacht versterkt.
- Successen kunnen bedreigend zijn voor kinderen met een laag zelfbeeld in plaats van dat ze hun zelfvertrouwen versterken.
- Zorgen dat tegemoetgekomen wordt aan de fundamentele behoefte van kinderen aan verbinden, competentie en keuzevrijheid, is cruciaal voor het ontwikkelen van een reële zelfwaardering.
- We spreken over reële zelfwaardering wanneer kinderen de vraag ‘Ben ik goed genoeg?’ kunnen loslaten.