Ik ben OK!

Triple P
Positief Pedagogisch Programma

Met een zelfbeeld word je niet geboren. Als een kind opgroeit ontwikkelt hij geleidelijk een mening over zichzelf als persoon en over wat hij wél en niet goed kan. Deze mening over zichzelf wordt het zelfbeeld genoemd.

Belangrijke taak

Ouders, leerkrachten en leiding hebben de belangrijke taak om een positief zelfbeeld van de aan hen toevertrouwde kinderen te bevorderen. Hierdoor krijgen kinderen het gevoel: ik mag er zijn, ik ben de moeite waard, ik ben ok!

Hoe kun je een positief zelfbeeld stimuleren?

Kinderen lijken soms ongehoorzaam, omdat niemand ze rustig uitgelegd heeft wat er precies van ze wordt verwacht.

- **Geef complimenten voor wat je kind goed doet.**
  Kinderen die veel complimenten krijgen en aangemoedigd worden, krijgen een goed gevoel over zichzelf. Benadruk de dingen die je kind goed doet, in plaats van kritiek te leveren op de zwakke punten. Als de minpunten toch aandacht verdienen, zeg dan eerst wat wél goed was. Bijvoorbeeld: '*Joris wat fijn dat je zelf je boterham hebt klaargemaakt. Als je nu ook nog de rommel opruimt ben ik helemaal blij.*'

- **Prijs je kind voor zijn inspanningen en inzet.**
  Richt je vooral op de inspanningen van het kind en niet alleen op het eindresultaat. Ook al had je kind uiteindelijk een onvoldoende of verloor hij de wedstrijd, als hij goed zijn best heeft gedaan kun je hem toch een compliment geven. Als het kind alleen bij een goed eindresultaat een compliment krijgt kan hij het gevoel krijgen dat jezelf zijn en je best doen niet goed genoeg is. Als je ook complimenten geeft voor de inzet en vooruitgang blijft je kind gemotiveerd, ook al is het moeilijk. Het kost nu eenmaal tijd om een goed resultaat te behalen.

- **Stel niet te hoge eisen.**
  Elk kind leert in stappen. Maar als de stappen te groot zijn, kan je kind het gevoel krijgen dat hij helemaal niets meer kan.

En bedenk, complimentjes zijn toverstafjes in de opvoeding!

Voor meer informatie: www.positiefopvoeden.nl