



WELBEVINDEN STIMULEREN BIJ KINDEREN

MIJN KIND ZIT GOED IN ZIJN VEL!

1 Zorg dat je zelf gelukkig bent

De eerste stap om je kinderen gelukkig te maken, is zelf gelukkig te leven. Probeer zelf goed in je vel te zitten en aandacht te hebben voor de kleine positieve dingen. Je gemoedstoestand heeft een invloed op je kinderen. Door zelf optimistisch te zijn, kan je kinderen leren het leven door een roze bril te bekijken.

2 Een warm nest

Een warm nest is er zijn voor elkaar, samen tijd doorbrengen, luisteren naar elkaar. Korte momenten van ononderbroken aandacht zijn belangrijk voor kinderen, vooral op momenten dat ze zelf naar jou komen om iets te tonen of te vertellen.

3 Ken je kind in al zijn facetten

Ontdek de talenten van je kind, benoem en stimuleer ze. Koester realistische verwachtingen ten aanzien van je kinderen en jezelf. Bij te hoge verwachtingen, zullen kinderen dikwijls mislukken en weinig zelfvertrouwen ontwikkelen.

4 Laat ze spelen

Geef kinderen de ruimte om te spelen. Door met vrienden buiten te spelen, leren kinderen goed omgaan in groep, conflicten oplossen en hun zelfstandigheid en creativiteit vergroten.

5 Geef complimentjes

Door kinderen het gevoel te geven dat ze vaardig, lief zijn en gewaardeerd worden, draag je bij aan hun zelfvertrouwen en versterk je hun zelfbeeld. Geef kinderen daarom regelmatig complimentjes.

Enkele tips voor een goed compliment:

- Een compliment komt uit het hart, het moet oprecht zijn.
- Een goed compliment is duidelijk en niet te algemeen. Je vertelt je kind welk gedrag je waardeert en waarom je dit fijn vindt. Bijvoorbeeld: "Mike, wat lief van je dat je zus helpt opruimen" en niet "Dat is lief van je Mike."
- Het is een compliment dat het kind raakt. Een compliment dat raakt aan het verlangen van je kind om ergens goed in te zijn, zal veel meer impact hebben dan een compliment dat gaat over iets wat je kind zelf niet belangrijk vindt.
- Een compliment kun je op twee manieren geven: rechtstreeks of onrechtstreeks. Een voorbeeld van een rechtstreeks compliment is "Ik ben trots op je omdat je je huiswerk alleen hebt gemaakt!" Een voorbeeld van een onrechtstreeks compliment: "Je hebt je huiswerk helemaal alleen gemaakt."

Hoe heb je dat klaargespeeld? Hoe lukte het je toen om... Wat deed je dat zo goed werkte?" Door te vragen naar het 'hoe' help je kinderen zoeken naar hun oplossingen, hun sterke kanten op een heel concrete manier. Jonge kinderen houden meer van rechtstreekse complimenten, terwijl je aan oudere kinderen al eens een onrechtstreeks compliment mag geven.

- Zorg voor een goed evenwicht! Met blind zijn voor wat fout loopt, krijgt je kind het gevoel dat het perfect is en loopt het gevaar om moeilijk met kritiek om te kunnen.
- Moedig kinderen ook aan om elkaar complimentjes te geven. Dit draagt bij aan een positief groepsgevoel.

6 Stel duidelijke grenzen

Als je steeds toegeeft aan de eisen van je kind, geef je je kind niet wat het nodig heeft. Zorg voor duidelijke regels en verbind consequenties aan het niet volgen ervan. Weten wat de regels zijn en wat het kan verwachten als die regel overtreden wordt, maakt de thuisomgeving veilig en voorspelbaar. Wees consequent in het toepassen van een regel.

7 Maak ze weerbaar

Kinderen kunnen meer aan dan je zou denken! Kom niet bij elk probleem of conflict meteen tussen maar observeer: hoe pakt je kind het aan? Hoe gaat het ermee om als het niet meteen lukt? Bekijk achteraf samen hoe het ook anders kan. Dit leert je kind oplossingsgericht denken. Geef achteraf een passend compliment: omdat hij/zij het volgehouden heeft, of een originele oplossing heeft bedacht.

8 Praat erover

Word je kind gepest? Is het niet gelukkig in zijn contact met vrienden of leraar? Voelt het zich thuis niet lekker in zijn vel? Praat erover! Geef je kind de kans om te vertellen ... met of zonder woorden.

9 Eet samen

Maak tijd om minstens eenmaal per dag samen met het gezin te eten. De maaltijd is een moment waarop je als gezin bij elkaar kan zitten, te bespreken wat iedereen die dag gedaan heeft en om te genieten van elkaars gezelschap. Smakelijk!

10 Een klein geluk

Een verhaal voor het slapengaan, samenspelen met broer of zus, een warm bad, ... Onderzoek heeft al vaker uitgewezen dat kleine dagelijkse pleziertjes ons het gelukkigst maken. Gun je kind elke dag zijn/haar klein geluk!