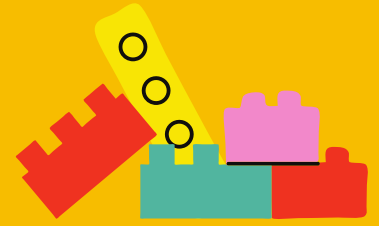


Checklist



Onderzoek wat jij kunt
doen om het zelfbeeld
van je kind te versterken

*Door drs. Sander Kooijman
Jeugd- en Kinderpraktijk Rota ©
[Klik hier](#) voor de website*



Zelfvertrouwen is de basis

Een kind met genoeg zelfvertrouwen **gelooft in zichzelf** en in wat hij of zij kan. Kinderen met zelfvertrouwen hebben een **positief zelfbeeld**, voelen zich zeker van zichzelf en zijn sociaal vaardig. Nogal wat kinderen hebben een laag of negatief zelfbeeld. Wanneer je kind zich vaak onzeker voelt dan merk je dat o.a. aan het gedrag van je kind.



Je kind straalt iets uit van "ik ben niet goed genoeg" en "anderen zijn beter".



Je kind is weinig zelfstandig en gaat geen nieuwe dingen aan.



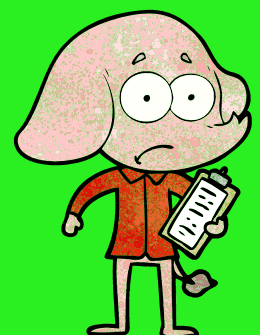
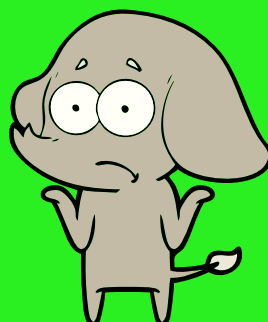
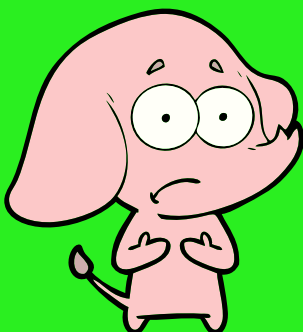
Ondanks al je goede bedoelingen hoort je kind alleen het negatieve.



Je merkt dat je kind niet goed met negatieve emoties kan omgaan.



Je kind geeft snel op, gaat moeilijke dingen uit de weg of legt de oorzaak buiten zichzelf.



De checklist

Neem een paar minuten de tijd om de checklist in te vullen. Doe dat helemaal eerlijk. Niemand kijkt met je mee. Deze checklist biedt jou inzicht in waar je nu staat en waar je naar toe wilt. Zie het als een startpositie voor de komende weken.

Scor onderstaande vragen op een schaal van 0 (laag) tot 5 (hoog)

1. Ik kan vijf kwaliteiten van mijn kind opnoemen.



2. Ik ben tevreden over de zelfstandigheid van mijn kind.



3. Ik ken de valkuilen waardoor een negatief zelfbeeld wordt versterkt.



4. Mijn kind beleeft plezier aan spannende nieuwe dingen.



5. Ik ben tevreden over de waardering die ik geef aan mijn kind.



6. Ik ben tevreden over de manier waar op mijn kind omgaat met negatieve gevoelens.



7. Ik ben tevreden over de manier hoe mijn kind met moeilijke dingen omgaat.



8. Ik vind dat mijn kind problemen en conflicten al goed zelf kan oplossen.



9. Ik ben tevreden over de *quality time* (leuke samen tijd) met mijn kind.



10. Ik heb voldoende middelen om het zelfbeeld van mijn kind op een positieve manier te versterken.



Bonusvraag: : ik word blij van de gedachte dat er een manier bestaat die mij helpt om het zelfvertrouwen van mijn kind te versterken.



Uitslag

5 sterren

Wanneer jij op deze vragen **5 sterren** hebt beantwoord dan heb jij een duidelijke visie over hoe jij het zelfbeeld van je kind positief kunt beïnvloeden. Dan kan je achterover leunen en genieten van je kind. Tenzij je op de laatste vraag 3 sterren of meer hebt ingevuld. Dan is het tijd voor actie.

minder dan 5 sterren

Heb jij 1 of meer vragen **niet** met 5 sterren beantwoord: mooi! Dat betekent dat er kansen liggen om je kind te helpen om het zelfbeeld te verstevigen. Je kunt de komende weken dingen anders gaan doen. Dat is supergoed nieuws. Neem deze uitslag als uitgangspunt en onderneem actie. Actie waardoor je op al deze punten vijf sterren scoort.



Zelfvertrouwen is een voorwaarde om een positief zelfbeeld te ontwikkelen en op alle ontwikkelingsgebieden te kunnen groeien.

Aan de slag met zelfvertrouwen

Wil je **direct aan de slag** met het versterken van het zelfvertrouwen van je kind? Dat kan! Speciaal voor ouders van kinderen tussen de zes en twaalf jaar heb ik een prachtig online programma gemaakt: **Bouwen aan Zelfvertrouwen**.

Het programma Bouwen aan Zelfvertrouwen voor ouder en kind is een praktisch, kortdurend en vooral leuk en leerzaam programma waarmee je in een periode van ongeveer vijf weken direct stappen gaat zetten.

Hoe ik kinderen help stevig in de wereld te staan

Ik ben Sander Kooijman **ontwikkelingspsycholoog en integratief kindercoach**. Al jaren begeleid ik kinderen en ouders als schoolmaatschappelijk werker op scholen en sinds kort ook in mijn praktijk in Amersfoort. Ik help kinderen hun sterke kanten te ontdekken, geef ze ruimte om zelfstandiger te worden en te vertrouwen om op eigen kracht problemen op te lossen. Kinderen gaan op hun eigen manier aan de slag met hun klacht of probleem. Zo ontdekken ze hun eigen oplossing en worden ze sterker. **De vijfbouwstenen**: kwaliteiten, zelfstandigheid, vertrouwen geven, zelf problemen oplossen en grip hebben vormen de basis van het **online programma Bouwen aan Zelfvertrouwen**.



Bouwen aan zelfvertrouwen

Met het prachtige online programma Bouwen aan Zelfvertrouwen **ontdekken kinderen** steeds beter **wie ze zijn** en **waar ze goed in zijn**. Daarnaast geef ik ouders handvatten waarmee iedere ouder zijn of haar kind zelfstandiger maakt en de veerkracht versterkt. Het programma is voor zowel ouder als kind waardevol!

Onzekere gevoelens horen bij het leven! Soms heb je te maken met tegenslag, falen, fouten of teleurstelling. In plaats van van opstandig doen of wegkruipen is dit een moment om het onzekere gevoel **aan te pakken**. Dit zijn momenten om iets te leren. Er is geen mislukking: enkel resultaat. Je af en toe onzeker voelen daar is niets mis mee. Wanneer onzekere gevoelens de overhand krijgen, betekent het dat je kind **hulp** nodig heeft. Deze gevoelens lossen zich niet vanzelf op. Met het programma Bouwen aan Zelfvertrouwen neem ik je mee zodat je kind stevig wereld komt te staan.

Zekerheid en onzekerheid, twee kanten van de medaille: het ene kan niet bestaan zonder het andere

Hoe waardevol en leerzaam is het om **samen met je kind** video's te bekijken en aan de slag te gaan met de opdrachten. Als ouder ontvang je praktische E-books waardoor jij je verder verdiept in het onderwerp. De nuttige en vooral praktische tips helpen je de hobbels die jij of je kind onderweg tegenkomen aan te pakken. Binnen de **online Rota Academie** staat alles al helemaal voor je klaar. Je kunt vandaag al beginnen helemaal op jouw eigen manier, tempo en op jouw moment stappen zetten.

Kan jij ook handvatten gebruiken?

Zodra jij weet hoe jij het zelfbeeld van je kind kunt stimuleren, zal je merken dat je kind gaat **bloeien**. Je weet wat je kunt doen en hoe je dit kunt **aanpakken**. Je zult steeds beter je kind kunnen helpen om zijn of haar **kwaliteiten** te benutten. Hierdoor wordt je kind niet alleen **zelfstandiger** ook het **zelfvertrouwen** zal groeien. Je kind komt **veerkrachtiger** in het leven te staan. Dat alles kan je bereiken in een periode van 5 weken.

Maak samen met je kind een sprong

Ik mijn praktijk zie ik kinderen enorme **sprongen** maken. Deze resultaten bereik ik door de kinderen inzicht te geven in hun kwaliteiten en te zorgen dat ze deze sterke kanten van zichzelf gaan waarderen en vooral gaan benutten. Onzekere en teruggetrokken kinderen veranderen in **ontspannen en gelukkige kinderen** die **sterk** in het leven staan. Dat gun jij je kind toch ook?

Start meteen en ga in de komende vijf weken samen met je kind bouwen aan een positief zelfbeeld.

Natuurlijk wil je het zelfvertrouwen van je kind versterken.

**Ik help jou en je kind vijf weken lang.
Te mooi om waar te zijn?**

[Klik hier](#) voor de voordelen!