

Checklist

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

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, merk je dat o.a. aan:

- Je kind straalt iets uit van „ik ben niet goed genoeg“ en „anderen zijn beter“.
- Je merkt dat je kind niet goed met negatieve emoties kan omgaan.
- Je kind is weinig zelfstandig en gaat geen nieuwe dingen aan.
- Je kind geeft snel op, gaat moeilijke dingen uit de weg of legt de oorzaak buiten zichzelf.
- Ondanks al je goede bedoelingen hoort je kind alleen het negatieve.

Ik ben Sander Kooijman en dagelijks help ik kinderen om sterker te komen te staan in de wereld. Vertrouwen in jezelf is hierbij heel belangrijk. Natuurlijk wil je dat je kind sterk staat in de wereld en tegen een stootje kan. Natuurlijk zekerheid en onzekerheid zijn twee kanten van de medaille. Ze horen beide bij de wereld. Helaas we kunnen narigheid niet uit de wereld van de kinderen halen. Wel kunnen kinderen helpen om sterker te komen te staan in de wereld. Met deze checklist die onderdeel is van het programma bouwen aan zelfvertrouwen kun je direct een geweldige start zetten.

drs. Sander Kooijman – Jeugd- en Kinderpraktijk Rota



De Checklist

Neem een paar minuten de tijd om de checklist in te vullen. Doe dat helemaal eerlijk, niemand kijkt met je mee. Scoor iedere vraag op een schaal van 0 (laag) tot 5 (hoog).

| | | |
|----|---|-----------------------|
| 1 | Ik kan vijf kwaliteiten van mijn kind opnoemen. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 2 | Ik ben tevreden over de zelfstandigheid van mijn kind. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 3 | Ik ken de valkuilen waardoor een negatief zelfbeeld wordt versterkt. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 4 | Mijn kind beleeft plezier aan spannende nieuwe dingen. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 5 | Ik ben tevreden over de waardering die ik geef aan mijn kind. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 6 | Ik ben tevreden over de manier waarop mijn kind omgaat met negatieve gevoelens. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 7 | Ik ben tevreden over de manier hoe mijn kind met moeilijke dingen omgaat. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 8 | Ik vind dat mijn kind problemen en conflicten al goed zelf kan oplossen. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 9 | Ik ben tevreden over de quality time (leuke samen-tijd) met mijn kind. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 10 | Ik heb voldoende middelen om het zelfbeeld van mijn kind op een positieve manier te versterken. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |

★ **BONUS: Ik word blij van de gedachte dat er een manier bestaat die mij helpt om het zelfvertrouwen van mijn kind te versterken.** 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5

5 sterren

Wanneer jij op alle vragen **5 sterren** hebt beantwoord, heb jij een duidelijke visie over hoe jij het zelfbeeld van je kind positief kunt beïnvloeden. Dan kun je achterover leunen en genieten van je kind en zij je op de bonusvraag 3 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 het zelfbeeld te verstevigen. Je kunt de komende weken dingen anders gaan doen. Neem deze uitslag als uitgangspunt en onderneem actie.

Klaar om direct stappen te zetten?

Met het programma Bouwen aan Zelfvertrouwen ga je in vijf weken samen met je kind aan de slag. Praktisch, leuk en direct resultaat.

Ontdek het programma op www.rotaacademie.nl

Checklist

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

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, merk je dat o.a. aan:

- Je kind straalt iets uit van „ik ben niet goed genoeg“ en „anderen zijn beter“.
- Je merkt dat je kind niet goed met negatieve emoties kan omgaan.
- Je kind is weinig zelfstandig en gaat geen nieuwe dingen aan.
- Je kind geeft snel op, gaat moeilijke dingen uit de weg of legt de oorzaak buiten zichzelf.
- Ondanks al je goede bedoelingen hoort je kind alleen het negatieve.

Ik ben Sander Kooijman en dagelijks help ik kinderen om sterker te komen te staan in de wereld. Vertrouwen in jezelf is hierbij heel belangrijk. Natuurlijk wil je dat je kind sterk staat in de wereld en tegen een stootje kan. Natuurlijk zekerheid en onzekerheid zijn twee kanten van de medaille. Ze horen beide bij de wereld. Helaas we kunnen narigheid niet uit de wereld van de kinderen halen. Wel kunnen kinderen helpen om sterker te komen te staan in de wereld. Met deze checklist die onderdeel is van het programma bouwen aan zelfvertrouwen kun je direct een geweldige start zetten.



De Checklist

Neem een paar minuten de tijd om de checklist in te vullen. Doe dat helemaal eerlijk, niemand kijkt met je mee. Scoor iedere vraag op een schaal van 0 (laag) tot 5 (hoog).

| | | |
|----|---|-----------------------|
| 1 | Ik kan vijf kwaliteiten van mijn kind opnoemen. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 2 | Ik ben tevreden over de zelfstandigheid van mijn kind. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 3 | Ik ken de valkuilen waardoor een negatief zelfbeeld wordt versterkt. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 4 | Mijn kind beleeft plezier aan spannende nieuwe dingen. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 5 | Ik ben tevreden over de waardering die ik geef aan mijn kind. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 6 | Ik ben tevreden over de manier waarop mijn kind omgaat met negatieve gevoelens. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 7 | Ik ben tevreden over de manier hoe mijn kind met moeilijke dingen omgaat. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 8 | Ik vind dat mijn kind problemen en conflicten al goed zelf kan oplossen. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 9 | Ik ben tevreden over de quality time (leuke samen-tijd) met mijn kind. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |
| 10 | Ik heb voldoende middelen om het zelfbeeld van mijn kind op een positieve manier te versterken. | 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 |

BONUS: Ik word blij van de gedachte dat er een manier bestaat



die mij helpt om het zelfvertrouwen van mijn kind te versterken.

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5

5 sterren

Wanneer jij op alle vragen **5 sterren** hebt beantwoord, heb jij een duidelijke visie over hoe jij het zelfbeeld van je kind positief kunt beïnvloeden. Dan kun je achterover leunen en genieten van je kind en zij je op de bonusvraag 3 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 het zelfbeeld te verstevigen. Je kunt de komende weken dingen anders gaan doen. Neem deze uitslag als uitgangspunt en onderneem actie.

Klaar om direct stappen te zetten?

Met het programma Bouwen aan Zelfvertrouwen ga je in vijf weken samen met je kind aan de slag. Praktisch, leuk en direct resultaat.

Ontdek het programma op www.rotaacademie.nl