



Generatie Zelfvertrouwen

Inzichten voor ouders

Deze hand-out is gebaseerd op het boek *Generatie Zelfvertrouwen* van Tischa Neve en geeft praktische inzichten om het zelfvertrouwen van kinderen te versterken.

1. Zelfvertrouwen groeit van binnenuit

Zelfvertrouwen ontstaat niet door prestaties of complimenten, maar doordat een kind ervaart:

“Ik mag er zijn, ook als iets niet lukt.”

Wat helpt:

- Benoem inzet en doorzettingsvermogen
- Leg de nadruk op leren en proberen, niet op het resultaat

2. Gevoelens hoeven niet opgelost te worden

Alle gevoelens mogen er zijn. Een kind hoeft zich niet meteen beter te voelen.

Wat helpt:

- Benoem het gevoel dat je ziet
- Luister zonder direct te corrigeren of gerust te stellen

Voorbeeld: *“Ik zie dat je boos/verdrietig bent. Dat snap ik.”*

3. Zelf doen = zelfvertrouwen opbouwen

Kinderen ontwikkelen vertrouwen door zelf te oefenen met kleine uitdagingen.

Wat helpt:

- Geef verantwoordelijkheid die past bij de leeftijd
- Grijp niet te snel in
- Wees nabij, maar neem het niet over





4. Fouten maken hoort bij leren

Fouten zijn geen falen, maar een belangrijk onderdeel van ontwikkeling.

Wat helpt:

- Sta fouten toe
- Praat open over eigen fouten
- Laat zien dat leren soms ongemakkelijk mag zijn

5. Duidelijke grenzen geven veiligheid

Grenzen zorgen voor rust en voorspelbaarheid.

Wat helpt:

- Wees liefdevol én duidelijk
- Erken eerst het gevoel, daarna de grens
- Keur het gedrag af, niet het kind zelf.

Voorbeeld: *“Ik merk dat je boos bent, maar dit gedrag mag niet.”*

6. Vergelijken ondermijnt zelfvertrouwen

Elk kind ontwikkelt zich in zijn of haar eigen tempo.

Wat helpt:

- Vergelijk je kind niet met anderen
- Kijk samen naar groei ten opzichte van eerder

7. Jij bent het voorbeeld

Kinderen leren vooral door te kijken naar hun ouders.

Sta eens stil bij:

- Hoe praat ik over mezelf?
- Hoe ga ik om met fouten en spanning?
- Hoe stel ik grenzen?





8. Verbinding is de basis

Zelfvertrouwen groeit in een veilige relatie.

Wat helpt:

- Maak dagelijks echt contact
- Geef aandacht, ook zonder probleem of prestatie

Tot slot

Je hoeft je kind niet sterker te maken.

Door veiligheid, begrip en vertrouwen te bieden, **kan je kind zelf groeien.**

