

Zelfvertrouwen

helpen ontwikkelen tijdens het thuis leren



Wat zijn het toch roerige tijden!

Hoewel de cijfers gelukkig heel langzaam de goede kant op gaan, neemt de onrust op andere vlakken weer flink toe. En dat krijgen onze kinderen helaas ook mee.

Inmiddels zijn we al weer heel wat weken 'gewend' aan het thuisonderwijs en het thuis werken. Hopelijk mogen de kinderen binnenkort weer echt naar school. Maar tot die tijd moeten we het toch thuis samen zien te rooien. Met de hulp van al die online juffen en meesters die onze kinderen zo goed mogelijk onderwijs proberen te geven.

Thuis proberen we alles in goede banen te leiden en helpen we onze kinderen zo goed mogelijk. Toch is het soms flink lastig.

In deze download wil ik jullie een aantal tips geven om het zelfvertrouwen van je kind en jou te vergroten en om deze periode zo goed mogelijk door te komen. Hopelijk heb je er wat aan!

Ik ben Linda van Nieuwamerongen. Ik heb me ontwikkeld van een onzeker meisje tot de coach die ik nu ben. Ik ben tien jaar juf geweest in het basisonderwijs en heb sinds 2012 mijn eigen praktijk waar ik kinderen coach en begeleid naar meer zelfvertrouwen.

Wil jij jouw kind ook weer laten stralen of wil je gewoon even een keer samen praten over de mogelijkheden jouw kind meer zelfvertrouwen te geven? Stuur me dan een berichtje via linda@detovercirkel.nl

Of neem een kijkje op mijn website:
www.detovercirkel.nl of volg mijn praktijk op Facebook via www.facebook.com/detovercirkel

Weet je welkom!

Liefs, Linda



Schrijf een lief briefje voor je kind met een succeswens of gewoon iets anders liefs. Dit briefje leg je op het bureau of plek waar je kind zijn schoolwerk doet. Blijheid verzekerd!



.Laat je kind eens helpen met het eten koken, of iets bakken. Even qualitytime en echte aandacht samen. Tegelijkertijd leert je kind weer wat: begrijpend lezen, meten en wegen, schillen (ja dat kan best met een goed mes), mixen. En naderhand is iedereen trots omdat het zo lekker was en glundert je kind van oor tot oor.

Gebruik spelletjes om te oefenen. De tafels zijn heel goed te leren door je kind de trap op en af te laten lopen in huis. Leg op iedere trede een tafelsom en je kind kan gaan oefenen. Met Scrabble kun je spelling oefenen. Spelletjes met een dobbelsteen vergroten de rekenkennis van kleuters. Zelfs als je denkt dat je kind er weinig van leert. In dat laatste geval oefen je samenwerken, omgaan met winnen en verliezen, inzicht en zelfvertrouwen.

Vraag je kind waar het trots op is. "Wat heb je vanochtend gedaan waar je trots op bent?"

of...

Stel de vraag wat je kind geleerd heeft, in plaats van of het alles wel af heeft. "Wat heb je vandaag geleerd?"

Geef ieder kind ook privé tijd met jou. Dagelijks bij het naar bed brengen, en als het lukt wat vaker natuurlijk. Samen wandelen of een spelletje doen versterkt jullie band. En je kind kan vertellen hoe het zich voelt.

Geef je kind veel knuffels en laat weten dat je van ze houdt. Want hoewel ze dat vast allang weten, kunnen ze hier heel veel van gebruiken!



Geef zoveel mogelijk complimentjes. Steek je duim op als je kind even naar je kijkt, zeg dat je het knap vindt hoe ze haar best doet. Laat weten dat je trots bent op de inzet van je kind.



Bespreek 's avonds aan tafel of op de bank wat er die dag goed gegaan is. Laat iedereen iets noemen waar hij of zij trots op was en schrijf dat op bijvoorbeeld.

Gebruik humor, hoe lastig de situatie ook is! Met humor, krijg je je kind weer in beweging. Voorzichtig kietelen, een grapje, met humor worden jullie allebei weer vrolijk en kom je weer in een positieve sfeer.

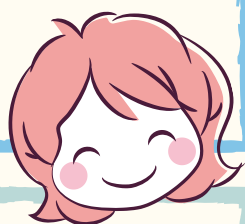
Zorg voor afwisseling. Laat je kind even iets anders doen. Als je zelf geen tijd hebt en je kind raakt gefrustreerd, dan kun je hem het best even iets anders laten doen. Even naar buiten, een kort spelletje, even tekenen of bouwen. Dan ontstaat er rust in het hoofd en kan je kind daarna weer verder.



Gebruik een vrolijk gekleurde pen om krullen, hartjes of ballonnen te zetten in het schrift van je kind. Gebruik geen rood, omdat die kleur staat voor wat er fout is!

Ga naar buiten. Laat je kind buiten spelen, ook als het nog geen pauze is op het rooster. Buiten krijgt je kind frisse lucht, dus extra zuurstof, is er even afstand van het werk en is er plezier. Daarna kan er weer met frisse moed weer verder gewerkt worden.

Wees opbouwend als je kritiek geeft. Dus zeg dat de opdracht niet zo goed gegaan is en dat je samen gaat kijken hoe het de volgende keer beter gaat. Zeg niet alleen dat het fout is, daar leert je kind niets van.



Fouten zijn er om van te leren. Fouten maken hoort erbij, zonder fouten leer je niets. Sommige scholen gebruiken de leerkuil om kinderen te laten ervaren dat ze fouten mogen maken:

<https://platformmindset.nl/2020/12/01/de-leerkuil/>

Hier zijn ook fijne tips te vinden!

Ken je de uitspraak "alles wat je aandacht geeft, groeit?" Dat geldt zeker ook voor je gedachten! Als je denkt dat je het niet kunt, dan gaan je hersenen dat ook geloven. Zeg dus liever dat je iets gewoon gaat proberen of dat je het fout mag doen. Dat geeft rust en meer vertrouwen.

Bespreek samen met je kind waar het vandaag aandacht aan gaat geven en bespreek dat dan ook achteraf. Vind je kind netjes schrijven lastig bijvoorbeeld? Spreek dan af welke zinnen echt mooi moeten zijn. Dan kan je kind daar op focussen en is er meer vertrouwen dat het wel gaat lukken.

Stel haalbare doelen met je kind. Heb jij echt even geen tijd om te helpen en schiet je kind in paniek? Kijk dan wat je kind wel kan maken, desnoods van de volgende dag alvast. En doe op een later moment de lastige opdrachten.



Blijf voor ogen houden dat je kind zijn best doet. Voor ons als volwassenen is het ook pittig; dus ook onze kinderen hebben daar last van. Hun veilige wereld is ineens helemaal niet zo veilig meer. Besef dus dat je kind echt wel zijn stinkende best doet.

Er is veel gaande over het groter worden van achterstanden van kinderen. Hoewel er natuurlijk wat waarheid in zit, is het ook belangrijk te beseffen dat alle kinderen momenteel online les hebben. Dus waarop hebben kinderen dan eigenlijk achterstand?



Dit is naast een bizarre, vreemde en ongewenste periode ook een bijzondere tijd. Besef dat je in deze tijd ook mooie herinneringen kunt maken, dat je kunt genieten van het meekijken met de ontwikkeling van je kinderen en dat deze tijd voor iedereen een vreemde tijd is. Voor ons als volwassenen is het al bizar en onveilig, wat doet dat dan wel niet met onze kinderen?

Blijf een mama of papa voor je kinderen, wat er ook gebeurt. Natuurlijk probeer je je kind te helpen met het schoolwerk en leg je uit. Maar in de meeste gevallen ben je geen juf of meester. En als je dat van beroep wel bent; ook dan hebben je kinderen je vooral nodig als ouder, als veilige haven in deze roerige tijden.

Wees trots op jullie als gezin!
Jullie doen het zo goed!

