

Drie misverstanden over hoe meisjes zelfvertrouwen kunnen krijgen

En wat dan wel werkt

Voor wie is dit e-book?

Dit e-book heb ik speciaal gemaakt voor mama's met een dochter tussen 7 en 14 jaar die:

- bang is om fouten te maken
- onzeker is
- zichzelf vergelijkt met anderen
- negatief over zichzelf denkt
- bang is om fouten te maken
- veel piekert
- haar eigen talenten niet kent
- niet durft opkomen voor zichzelf

Kortom, een e-book voor mama's met een dochter die weinig zelfvertrouwen heeft.

Ik ga je meer vertellen over een aantal misverstanden die er bestaan over hoe meisjes meer zelfvertrouwen krijgen en wat er dan wel nodig is.

Even kort over mezelf

Ik ben Laura, een echte ervaringsdeskundige wanneer het gaat over te weinig zelfvertrouwen hebben. Tot enkele jaren geleden kampte ik ook met een groot te kort aan zelfvertrouwen.

Jarenlang had ik het gevoel dat het aan mij lag en dat ik er maar gewoon mee moest leren leven dat ik zo was. Tot ik een hoogtepunt bereikte en in een eetstoornis belandde. Op dat moment kon ik niet anders dan hulp zoeken. Die hulp bracht me tot inzicht. Ik had te weinig zelfvertrouwen en dat ging niet zo maar veranderen.

Ik ging aan de slag met mezelf en verdiepte mij in alles wat te maken had met zelfvertrouwen. Pas toen ik inzicht kreeg in deze thema's en mezelf merkte ik dat mijn zelfvertrouwen begon te groeien. Dat gebeurde niet van vandaag op morgen. Ik legde een hele weg af en voelde dat ik steeds meer in mezelf geloofde en sterker in mijn schoenen stond. Als ik hierop terugkijk, ben ik blij en dankbaar dat ik aan mezelf heb gewerkt.

Toen ik in mijn job als leerkracht dan ook nog eens merkte dat er zo weinig gedaan wordt rond het mentale welbevinden en dat er zo veel meisjes zijn die bang zijn om fouten te maken, geen hulp durven vragen, onzeker en zelfs ongelukkig zijn, ging er een alarmbel bij mij af. Tijd om in te grijpen en hier iets aan te veranderen.

Vanuit mijn eigen ervaringen en die als leerkracht begeleid ik meisjes die onzeker zijn om meer zelfvertrouwen te krijgen zodat ze zichzelf kunnen zijn, hun talenten kennen, fouten durven maken, opkomen voor zichzelf, nieuwe dingen uitproberen en doen wat ze graag doen.

Opleidingen

Ik startte met een bacheloropleiding tot leerkracht lager onderwijs. Toen ik als leerkracht niet vond waar ik naar op zoek was, begon ik aan een kindercoachopleiding van een jaar bij de Kunst van Kindercoaching.

Ondertussen schoolde ik mezelf verder bij door verschillende extra opleidingen te volgen, waaronder Kindertalentenfluisteraar (Luk Dewulf en Blij met mij! Academie), zelfvertrouwen bij kinderen ('t Zonnekind) en alles rond Schatgravers (GlunderCompany).

Wat werkt er niet om je dochter meer zelfvertrouwen te doen krijgen?

3 misverstanden op een rij

1. *Niet denken maar doen*

Uit haar comfortzone komen, doelen bereiken, grenzen verleggen. Er wordt vaak gezegd dat dit is wat een meisje moet doen om meer zelfvertrouwen te krijgen want alleen door actie te ondernemen zal er iets veranderen. Laat dat nu niet het geval zijn.

Stel je maar eens voor bij jezelf... Je moet iets doen waar je absoluut geen vertrouwen in hebt. Je gelooft niet dat het je zal lukken maar je kan niet anders dan het gewoon te doen. Dus zo gezegd, zo gedaan. Jammer genoeg loopt het fout. Zoals je al gedacht had.

Wat denk je? Zal jouw zelfvertrouwen in deze situatie verbeteren?

Zo werkt het dus ook bij jouw dochter. Wanneer ze iets moet doen waar ze al geen vertrouwen in heeft én het gaat dan ook echt niet, dan zal haar zelfvertrouwen niet toe- maar net afnemen.

2. *Verander de omstandigheden*

Anders is beter. Of dat denken we toch.

Iemand verandert van school omdat ze zich niet goed voelt op de school waar ze nu zit. Ze wordt gepest, durft niet opkomen voor zichzelf en daardoor stopt het maar niet. Bij de juf kan ze ook niet terecht want die vindt dat ze wat meer haar op haar tanden moet krijgen. Het meisje zelf denkt dat het allemaal aan haar ligt, dat zij niet goed genoeg is en dat niemand haar leuk vindt.

Haar ouders beslissen dat het zo niet verder kan. Deze school is niet goed voor hun dochter. Ze beslissen dus om haar naar een andere school te sturen. Jammer genoeg gaat het ook daar niet veel beter. Doordat zij in het midden van het schooljaar in de klas terechtkomt, hoort ze nergens echt bij. Ook nu denkt ze dat het aan haar ligt en dat zij gewoon niet leuk genoeg is. Ze durft geen contact te leggen met de anderen waardoor ze zich afzondert en zich altijd alleen voelt op school.

In dit voorbeeld wordt duidelijk dat het niet helpt om de omstandigheden te veranderen. Een meisje dat geen zelfvertrouwen heeft, zal dat niet opeens wel hebben door naar een andere school te gaan. Integendeel. Ook hier kan haar zelfvertrouwen nog meer aangetast worden omdat negatieve gedachten zoals: 'Het ligt aan mij', versterkt worden.

3. Het gaat wel over

Denken dat een te kort aan zelfvertrouwen opeens overgaat en dus tijdelijk is, is een totaal verkeerde gedachte.

Te weinig zelfvertrouwen krijgt een meisje niet van de ene op de andere dag. Het sluipt onopgemerkt in haar door verschillende gebeurtenissen en ervaringen. Het is dan ook logisch dat haar zelfvertrouwen ook niet van het ene op het andere moment zal toenemen.

Ook wanneer het te kort meer naar boven komt in bepaalde gebeurtenissen, zoals tijdens toetsenperiodes, dan in andere, wil dat niet zeggen dat het meisje enkel op dat moment te weinig zelfvertrouwen heeft.

Een gebrek aan zelfvertrouwen is iets dat in haar zit. Het zou wel kunnen dat het op sommige momenten zichtbaarder of duidelijker aanwezig is dan op andere momenten maar ze draagt het wel steeds met zich mee. Het komt of verdwijnt dus niet opeens.

Wat werkt dan wel?

Wie ben ik en wat wil ik?

Eerst en vooral is het belangrijk dat jouw dochter inzicht krijgt in wie ze is en wat ze wil. Daarbij kan ze zichzelf volgende vragen stellen:

- Wat doe ik graag?
- Waar word ik blij van?
- Wat maakt mij gelukkig?
- Wat is belangrijk voor mij?
- Wat wil ik doen?
- Wat is mijn droom?

In de antwoorden op deze vragen staat niet de ander maar wel jouw dochter centraal. En dat is wat zo belangrijk is. Jouw dochter is het niet gewend om aan zichzelf te denken. Door een antwoord te geven op deze vragen komt ze dichterbij zichzelf te staan en krijgt ze inzicht in wie ze is en wat ze wil. Dit duidelijk krijgen, is ook de eerste stap in meer aan zichzelf denken en ook op die manier in het leven staan.

Talenten

Ook jouw dochter haar talenten verdienen een plaats in haar leven. Natuurlijk is het daarbij nodig dat ze weet wat talenten net zijn.

Velen van ons hebben een verkeerd beeld over talenten. We denken maar al te vaak dat talenten die dingen zijn die we goed kunnen. Dat is niet helemaal waar. Een talent is vooral iets dat we graag doen, waarbij de tijd vooruit gaat en waarvan onze batterijen opladen.

Eens jouw dochter weet wat haar talenten zijn, kan ze deze ten volle inzetten en benutten in haar dagelijkse leven. Dit zorgt ervoor dat ze meer succeservaringen krijgt, wat zorgt voor een goed gevoel en meer zelfvertrouwen.

Gedachten en overtuigingen

We zijn er ons niet altijd van bewust maar een hele dag door zit ons hoofd vol met gedachten en overtuigingen, zelfs over de kleinste en meest banale dingen.

De manier waarop we denken over onszelf en wat we doen, bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen. Negatieve gedachten en overtuigingen zorgen ervoor dat jouw dochter zich niet goed in haar vel voelt en onzeker wordt.

Het is daarom van groot belang dat ze meer leert over de manier waarop ze denkt en welke overtuigingen ze heeft. Door hier kennis over te hebben, kan ze een volgende stap zetten.

Positief denken

Die volgende stap is weten dat gedachten niet altijd waar zijn en dat ze zelf kan beslissen hier iets aan te veranderen. Jouw dochter kan leren hoe ze positief denkt.

Ook dat gaat niet vanzelf en vraagt wat oefening. Door steeds stil te staan bij een negatieve gedachten, zichzelf af te vragen of deze gedachte waar is en in de plaats iets anders, positiever, te denken, zal jouw dochter haar negatieve gedachten steeds beter kunnen omzetten naar positieve, helpende gedachten.

Emoties

Emoties en gevoelens spelen een belangrijke rol in jouw dochter haar dagelijkse leven. Ze voelt veel, vaak veel meer dan ze zelf zou willen, en slaagt er niet altijd in om dit allemaal te begrijpen en benoemen.

Dat is niet raar. Er zijn verschillende soorten emoties en gevoelens. En niet iedereen reageert op dezelfde manier bij een emotie of gevoel. Dus is het goed dat jouw dochter eerst meer te weten komt over welke emoties en gevoelens er nu net allemaal bestaan.

Pas wanneer ze dit weet, kan ze nagaan welke ze herkent bij zichzelf, hoe ze zich voelt in verschillende situaties en hoe dit bij haar tot uiting komt.

Grenzen stellen

Opkomen voor jezelf is niet altijd even makkelijk. Zeker niet wanneer je onzeker bent, twijfelt aan jezelf en steeds goed wil doen voor de anderen.

Toch is het belangrijk dat jouw dochter haar grenzen leert aangeven en opkomt voor zichzelf. Ook dat lukt niet van vandaag op morgen en vraagt oefening.

Natuurlijk moet ze eerst nadenken over wat ze wel en niet oké vindt in bepaalde situaties. Als dit duidelijk is voor haar kan het oefenen beginnen. Niet meteen in het bijzijn van anderen. Wel tegen zichzelf, door in de spiegel te kijken, en daarna in haar vertrouwde omgeving, bijvoorbeeld tegen jou. Hoe vaker ze eenzelfde zin zegt, hoe meer ze het zelf gelooft en hoe zekerder ze die zal zeggen.

Zonder het zelf te beseffen zal ze stapje voor stapje sterker worden en uiteindelijk ook voor zichzelf durven opkomen in een echte, moeilijke situatie.

Ontspannen

We vergeten het maar al te vaak maar ook voldoende ontspannen is belangrijk om zelfvertrouwen te krijgen.

Alle stappen die hierboven beschreven staan, zullen pas effectief tot uiting komen en werken wanneer jouw dochter ook voldoende ontspanningsmogelijkheden heeft. Momenten waar ze haar hoofd kan leegmaken, volledig zichzelf kan zijn en aan niets anders hoeft te denken.

Ontspannen zorgt voor een ontladen en goed gevoel. Het laadt haar batterijen op waardoor ze nadien weer boordevol energie zit. Want zeg nu zelf, hoe voel jij je nadat je een moment voor jezelf hebt kunnen nemen?

Waarom is het als mama zo moeilijk om je eigen dochter te helpen?

Als mama wil je je dochter natuurlijk gewoon gelukkig zien. Je wil er dan ook alles aan doen om haar te helpen. Alleen merk je soms dat wat je doet gewoon niet werkt. Dat is helemaal niet zo raar. Het is zelfs logisch dat dat niet altijd lukt. Je hoeft je er dan ook niet slecht of schuldig over te voelen.

Maar hoe komt het nu dat je er maar niet in slaagt je eigen dochter te helpen?

Je bent haar mama

Net daarom lukt het je niet haar te helpen op de manier die nodig is. Als mama wil je je dochter zo graag helpen dat je er echt alles aan doet en voor over hebt om haar weer gelukkig te zien. En dat is het probleem. Je bent te betrokken.

Om te kunnen helpen, is het nodig om alles van op een afstand te bekijken. En dat is als mama moeilijk, ook al denk je soms van niet. Je kent je dochter door en door, weet veel over haar, je kent haar karakter, haar manier van reageren en misschien zelfs haar manier van denken. Dit alles kan ervoor zorgen dat je dingen doet en zegt vanuit veronderstellingen. Je denkt te weten wat goed is voor haar, wat ze nodig heeft en wat ze wil horen maar eigenlijk is dat niet zo. En dat is helemaal niet erg.

Je hoeft jezelf zeker niet te verwijten dat jij niet de juiste persoon bent om je dochter te begeleiden naar meer zelfvertrouwen. Het is net goed dat een buitenstaander, iemand die jouw dochter nog niet kent, haar mee op sleeptouw neemt en onderzoekt wat er nodig is om haar meer in zichzelf te laten geloven. Iemand die haar nog niet kent en nu leert kennen, samen met haar onzekerheden en twijfels.

Zo, ik ben aan het einde van het e-book gekomen. Ik hoop dat ik wat meer duidelijkheid heb kunnen brengen in wat vaak verkeerd gedaan wordt maar dat ik tegelijkertijd ook heb kunnen meegeven wat we dan wel kunnen doen om meisjes meer zelfvertrouwen te geven.

Ik hoor graag van je.

Wil je samen met mij bekijken hoe ik jouw dochter kan helpen?
Je bent altijd welkom voor een gratis eerste gesprek. Meer informatie vind je [hier](#).

Liefs

Laura

Laura Smeyers

Kindercoachpraktijk Toermalijn



Schansstraat 34, 3300 Tienen



info@kindercoachpraktijktoermalijn.be



www.kindercoachpraktijktoermalijn.be



<https://www.facebook.com/kindercoachpraktijktoermalijn/>



https://www.instagram.com/toermalijn_kindercoachpraktijk/