



BOOST HET ZELFVERTROUWEN

Geef groei-complimenten! Dat zijn complimenten die gericht zijn op het proces en niet op het eindresultaat.

Check de groei complimenten op www.kindercoachtess.nl.

Stimuleer het positief denken. Helpende gedachten! Wees realistisch, maar probeer de focus te leggen op de positieve dingen. *Check de helpende gedachten op www.kindercoachtess.nl.*

Neem je kind altijd serieus in zijn/haar gevoelens. Erken het gevoel/de emotie(s) en ga erover in gesprek.

Oefen met het benoemen van de emoties. Kan je het een cijfer geven? Of aanwijzen op een (denkbeeldige) themometer? Hoe kan ik je helpen?

Autonomie. Geef je kind verantwoordelijkheden en zelfstandigheid. Laat ervaren wat het kind allemaal al kan én hoeveel vertrouwen jij al in jouw kind hebt.

Is een (nieuwe) stap spannend? Spreek je vertrouwen uit! Accepteer als iets misschien nog té spannend is, de grootste stappen gaan stapje voor stapje.

Weet wat de kwaliteiten van jouw kind zijn en benoem ze regelmatig. *Voorbeelden: behulpzaam, humor, zorgzaam, gedreven, lief, sociaal, etc.*

Begin en eindig de dag positief. Noem bijvoorbeeld bij de start van de dag 3 dingen waar je dankbaar voor bent. Als je gaat slapen noem (of schrijf je) 3 positieve dingen van de dag.