

# FLITSBERICHT TAKE OFF

## THEMA 1

### JEZELF VOOR DE SPIEGEL

## Hoe kan je het zelfbeeld van je zoon of dochter ondersteunen?



### ZELFBEELD: WAT IS DAT?

Iedereen heeft een beeld over zichzelf: een **zelfbeeld**. Je denkt daarbij aan *kenmerken* zoals uiterlijk, bezit, prestaties, persoonlijkheid, maar ook activiteiten, vrienden...

*Hoe je naar jezelf kijkt, dat is onze zelfwaardering*: dit kan eerder positief of negatief zijn. Ons zelfbeeld en -waardering is iets dat zich ontwikkelt en opbouwt doorheen ons leven, in interactie met onze omgeving en dit reeds vanaf de eerste minuut na de geboorte.

*“Ik kan het & ik mag er zijn”*

### GEVOLGEN VAN POSITIEF EN NEGATIEF ZELFBEELD

Een **positief zelfbeeld helpt** jongeren flink vooruit om:

- ... zichzelf ten volle te ontplooien, gelukkig te zijn en een eigen identiteit uit te bouwen.
- ... weerbaar te worden tegen misleidende beelden.
- ... positiever te kijken en meer tevreden te zijn met het eigen lichaam
- ... zichzelf ten volle te kunnen ontplooien en realiseren.
- ... zichzelf te beschermen tegen psychische problemen, eetstoornissen, depressie, verslaving en pestgedrag.

Een **negatief zelfbeeld** is een **spelbreker**

- ⦿ Ze schatten zichzelf niet op waarde.
- ⦿ Ze zoeken naar bevestiging van buitenaf en neigen zich te conformeren aan stereotypen.
- ⦿ Kan gevoel geven van er niet bijhoren, van hulpeloosheid, van geen controle over het leven hebben, van mislukking.
- ⦿ Kan leiden tot depressie, zelfverwonding, eetstoornissen of alcohol- en drugsmisbruik.

## WAT BEÏNVLOEDT HET ZELFBEELD?

Het zelfbeeld van jongeren wordt door vele aspecten beïnvloed. Er wordt een basis meegegeven vanaf de babytijd, dus hoe jij als ouders omging en omgaat met je kind en zijn emoties zal mee invloed hebben op het zelfbeeld. Daarnaast is er ook een invloed van genetica en temperament. Hoe ouder je kind wordt, hoe groter de invloed van buiten het gezin. Het zelfbeeld van een adolescent wordt ook sterk bepaald door de vriendengroep, (social) media, leerkrachten, coaches,...

## HOE KAN JE HET ZELFBEELD ONDERSTEUNEN?

Enkele tips hoe je het zelfbeeld van je zoon of dochter kan helpen ondersteunen:

1. Help je kind te ontdekken wie het eigenlijk is: wat kan ik (minder) goed, wat is zo typisch aan mij, wat kenmerkt mij..?
2. Waardeer je kind voor wie hij is (onvoorwaardelijk), en niet voor wat hij doet of de prestaties. Help je kind dit fundament, dit basisvertrouwen opbouwen.
3. Benoem wat je goed ziet gaan bij je kind en zet zijn sterktes in de verf. Benoem hierbij het gedrag.
4. Stimuleer je kind in wat hij graag doet (en niet wat 'zou moeten'), zo zal je kind dichterbij zijn passie en zijn talenten komen.
5. Luister naar je kind en maak ruimte voor emoties. Wil je kind je iets vertellen? Probeer dan niet onmiddellijk oplossingen te bedenken, maar erken dat iets moeilijk en pijnlijk is en luister zonder te oordelen.
6. Laat je kind fouten maken of eens minder presteren, daar leren ze uit. We hebben zo toch ook leren fietsen?
7. Wees een positief rolmodel: ben jij kritisch voor jezelf of anderen? Ga jij voor je passie en wat je graag doet, of laat je je vooral leiden door wat anderen van je denken? Focus jij je vooral op wat goed gaat en wat je goed kan? Laat jij je zelfwaardegevoel afhangen van wat anderen van je denken?