

MEEBOUWEN AAN EEN VEERKRACHTIG KIND

**ENKELE TIPS OM HET ZELFVERTROUWEN VAN JE KIND TE
BOOSTEN EN JE KIND VEERKRACHT TE GEVEN**



VEERKRACHT

DE KRACHT OM TE HERSTELLEN NA EEN TEGENSLAG

Aanvaard je kind zoals het is en wees daarin ook mild voor jezelf, je kind onvoorwaardelijk graag zien is het mooiste wat je kan doen en hen kan meegeven.

zie je kind in al zijn of haar talenten en kwaliteiten, ook de minder leuke karaktertrekjes :)

Weet dat jouw kind ook enkel onvoorwaardelijke liefde aan jou geeft

01.

meet je veerkracht,
hoever zit je veerkracht,
maak het visueel voor
kinderen: veerkrachtpot,
batterij, meter...

02.

veerkrachtpot:
vul deze pot met kleine
herinneringen
leuke feedback, een
compliment, iets waar je trots
op bent en trek regelmatig eens
een kaartje uit deze pot

03.

geef aandacht aan
belangrijke momenten,
veranderingen in het leven
van je kind,
geef ruimte

POSITIEF DAGBOEK

Schrijf elke dag 3 dingen op waar je trots op bent:

- wat ging er vandaag goed
- wat heb ik geleerd, overwonnen
- wat was een fijn moment vandaag
- waar moest ik vandaag om lachen
- ...

HOE?

- gebruik hiervoor leuke kaartjes en stop het in een bokaal
- neem een schriftje en noem dit mijn positief dagboek en schrijf hier je trotse momenten op





POSITIEF DENKEN

- Focus op wat goed gaat
- Geef aandacht aan wat wel lukt voor je kind, wat lukt er al wel: gebruik groeitaal
- leer je kind zijn of haar talenten kennen want als je vanuit je talenten bezig bent creëer je veerkracht

Talent = Wie ben je, wat gaat er vanzelf, waar wordt je blij van, wat geeft je energie, wanneer vergeet je de tijd...



COMPLIMENTEN, COMPLIMENTEN

- geef elke dag minstens 1 compliment aan je kind
- geef een compliment over het proces en niet over het resultaat: bv Waw wat heb jij hier lang voor geoefend
- Geef een compliment over hoe je kind iets doet
- geef complimenten op kleine stapjes
- gebruik groeizinnen: 'ik zie dat het je steeds beter lukt om

LEER JE KIND STEVIG STAAN

**STA STEVIG, VOL ZELFVERTROUWEN
IN DE WERELD**

voeten op schouderbreedte
knieën licht gebogen
ademen door je buik
oefenen voor de spiegel

laat je kind eerst eens heel onzeker voor de spiegel
staan en verander dan de houding en kijk eens welk
effect dat dit heeft





FOUTEN MAKEN MAG

- Fouten maken mag, probeer niet perfect te zijn voor je kind, ook bij jou lukt er soms iets niet, wees hierin een voorbeeld
- Van proberen kan je leren, geef je kind de kans om fouten te maken en hieruit te leren
- verleg samen je grenzen=> samen koken, samen iets leren en iets onbekend doen
- laat je kind groeien: 'ik kan het NOG niet' klinkt heel anders als 'ik kan het niet'

MEER WETEN

BALOU KINDER EN JONGERENCOACHING

Ik wens je alvast veel succes en plezier bij het gebruiken van deze tips

heeft je kind nood aan extra ondersteuning of wil graag weten welke talenten je kind heeft, neem dan zeker contact op met Balou en dan zetten we samen de volgende stap

Baloucoaching@outlook.be

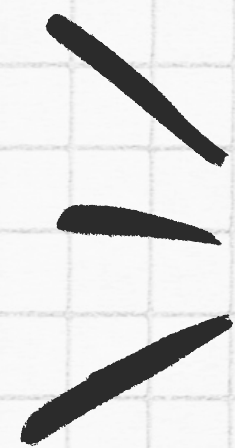
Baloucoaching.com

GSM 0475 89 39 60

insta: kinder_en_jongerencoach_balou

FB: Baloucoaching





GENIET

