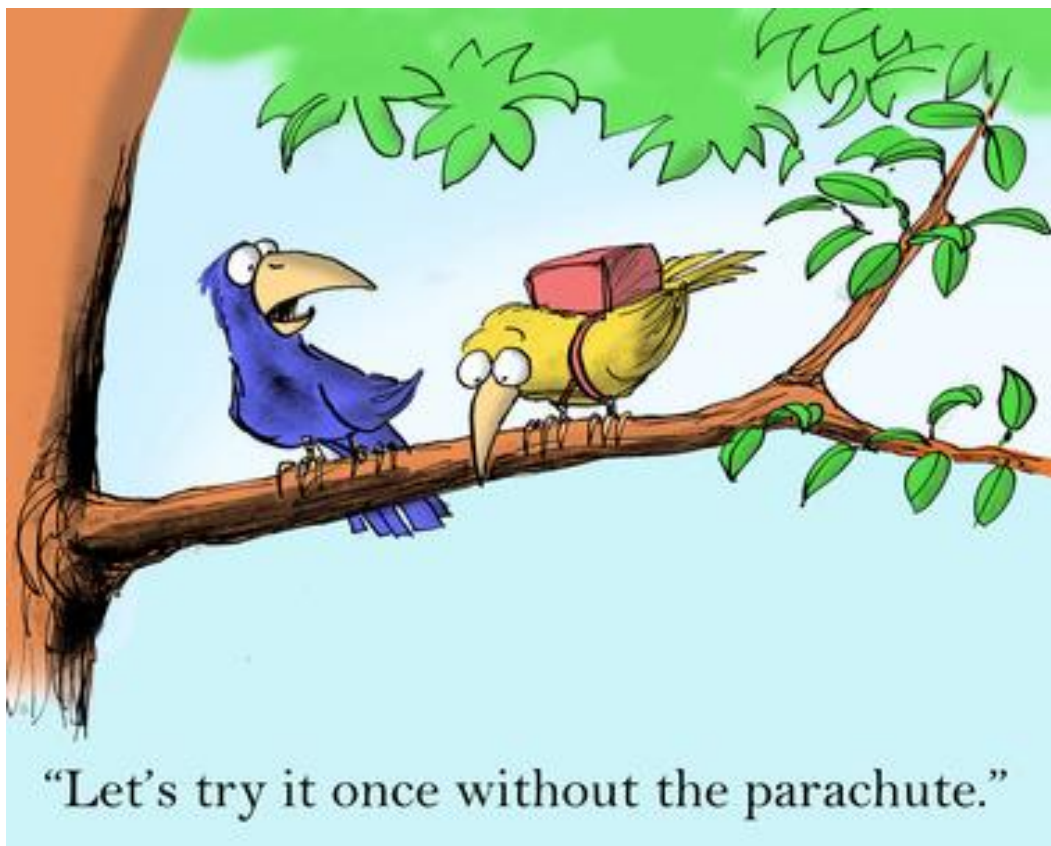


FOCUS! op zelfvertrouwen

Stimuleer het zelfvertrouwen bij kinderen met AD(H)D



Inhoudsopgave

1 Inleiding	3
2 Over zelfvertrouwen.....	4
<i>Zelfbeeld en zelfvertrouwen</i>	4
<i>Inschatten van je mogelijkheden</i>	5
<i>Kinderen met weinig zelfvertrouwen</i>	5
<i>Kinderen met zelfvertrouwen</i>	5
3 De theorie.....	6
<i>De attributietheorie</i>	6
<i>Invloed attributietheorie op emoties en gedrag</i>	7
4 Zelfvertrouwen bij AD(H)D: een risico.....	9
<i>Risico schoolse functioneren</i>	9
<i>Risico niet-schoolse functioneren</i>	9
<i>Voorkom dat je kind het niet meer probeert</i>	10
5 Stimuleren van zelfvertrouwen bij je kind	11
<i>Praktische adviezen om zelfvertrouwen van je kind te stimuleren:</i>	11
6 Conclusie.....	14
Gebruikte literatuur	15

- Overall waar de mannelijke vorm 'hij' wordt gebruikt, kan ook 'zij' worden gelezen
- Overall waar ADHD staat, kan ook ADD gelezen worden

1 Inleiding

Vraag jezelf eens af: wat is nou eigenlijk zelfvertrouwen? We hebben er allemaal een beeld bij en zeer waarschijnlijk ook een gevoel. Dat laatste misschien nog wel het sterkst. Zomaar een definitie uit het Van Dale woordenboek:

Zelfvertrouwen → het vertrouwen in de eigen kracht

Vertrouwen in eigen kunnen. Het klinkt eenvoudig en toch zie ik velen om me heen ermee worstelen. Kind én volwassene. Ook mensen waarvan we denken dat ze toch echt wel iets hebben bereikt.

Worden we allemaal geboren met zelfvertrouwen? Of is de één gewoon gezegend met een groter portie ervan dan de ander?

Schijnbaar hoort een portie onzekerheid en twijfel bij het leven. Het zou op zich ook wel redelijk onnatuurlijk zijn als we nooit zouden twijfelen, nooit onzeker zijn. Twijfelen houdt je ook scherp. Het maakt dat je je best doet om aan een bepaalde standaard, een bepaald verwachtingspatroon te voldoen. Daar is op zich niet zo veel mis mee. Het gaat pas mis als je verwachtingspatroon zo hoog is, dat je er onmogelijk aan kunt voldoen. Of als je denkt dat je maar weinig kunt. Daar kunnen allerlei factoren aan ten grondslag liggen. Opvoeding is daar één van. Maar ook ervaringen die we opdoen in het leven en ons vormen. Daarnaast speelt je karakter een rol. Een eigenschap als perfectionisme maakt dat je het in je eigen ogen niet snel goed kunt doen.

Het opvoeden van een kind met ADHD kan ook iets doen met je zelfvertrouwen. Kinderen met AD(H)D groot brengen kan heel vermoeiend zijn. Het vraagt veel van ouders. Meer begeleiden, vaker oplossingen bedenken, opkomen voor je kind tegenover 'de buitenwereld' gecombineerd met de andere taken die je hebt. Ook met goede inzet, heb je niet automatisch direct resultaat. Het kan dat je aan je capaciteiten als opvoeder gaat twijfelen.

Zelfvertrouwen kan dus een belangrijk onderwerp vormen in een gezin. Zowel ouders als kinderen (met AD(H)D) moeten in zichzelf blijven of gaan geloven, het vormt immers een basis van waaruit we dingen vol goede moed en hoop aangaan.

Dit e-book geeft je een beknopt inzicht welke factoren ten grondslag kunnen liggen aan het hebben van veel of weinig zelfvertrouwen én wat je als ouder eraan kunt doen om je kind hierin te laten groeien.

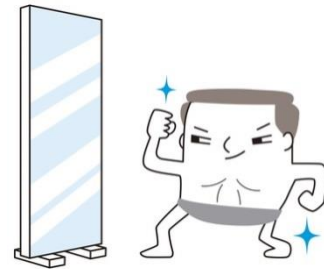
2 Over zelfvertrouwen

Als je het gevoel hebt dat 'je er mag zijn', bouw je zelfvertrouwen op. Je gelooft in je eigen mogelijkheden en dat je iets kan. Dat maakt ook weer dat je dus eerder een uitdaging aan zult gaan. Andersom, als je het gevoel hebt er eigenlijk maar weinig toe te doen en niet veel te kunnen, zal je een nieuwe uitdaging eerder uit de weg gaan. Je hebt er geen vertrouwen in dat het je zal lukken. Daarmee ontnem je jezelf dan eigenlijk ook de kans op een positieve ervaring, want misschien was het dus wel gelukt.

Zelfbeeld en zelfvertrouwen

Zelfbeeld kan je omschrijven als het beeld dat iemand van zichzelf heeft. Kinderen worden niet geboren met een zelfbeeld. Een zelfbeeld wordt gaandeweg ontwikkeld.

Een kleuter omschrijft zichzelf nog op een concrete manier, zoals bijvoorbeeld "ik ben een jongen, ik ben aan het voetballen, ik heb bruin haar". Vanaf de basisschoolleeftijd is een kind steeds meer in staat om zichzelf te omschrijven op basis van psychologische eigenschappen. Zo kan een kind zichzelf 'verlegen' of 'druk' noemen.



Zo'n beeld van jezelf ontwikkelt zich op basis van het contact met anderen. Andere mensen laten aan je weten wat ze van je vinden, wat ze van je denken. Dit doen ze door het uit te spreken of door het te laten merken. Je krijgt van anderen dus informatie (feedback) terug over jezelf, over hoe je iets hebt gedaan, wat ze van je vinden. Eigenlijk is het zelfbeeld dus het beeld wat andere mensen van je hebben en wat ze aan jou doorgeven.

Je kunt je voorstellen dat een positief zelfbeeld enorm bijdraagt aan het hebben van zelfvertrouwen. Als je als kind al vaak hebt meegemaakt dat een bepaalde actie van jou ook een bepaalde reactie bij de ander oproept, ga je geloven dat dat de volgende keer dan ook weer zo zal zijn. Dus als je al vaak hebt meegemaakt dat dingen goed gaan, als je al vaak hebt gehoord en gemerkt dat je iets best goed kan, zal je geloven dat dit de volgende keer ook weer zo zal zijn. Als je daarentegen al vaak hebt gehoord en gemerkt dat het niet goed gaat, zal je geloven dat het ook de volgende keer niet goed gaat. Een dergelijk leerproces bepaalt de mate waarin je een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen opbouwt.

Inschatten van je mogelijkheden

Zelfvertrouwen hebben betekent dus niet dat je denkt dat je alles kunt. Zelfvertrouwen heeft te maken met het reëel inschatten van je mogelijkheden, van je sterke kanten én je tekortkomingen. En daar zit nu ook meteen de uitdaging, namelijk in het woord reëel. Iemand met een laag zelfvertrouwen is vaak niet reëel in het inschatten van zijn mogelijkheden. Hij zal ze te laag inschatten. Iemand die zichzelf overschat is ook niet reëel. Die zal denken dat hij niet hoeft te leren voor een proefwerk, omdat “hij nu eenmaal zo goed is”.

Kinderen met weinig zelfvertrouwen

Weinig zelfvertrouwen hebben brengt dus een aantal risico's met zich mee.

Zo kunnen kinderen met weinig zelfvertrouwen bijvoorbeeld:

- presteren beneden hun niveau
- heel gevoelig zijn voor kritiek uit de omgeving, er veel om geven wat anderen wel niet van hun zullen denken
- zich eerder laten beïnvloeden door andere kinderen, ook als dit niet goed voor ze is;
- gaan overcompenseren door stoer gedrag te vertonen of de clown uit te hangen
- kansen en uitdagingen uit de weg gaan;
- snel gefrustreerd en boos zijn;
- zichzelf voortdurend met anderen vergelijken.

Kinderen met zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen maakt het leven makkelijker. Zo zullen kinderen met zelfvertrouwen:

- het gevoel hebben dat ze iets aan de situatie kunnen doen, dat ze in zekere mate controle hebben. Ze voelen zich verantwoordelijkheid voor het wel of niet slagen van dingen in hun leven en ze denken dat ze in staat zijn daar in een bepaalde mate invloed op te kunnen uitoefenen;
- vinden dat ze leuke dingen, zoals vriendschappen en een bepaalde mate van geluk, waard zijn;
- iets dat niet lukt zien als een (tijdelijke) tegenvaller. Ze zijn in staat om het juist in te schatten en ervan te leren;
- eerder nieuwe dingen proberen;
- zich realiseren dat niet iedereen hun mag, dat dit ook niet kan en er dus ook niet naar streven door iedereen aardig gevonden te willen worden.

3 De theorie

Als je vertrouwen hebt dat je iets kunt, zal je het ook eerder proberen. Dat is logisch. Als je denkt dat je faalt, zal je het eerder uit de weg gaan. Het geloof in eigen kunnen is dus belangrijk voor de uitdagingen die je aangaat in het leven.

De mate waarin je in jezelf gelooft, bepaalt ook weer waar je je succes en falen aan toeschrijft.

Laat me het uitleggen:

De attributietheorie

Stel: je bent kind en haalt een goed cijfer op school. Je geeft een verklaring voor het behaalde cijfer. Nu kunnen er twee dingen gebeuren in de manier waarop je hiermee omgaat, die vrij essentieel zijn:

1. Je schrijft het succes toe aan iets **buiten jezelf**, een externe factor. Je zegt bijvoorbeeld: “het was gewoon heel makkelijk” of “de leraar heeft het niet zo goed nagekeken”. Dit noemen we een **externe attributie**.
2. Je schrijft het succes toe aan iets **binnen jezelf**: “ik heb er ook heel hard voor geleerd” of “ik ben hier gewoon echt goed in”. Met andere woorden: je hebt het zelf in de hand gehad. Dit noemen we een **interne attributie**.

Hetzelfde, maar dan bij een slecht cijfer:

1. Bij een **externe attributie** zal je zeggen: “het is een slechte docent”, of “het is ook een heel onduidelijk boek, ik had weinig tijd want ik moest heel veel doen”.
2. Bij een **interne attributie** zal je zeggen: “ik kan het niet, ik ben er slecht in” en misschien zelfs “ik ben dus dom”.

Intrinsieke en extrinsieke verklaringen voor het gedrag van jezelf en anderen, dat is dus waar de **attributietheorie** (Heider, 1958) over gaat. Op zich heel simpel, maar wel met een vrij grote invloed. We verzamelen er heel wat in ons leven, vaak onbewust. Maar de invloed die het kan hebben op onze gedachten, gevoelens en ons handelen, is groot.

Je kunt je waarschijnlijk ook wel voorstellen dat iemand met een gezonde dosis zelfvertrouwen zijn succes eerder zal toeschrijven aan interne factoren en zijn falen aan externe factoren. Bij iemand met weinig zelfvertrouwen is dit precies andersom, die zal iets dat lukt eerder zien als een toevaligheid en falen als een persoonlijke tekortkoming. Dit kan zelf zo ver gaan, dat iemand met weinig zelfvertrouwen het gevoel heeft dat hij zelf geen invloed uit kan oefenen op de dingen die hem overkomen. Dit noemen we **aangeleerde hulpeloosheid** (Seligman, 2002).

Nu is het natuurlijk nonsens om te veronderstellen dat we nooit falen moeten toeschrijven aan interne factoren. Een slecht cijfer voor wiskunde kan heel goed komen doordat je nu eenmaal niet zo goed in wiskunde bent. Het hebben van niet zo veel vriendjes kan dus ook heel goed komen doordat je vaak zo druk bent, dat anderen het niet leuk vinden.

Maar ook hier is de manier van interpretatie weer wel van belang. “ik kan het niet en zal het nooit kunnen” of “ik ben daar niet zo goed in en moet het nog leren” is een wezenlijk verschil. Het maakt namelijk of we wel of niet blijven proberen en leren.

Invloed attributietheorie op emoties en gedrag

Een gebeurtenis leidt tot bepaalde gedachten over die gebeurtenis, dat hebben we hierboven kunnen lezen. Je gedachten beïnvloeden vervolgens je gevoelens. Ga maar eens na: de gedachte ‘ik heb het goed gedaan’ leidt tot een heel ander gevoel dan de gedachte ‘ik ben dom’.

Vervolgens beïnvloeden je gevoelens weer je gedrag. Een soort cirkel dus. Deze kan dus positief of negatief zijn. In schema¹:



¹ Gebaseerd op 4G model, René Diekstra

Je kunt je zeer waarschijnlijk wel voorstellen dat deze cirkel voor iemand met een gezonde dosis zelfvertrouwen anders verloopt dan voor iemand met weinig zelfvertrouwen. Een zelfde gebeurtenis kan bij twee verschillende personen tot een heel andere gedachte en uiteindelijk heel ander gedrag leiden. Laten we eens gewoon twee volwassenen als voorbeeld nemen.

Stel persoon A en persoon B lopen buiten en komen een bekende (persoon C) tegen. Ze groeten de bekende, maar deze groet niet terug.

Nu kunnen er verschillende gedachtes optreden. Persoon A denkt "goh, die is in gedachten verzonken" (verklaring buiten zichzelf), terwijl persoon B denkt "hij mag mij dus duidelijk niet" (verklaring in hemzelf). Twee personen, zelfde situatie, maar dus twee verschillende attributies. Deze gedachtes zijn een wezenlijk verschil in het soort gevoel wat er daarna optreedt. Persoon A zal er niet zo veel bij voelen, terwijl persoon B zich negatief over zichzelf zal voelen. Dit heeft vervolgens weer consequenties voor het gedrag, zeker voor persoon B. Die groet volgende keer niet meer of kan zelfs, als hij vaker dit soort attributies maakt, contact met anderen uit de weg gaan.

Dit doen we allemaal, vaak onbewust. Ook onze kinderen doen dit, de voorbeelden zijn hiervoor al genoemd. Het ervan bewust zijn dat dit gebeurt, is al een hele stap. Als je snapt hoe dit in elkaar zit, ben je namelijk ook makkelijker in staat om de cirkel ergens te doorbreken.

4 Zelfvertrouwen bij AD(H)D: een risico

Kinderen met AD(H)D lopen risico wat betreft de ontwikkeling van hun zelfvertrouwen. Vaak roepen ze met hun drukke, onhandige gedrag reacties op die negatief en corrigerend zijn. Kinderen zonder hyperactiviteit, dus met alleen ADD, krijgen regelmatig andere negatieve reacties. "Schiet eens op, doe eens wat, wees niet zo langzaam, nog niet af?". Ze kunnen zelfs 'dom' genoemd worden, met alle gevolgen van dien. Een kind met AD(H)D krijgt deze dingen veel vaker dan een ander te horen. Ze krijgen boodschappen vanuit hun omgeving die van grote invloed kunnen zijn op hun zelfbeeld. Op grond daarvan zullen ze gedachten ontwikkelen over hun eigen kunnen. Deze gedachten maak je je langzaam maar zeker 'eigen'. Ze gaan bij je horen, het worden overtuigingen.

Risico schoolse functioneren

Kinderen met AD(H)D hebben het gemiddeld moeilijker op school dan kinderen die geen AD(H)D hebben. School vraagt veel van ze. Vaak nu *nét* datgene waar ze moeite mee hebben. Langdurige concentratie, stil zitten, niet voor je beurt praten, leesbaar schrijven, je houden aan sociale regels en nog wel meer. Het is niet leuk om naar een plek te gaan waar je elke keer dingen moet doen waar je niet zo goed in bent. Kinderen met ADHD lopen dus een risico. Zo is er een reële kans dat ze minder presteren dan je op grond van hun intelligentie zou verwachten. Het bekende "**het zit er wel in, maar komt er niet uit**".

Kinderen kunnen uiteindelijk ook gaan geloven dat ze nu eenmaal niet zo slim zijn. En waar dat toe kan leiden, hebben we in het voorgaande hoofdstuk al gelezen. Als je gelooft dat je niet slim bent, zal je uiteindelijk niet meer veel ondernemen om te bewijzen dat je het wel bent. Dit principe vind je zowel bij basisschool leerlingen als middelbare school leerlingen.

Risico niet-schoolse functioneren

Kinderen met AD(H)D krijgen gemiddeld veel meer op- en aanmerkingen dan kinderen zonder AD(H)D. Als iemand veel kritiek krijgt, kan het er toe leiden dat hij een negatief zelfbeeld ontwikkelt. Want wat je dan ook doet, het is nooit eens goed. Kinderen kunnen hierdoor zelfs stoppen met proberen nog hun best te doen, het zal immers toch wel weer niet goed zijn. Dit heeft gevolgen voor de ontwikkeling. Kinderen met weinig zelfvertrouwen zullen bijvoorbeeld eerder aansluiting zoeken bij vrienden die niet goed voor ze zijn, negatief zijn, snel bang zijn of huist heel stoer.

Voorkom dat je kind het niet meer probeert

Voor alle kinderen is een bevestiging dat ze OK zijn belangrijk, maar voor kinderen met AD(H)D geldt dit nog eens extra. Zij lopen immers meer risico op negatieve reacties. Als ouder is dit het laatste wat je wil. Zelfvertrouwen is een basis, zo iets als een fundament voor een huis. Van daaruit bouw je verder, onderneem je dingen, probeer je dingen.

Vaak gaan we uit van bepaald gedrag dat ongewenst is en willen we dit ombuigen naar 'goed' gedrag, gedrag dat wel gewenst is. Meestal hebben we dan ook maar direct het eindresultaat voor ogen. Wat we vergeten is dat het eindresultaat vaak een paar bruggen te ver is voor het kind met AD(H)D. En misschien niet eens haalbaar. Van zes keer per dag ruzie met je zusje naar twee of drie keer per dag is een hele verbetering. Nog steeds vervelend in huis en voor verbetering vatbaar, maar wel een verbetering.

Van geen huiswerk kunnen maken naar 10 minuten huiswerk maken, is een hele verbetering. Ook als je 'einddoel' een uur huiswerk maken is. En misschien moet je je einddoel wel voorlopig bijstellen naar 30 of 45 minuten. Niet je einddoel gehaald, maar wel een verbetering.

Door eisen vanuit de omgeving kan je je als ouder onder druk gezet voelen. Anderen kunnen je laten weten 'dat het nu maar eens snel afgelopen moet zijn' met bepaald gedrag. Dit kan een flinke druk op je als ouder zetten en daarmee ook op je kind. Maar een kind met AD(H)D buigt meestal niet zomaar zijn gedrag om. Daar heeft hij ons als volwassenen bij nodig. Volwassenen die blij zijn met iedere genomen stap en die je kunnen stimuleren om de volgende stap te nemen. Op deze manier stimuleer je zelfvertrouwen. Je kind heeft het gevoel dat hij het goed heeft gedaan, dat hij succes zal behalen en zal eerder bereid zijn de volgende uitdaging aan te gaan! Degene die hem daarbij kan helpen, dat ben jij!

5 Stimuleren van zelfvertrouwen bij je kind

Hoe doe je dat, zelfvertrouwen stimuleren? Heel simpel gezegd: zorgen dat je kind positieve ervaringen opdoet. Maar bij AD(H)D kinderen is dat vaak veel moeilijker. Zij hebben immers een diagnose die een aantal ‘beperkingen’ met zich meebrengt. Hierdoor kun je je ‘anders’ gaan voelen. Het is voor deze groep kinderen van groot belang dat ze iemand hebben die in ze gelooft. Iemand die ze helpt de balans op te maken. Waar heb ik moeite mee, waar ben ik goed in. Iemand die ze helpt de sterke kanten te ontwikkelen en die snapt dat dat met vallen en opstaan gepaard gaat.

Praktische adviezen om zelfvertrouwen van je kind te stimuleren:

1. Zorg voor je eigen zelfvertrouwen

Het is misschien confronterend, maar als je zelf geen of weinig zelfvertrouwen hebt, hoe leer je het dan aan je kind? Ga eens eerlijk bij jezelf na, hoe zit het met je eigen zelfbeeld? Praat je positief over jezelf, of haal je jezelf misschien onderuit. Als je eerlijk aan jezelf moet toegeven dat je misschien ook wel negatieve opmerkingen maakt over jezelf, of successen afdoet als ‘geluk hebben’ in het bijzijn van je kind, doe er dan wat aan! Onbewust neemt je kind dergelijke dingen van je over, dus probeer je in ieder geval te gedragen als ‘iemand met zelfvertrouwen’, ook al voelt het nog een beetje vreemd.

2. Deel gedrag op in kleine stapjes, zodat je kind succes kan behalen

Stimuleer de pogingen om het goed te doen. Denk niet, zoals in het hoofdstuk hiervoor beschreven, alleen in eindresultaat. Realiseer dat je kind zal groeien van behaalde successen en niet van continue kritiek dat het nog steeds niet is zoals het zou moeten. De beste motivator om succes te halen, is een reeds eerder behaald succes. Van behaalde successen (ook de kleintjes!) krijg je zelfvertrouwen en zelfvertrouwen motiveert je om ook de volgende stap te nemen.

3. Geef meer complimenten, duidelijk en gemeend

Over complimenten is wel het één en ander te doen. Een compliment krijgen is fijn en doet je groeien. Complimenteer je kind dus regelmatig. Zorg ook dat je kind het compliment aanvaardt. Daarvoor is het ook handig dat je zelf in staat bent complimenten te aanvaarden. Dus niet als iemand tegen je zegt “wat is je huis leuk ingericht” antwoorden “ach, het is allemaal maar gewoon met tweedehands spullen hoor”. Gewoon “dank je wel” volstaat.

Maar een compliment moet wel aan een aantal voorwaarden voldoen:

- Ten eerste moet het gemeend zijn. Als je kind niet kan zingen, zeg niet dat hij prachtig zingt en grote kans maakt om een talentenjacht te gaan winnen.
- Ten tweede moet een compliment geen eis inhouden. Bijvoorbeeld “je bent een genie, ik weet zeker dat je later iets heel groots zult worden”. De ontvanger zal het niet ervaren als een compliment, maar eerder als een hoge eis waar hij zeer waarschijnlijk niet kan voldoen.
- Ten derde is het belangrijk bij kinderen met weinig zelfvertrouwen, het compliment te geven over het **gedrag** en niet over de persoon. Dus “wat heb jij dat goed gedaan” of “wat heb je goed je best gedaan” in plaats van “wat ben jij toch een genie”.
- Uit onderzoek (Brummelman, 2013) blijkt dat vooral kinderen die weinig zelfvertrouwen hebben en complimenten krijgen die gericht zijn op hun persoon, daar juist niet van groeien. Zij krijgen hierdoor het gevoel dat hun eigenwaarde afhangt van hun prestaties. De volgende keer dat ze iets proberen, zullen ze dus extra druk ervaren en heel teleurgesteld zijn, als het niet lukt. Je hebt dan het tegenovergestelde bereikt van wat je zou willen.

4. Laat je kind dingen doen die hij graag doet

Het is fijn als je kind een hobby heeft. Een hobby geeft zelfvertrouwen. Meestal is het namelijk iets waar je ook wel goed in bent, of beter in wil worden. Niet omdat een ander je dat oplegt, maar vanuit jezelf. Een hobby geeft ontspanning, vaak in een wereld waar er al heel veel moet.

5. Stel duidelijke grenzen

Kinderen worden niet gelukkig van geen grenzen. Als je onbegrensd je gang kan gaan, niet gecorrigeerd wordt voor gedrag dat echt niet door de beugel kan, voelt dat niet veilig. Een voetbalwedstrijd zonder regels en scheidsrechter werkt ook niet. Iedereen doet maar wat en het leidt nergens toe. Zo hebben kinderen ook behoefte aan duidelijkheid en grenzen. Als je grenzen aangereikt krijgt waar je je aan moet houden, geeft dat het gevoel dat je het waard bent om voor te zorgen. Je ouders houden van je en vinden je het waard om energie te steken in het jou opvoeden. Zeker kinderen met AD(H)D hebben dit nodig, zij hebben immers uit zichzelf al minder grenzen. Ze hebben meer moeite hebben met zich eraan te houden of soms ook gewoon een hekel aan regels. Maar dat betekent nog niet dat ze ze niet nodig hebben.

6. Leg niet op alle slakken zout

Een groot risico is dat je een groot deel van de dag aan het mopperen bent. Doe niet, ruim op, hou op, luister eens.....Probeer er eens op te letten hoe vaak per dag je dit doet, vaak automatisch. Realiseer je wat dit kan doen met je kind. Veel kinderen worden “oost-indisch doof” voor wat je zegt, maar ze krijgen wel degelijk door dat er veel op ze gemopperd wordt. Kies dus een aantal dingen uit die je écht belangrijk vindt en negeer de rest eens. Het gezegde “pick your battles” is hier van toepassing, je kunt niet overal over strijden!

7. Doe samen iets leuks

Gewoon samen iets doen. Het hoeft niet iets groots te zijn, misschien juist niet. Maar bijvoorbeeld iedere avond voorlezen als je kind daar de leeftijd nog voor heeft. Ook al was het niet zo’n goede dag. Of samen met je puber naar de film als hij dat wil, samen even X-boxen . Even ergens een ijsje eten. Kies iets wat je kind leuk vindt. Maak tijd en luister naar de verhalen je kind, zonder te oordelen.

8. Los niet alle problemen voor je kind op

Als je als ouder ziet dat je kind het moeilijk heeft, kun je de neiging krijgen je kind te ‘helpen’. Op zich is er niets mis met je kind ondersteunen, maar er zijn wel grenzen. Kinderen moeten hun eigen fouten kunnen maken en daarvan leren, óók kinderen met AD(H)D. Als je als ouder steeds dingen voor je kind regelt en oplost, kan het kind gaan denken dat hij niet in staat is om het zelf te doen. Dus gun je kind ruimte om zich te ontwikkelen en zelf dingen te leren.

Tips en adviezen over hoe je zelfvertrouwen kunt stimuleren, kun je overal wel vinden. Zeker tegenwoordig met internet is alles wel op te zoeken. Allemaal nuttige tips. De moeilijkheid zit hem er meer in om ze ook daadwerkelijk op te volgen. De lijst met adviezen is vaak lang, je leest het door en denkt “dat is nuttig, ga ik zeker doen”.

Misschien doe je al veel, misschien ben je er nog niet zo aan toegekomen. Het opvoeden van een kind met AD(H)D kan veel van je vergen. Het is op zich niet zo belangrijk wélke dingen je doet om zelfvertrouwen te stimuleren als dat nodig is, als je maar iets doet. Het hoeft geen hele lijst te zijn. Kies er gewoon bijvoorbeeld twee dingen uit en doe ze dan ook. Doe ze en houd het vooral vol. De drukte van alledag doet ons onze goede voornemens nogal eens vergeten.

Maar als je in staat bent om datgene wat je je hebt voorgenomen ook echt uit te voeren en vol te houden, zal het op den duur een gewoonte worden en plukt je kind (en jijzelf ook) er de vruchten van.

6 Conclusie

Allereerst is het belangrijk je te realiseren dat je een belangrijke rol kunt spelen bij de ontwikkeling van het zelfvertrouwen van je kind. Ook al vind je dat anderen dat ondermijnen. Juist dan. Jij bent immers degene die je kind van A tot Z kent en weet dat het dan wel AD(H)D heeft, maar toch echt ook een hoop dingen wel heel goed kan. Dingen die anderen niet altijd zien of die niet op elke plek tot uiting komen. Jij bent degene die aan anderen uit kan leggen waarom het niet altijd gaat zoals jij of anderen (en waarschijnlijk je kind zelf ook) zouden willen. Dat het niet expres gebeurt. Hij maakt zijn sommen niet expres fout, of heeft niet expres zijn schoolwerk niet af.

En die rotopmerking was eigenlijk ook niet zo rot bedoeld, maar het was al gebeurd voordat hij er zelf erg in had.

Een kind met AD(H)D opvoeden kan een zoektocht zijn. Waar doe ik goed aan, wat werkt wel, wat niet. Je leert al doende, ook van de dingen die misgaan. Misschien wel juist van de dingen die misgaan. Een driftaanval bij je kind, omdat je het achteraf gezien niet zo handig hebt aangepakt, eens flink uit je slof schieten omdat je even rust om je heen wil. Laat het je zelfvertrouwen als opvoeder niet aantasten! Complimenteer jezelf voor het feit dat je je best doet en dat je tenminste bereid bent te zoeken naar wat goed kan werken. Zoals bijvoorbeeld dit boek lezen. Dat is wat je kind nodig heeft, iemand die zoekt naar wat goed voor hem is, iemand die verder kijkt dan zijn neus lang is. Iemand die voor hem opkomt en die in hem gelooft. En dat dat met vallen en opstaan gepaard gaat, dat is nu eenmaal zo.

Zelfvertrouwen is een belangrijke basis. De toekomst tegemoet gaan met het idee dat je wat waard bent, met weten waar je beperkingen en je sterke kanten liggen, maakt dat je de toekomst beter aan kan. Hier vroeg mee beginnen is belangrijk. Maar het is nooit te laat, ook negatieve overtuigingen en een negatief zelfbeeld, kan je uiteindelijk veranderen.

Ik wens je veel succes!

Mocht je behoefte hebben aan ondersteuning hierbij, of bij andere zaken die bij jullie spelen ivm AD(H)D of druk gedrag, is het natuurlijk altijd mogelijk even contact op te nemen!

Vriendelijke groet en misschien tot ziens,



Gebruikte literatuur

1. Introduction to Psychology. Rita L Atkinson ea (1981). Uitgeverij Harcourt Brace Jovanovich
2. Kleine ontwikkelingspsychologie deel 1: het jonge kind, Rita Kohnstam (zesde druk 2009). Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum
3. Diagnose ADHD, een gids voor ouders en hulpverleners (derde druk, 1999). Uitgeverij Swets & Zeitlinger
4. Ik kan denken, voelen wat ik wil, René Diekstra (27^{ste} druk, 2002). Uitgeverij Swets & Zeitlinger
5. Alles went, ook een adolessent: wegwijzer bij het opvoeden van jongeren, Theo Compernelle ea (negende druk, 2003). Uitgeverij Lannoo
6. Zit stil! op school; omgaan met ADHD inde klas, Rita Bollaert (derde druk, april 2003). Uitgeverij Lannoo
7. Praising Children fort heur personal Qualities may backfire, new research finds: American Psychological Association, 27 februari 2013

	<p>Drs. Cora Vos-Vlaar Psycholoog NIP www.adhdenhulp.nl info@adhdenhulp.nl 06-47813782</p>
---	--