



ONTWIKKELING VAN HET ZELFBEELD



Algemeen


**KERK
GEZIN
JEUGD**
ONDERWIJS
GEREFORMEERDE
GEMEENTEN



ONTWIKKELING VAN HET ZELFBEELD

Juni 2017

Dit is een uitgave van het Deputaatschap Kerk, Gezin, Jeugd en Onderwijs (KGJO) – Gereformeerde Gemeenten. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

COLOFON:

Redactie: Gertrude de Regt

Tekst: Petra Jacobse-Weststrate



OPENING

Zingen: Psalm 8: 4,5 en 6; Psalm 144: 2; Psalm 139: 1 en 7

Lezen: Jesaja 43: 1-7

Bidden: Vraag eventueel om concrete gebedspunten van deelnemers

Bezinning bij het Bijbelgedeelte

Jesaja 42 eindigt met dreiging. Jakob en Israël willen niet wandelen in Gods weg en de straf wordt aangekondigd. Tegen de zwarte achtergrond van de verlorenheid en zondigheid van mensen, komt God in Jesaja 43 met liefdevolle woorden. Hij spreekt als Verbondsgod en Schepper tot Zijn volk Israël dat Zijn eigendom is. Van de eeuwigheid af zijn zij kostelijk (dierbaar) in Zijn ogen en heeft Hij hen liefgehad (vs. 4). De nadruk in dit gedeelte ligt op Gods werk en Wie Hij is en zal zijn, van het volk is weinig verwachting. Het woordje 'Ik' komt elf keer voor in deze zeven verzen: *Ik heb u bij uw naam geroepen, Ik zal bij u zijn, Ik ben met u*. De conclusie is duidelijk: de HEERE heeft recht op ons leven. Hij heeft ons geschapen tot Zijn eer (vs. 7).

Vragen bij het Bijbelgedeelte

- Wat zegt dit Bijbelgedeelte jou over God en over de mens?
- Welke tekst in dit gedeelte spreekt jou bijzonder aan en waarom?
- Wat zegt dit Bijbelgedeelte over de context waarin we het thema van vandaag dienen te bespreken?
- Wat kan je leren van de manier waarop God met Zijn volk omgaat?

UITWISSELING VAN ERVARINGEN

Nodig: Flap-over of groot wit papier

1. Waar denk je aan bij het woord zelfbeeld? (Laat deelnemers hier hun associaties bij het woord zelfbeeld opschrijven).
2. Noem een opmerking van je kind waaruit blijkt dat het een bepaald beeld van zichzelf heeft. Welke indruk gaf dat jou?
3. Op welke manieren probeer jij een bijdrage te leveren aan het zelfbeeld van je kind?

THEORETISCH KADER

Het zelfbeeld is wie iemand denkt te zijn, of anders gezegd: de manier waarop hij zichzelf ziet, begrijpt en waardeert. Het zelfbeeld is onderdeel van iemands identiteit, evenals diens eigenschappen, persoonlijkheidstrekken en de manier van gedragen. Het zelfbeeld staat niet vast, het kan in de loop van de tijd veranderen als gevolg van ervaringen die iemand opdoet. Dat kunnen belangrijke levensgebeurtenissen zijn, zoals een ernstige ziekte of het afronden van een opleiding. Maar ook reacties van anderen, zoals kritiek of complimenten, kunnen zorgen voor veranderingen in het beeld dat iemand van zichzelf heeft.

Responsiviteit

Een baby wordt niet geboren met gedachten over zichzelf. Rond twintig maanden begint hij zichzelf in een spiegel en op foto's te herkennen. Maar een echt zelfbeeld heeft hij nog niet. Voor de vorming van het zelfbeeld zijn de ouders van groot belang. De eerste en meeste ervaringen die kinderen hebben, zijn met de ouders. Een goede hechting tussen ouder(s) en kind is dan ook een voorwaarde voor het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. Voor een goede hechtingsrelatie is het belangrijk dat je als ouder responsief bent naar je baby. Responsiviteit is een manier van je gedragen: vaak, snel en effectief reageren op de signalen van je kind. Die signalen bij baby's zijn onder andere huilen, lachen, in de ogen wrijven, geluidjes maken. Door snel op deze signalen te reageren, kan je je kind laten merken dat je het begrepen hebt. Doordat je als ouder goed en gevoelig reageert op de signalen die je kind afgeeft, ontwikkelt je kind het gevoel dat het zelf invloed uit kan oefenen op de buitenwereld en ontwikkelt mede daardoor een ik-besef. Je kind krijgt het gevoel dat het gezien en gehoord wordt en krijgt

daarmee de belangrijke boodschap mee dat hij er mag zijn op zijn eigen manier en dat de ouder er voor hem is als hij hem nodig heeft. Zo leert je kind te vertrouwen op anderen en zichzelf. Er ontstaat op die manier ook een (positief) zelfbeeld en het gevoel van 'ik mag er zijn'.

Invloed van ouders

Als kleuter kan een kind zichzelf concreet omschrijven: ik heb een bal, ik kan lopen, ik ben aan het kleuren. Pas op de basisschool leert hij om zichzelf iets meer psychologisch te bekijken. Hij omschrijft zichzelf dan bijvoorbeeld als verlegen of vrolijk. Heel langzaam ontwikkelt hij een zelfbeeld. Het zelfbeeld krijgt je kind van andere mensen om zich heen. Op basis van hoe anderen direct op hem reageren met woorden (expliciet) en reacties van anderen (impliciet) vormt je kind een beeld van zichzelf. Omdat de relatie met de ouders heel intensief is en heel belangrijk voor het kind, zal het kind veel waarde hechten aan de opmerkingen van de ouders, vooral wanneer deze vaak herhaald worden. Hoe vaker de opmerking herhaald wordt, hoe sterker het kind gaat geloven in de waarheid van de opmerking en hoe sterker het zelfbeeld, dat het kind gevormd heeft, bevestigd wordt. Of een kind positief over zichzelf denkt, wordt voor een groot deel bepaald door een veelvoud aan kleine situaties in het dagelijks leven. Die ene keer waarin je kind over de schreef ging en er dingen gezegd werden waar iedereen later spijt van heeft, zal het zelfbeeld niet direct schaden, vooral niet wanneer je kind in het dagelijks leven wel gewaardeerd wordt. Terwijl een kind dat dit soort incidenten niet meemaakt, maar wel iedere dag kleine negatieve opmerkingen krijgt, wel een negatief zelfbeeld kan ontwikkelen.

Als ouder heb je dus grote invloed op het zelfbeeld van je kind. Je kunt je kind helpen een positief zelfbeeld te vormen door complimenten te geven en daardoor te waarderen wat er goed gaat (al gaat er ook iets niet goed), opbouwende kritiek te geven en kinderen de kans te geven de gevolgen van hun eigen gedrag te ervaren (zelfstandig maken).

Gedragsgericte complimenten

Het maakt veel uit welke complimenten je als ouder geeft. Er is een verschil tussen persoonsgerichte complimenten en gedragsgericte complimenten. Persoonsgerichte complimenten hebben betrekking op je kind zelf: 'Wat ben jij slim, zeg!', 'Je bent een echte doorzetter'. Gedragsgericte complimenten benoemen het gedrag van je kind: 'Wat knap dat je het blijft proberen', 'Wat goed dat je wegliep toen je boos werd'.

Veel ouders proberen met persoonsgerichte complimenten hun kinderen een beter gevoel over zichzelf te geven. Uit onderzoek blijkt echter dat kinderen die een laag zelfbeeld hebben, tegengesteld reageren op persoonsgerichte complimenten. De aandacht van het kind wordt door persoonsgerichte complimenten sterker op zichzelf gefocust. Als het kind dan tegen een mislukking aanloopt, zal het dat interpreteren als een mislukking van zichzelf ('Ik ben niet slim genoeg') in plaats van het tekortschieten van gedrag ('Ik moet dit nog leren en mag dus best een foutje maken'). Daarnaast kan bij het kind de gedachte postvatten dat je als persoon alleen van waarde bent als je succes hebt. Als een kind bij een mislukking concludeert dat het als persoon niet goed is, ervaart het schaamte en voelt het zich waardeloos – juist het omgekeerde van wat de ouders met hun complimentjes probeerden te bereiken. Het gevaar van persoonsgerichte complimenten is dus dat je daarmee je kind leert dat het belangrijk is om zichzelf te bewijzen en dat goede resultaten belangrijk zijn.

Gedragsgericte complimenten richten zich op de inspanning of het proces in plaats van op het resultaat ('Je hebt iedere dag een kwartier geoefend') en op de eigenschappen in plaats van de talenten ('Je hielp je zusje met brood snijden, je was heel behulpzaam'). Daarom kunnen deze complimenten om verschillende redenen goed bijdragen aan het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. Dergelijke complimenten vergroten het zelfvertrouwen van je kind. Ieder kind heeft bevestiging nodig dat hij goed is zoals hij is en dat is de boodschap die je uitzendt met zo'n compliment. Daarnaast geef je met een gedragsgericte compliment een reactie op het gedrag van je kind, waardoor je kind zichzelf beter kan leren kennen. Ook motiveren deze complimenten je kind om het gewenste gedrag vaker te vertonen als hij merkt dat jij het fijn vindt.

*"Gedragsgericte
complimenten vergroten
het zelfvertrouwen van
je kind"*



Complimenten horen bij het aanleren van gewenst gedrag en dragen bij aan het ontwikkelen van een positief zelfbeeld, maar er zijn hierbij meer dingen van belang. Het is goed om aandacht te hebben voor wat je kind bezighoudt, zijn gedachten en gevoelens te benoemen, en hier regelmatig de tijd voor te nemen. Je kind ervaart daardoor dat hij belangrijk voor jou is en het laat hem gelijk even stilstaan bij zichzelf.

Ruimte voor zelfstandigheid

Het zelfbeeld wordt eveneens positief beïnvloed door ruimte te geven om zelfstandig te worden. Kleine kinderen zijn zich er niet van bewust dat ze verantwoordelijk zijn voor hun eigen gedrag. Ze moeten dit leren door de gevolgen van hun gedrag te ervaren. Natuurlijk gaat het hierbij alleen om gevolgen waarvan je als ouder van mening bent dat je kind ze aankan. Geef je kind bijvoorbeeld ruimte om zelf dingen te ondernemen, maar stel wel grenzen. Als er gevaar dreigt, grijp je natuurlijk in en als je twijfelt of je kind iets aankan, doe het dan in eerste instantie samen met je kind. Een beetje angst en spanning kan er bij horen, dit helpt bij het proces van zelfstandig worden. Als je kind ondanks zijn angst iets gedaan heeft, zal dit ook bijdragen aan een positief zelfbeeld. Let er wel op dat je niet te hoge verwachtingen stelt ('dat kan je best'). Probeer de juiste balans te vinden in wat je kind aankan en houd steeds rekening met zijn leeftijd en vaardigheden. Eventuele vervelende gevolgen leren je kind verantwoordelijk te zijn voor zijn eigen gedrag en leren om dit gedrag de volgende keer niet meer te vertonen. Dat werkt vaak beter dan blijven waarschuwen voor de gevolgen.

Zelfbeeld in de puberteit

Hoe ouder je kind, hoe meer verantwoordelijkheid het draagt voor zijn eigen gedrag. Als je kind op de middelbare school zit, is het logisch dat hij zelfstandiger is. Veel wordt besproken met leeftijdgenoten en daarmee neemt je invloed op het vormen van het zelfbeeld af. Bij de meeste pubers begint vanaf een jaar of twaalf de zelfwaardering te dalen. Rond het vijftiende jaar is de zelfwaardering het laagst, waarna het bij de meesten weer stijgt. De daling komt doordat pubers zich meer gaan richten op pubers om hen heen dan op hun ouders. Ten opzichte van leeftijdsgenoten moeten ze zich meer waarmaken.

Dat veroorzaakt snel gevoelens van tekortschieten en als gevolg daarvan kan een negatief zelfbeeld ontstaan. Sociale media versterken dit. Het is op sociale media heel belangrijk hoe je kind zich presenteert, want daar wordt hij op beoordeeld. Het uiterlijk en hoe interessant je leven is, zijn van groot belang. Omdat het ontwikkelen van de eigen identiteit bij velen experimenteren met zich meebrengt, kan je als ouder soms wel schrikken van wat je kind van zichzelf laat zien op sociale media of bij leeftijdsgenoten. Het is belangrijk om je te verdiepen in de leef- en denkwereld van je puber, ook al lijkt je kind dat niet zo op prijs te stellen. Blijf tijd investeren in contact met je tiener. Er komt veel op pubers af en een eigen mening is onontbeerlijk om stevig in de schoenen te staan en groepsdruk te weerstaan. Je kan je kind hier bij helpen door het te waarderen wanneer hij kritisch nadenkt en hem te stimuleren zelf keuzes te maken op grond van Gods Woord.



*“Een eigen mening is
onontbeerlijk om stevig
in je schoenen te staan”*

Verantwoordelijkheid en gebed

Een te grote nadruk op het gedrag van ouders bij het ontwikkelen van een positief zelfbeeld, kan zorgen voor krampachtigheid. Kinderen uit hetzelfde gezin die gelijk behandeld worden, hoeven niet even positief over zichzelf te denken. Factoren als karakter van het kind, ingrijpende levensgebeurtenissen (overlijden vriendje, seksueel misbruik), gepest worden of een stoornis of handicap, dragen eveneens bij aan de ontwikkeling van het zelfbeeld. Als ouder dien je je verantwoordelijkheid te nemen voor datgene waar je invloed op hebt en mag je je kind in je gebeden opdragen aan God.



VERWERKINGSVORMEN

Casus met vragen

Tijmen (groep 7) vertelt thuis dat hij een rekenwedstrijd heeft gewonnen. Toch is hij niet blij, hij is ontevreden met zijn score van 85% goed. Hij vindt dat hij teveel fouten heeft gemaakt. Hij verwoordt het zo: "Ik ben alleen maar het beste van een groep slecht scorende kinderen." Zijn moeder snapt de reactie van Tijmen niet en complimenteert hem: "Je bent een slimme jongen! Ik ben trots op je."

1. Is het een effectief compliment dat moeder geeft? Waarom wel/niet?
2. Hoe zou deze moeder ook kunnen reageren?

Myrthe (14 jaar) heeft een feestje van één van haar vriendinnen, Lieke. Haar moeder merkt dat Myrthe zenuwachtig en onzeker is. Ze heeft al verschillende outfits aangehad en is er nog niet over uit welk setje ze uiteindelijk zal aantrekken. Ook over het cadeautje dat ze zal kopen, is ze nog niet uit. Moeder weet dat Myrthe tegen Lieke opkijkt. Lieke heeft een sterke persoonlijkheid, een duidelijke kledingstijl en heeft haar mondje bij zich.

1. Hoe zou deze moeder haar dochter tegemoet kunnen treden?
2. Waar zou moeder in de komende maanden aandacht aan kunnen besteden in de opvoeding van Myrthe? Op welke manier zou ze dat kunnen doen?

STELLINGEN

- Er zit een spanningsveld tussen een positief zelfbeeld en het beeld dat Gods Woord van ons schetst na de zondeval (onbekwaam tot enig goed).
- Welgemeende complimenten zijn altijd goed.
- Je kunt een kind ook teveel complimenteren.
- Wanneer je als ouder een negatief zelfbeeld hebt, kun je maar beperkt bijdragen aan een positief zelfbeeld van je kind.

CREATIEVE VERWERKINGSVORM

Laat verschillende deelnemers een situatie uit hun eigen gezin vertellen waarvan ze vinden dat ze beter hadden moeten reageren als opvoeder. Bij het vertellen van de situatie mag niet genoemd worden waar ze zich voor schamen of wat ze in eigen oog verkeerd hebben gedaan. Nadat een deelnemer een situatie verteld heeft, mogen de anderen reageren door een gedragsgericht compliment te geven. Evalueer hoe het voor de vertellers was en bedank hen voor hun getoonde kwetsbaarheid.

TERUGBLIK

- Laat enkele deelnemers vertellen wat voor hen tijdens deze bijeenkomst een eyeopener was en waar hij of zij in het gezin mee aan de slag wil gaan.

AFSLUITER

Sluit af met het Bijbelgedeelte van de opening: de belangrijkste basis voor een goed zelfbeeld.

Vrees niet, want Ik heb u verlost; Ik heb u bij Uw naam geroepen, gij zijt Mijne.

CONCRETE TIPS

- Reageer op wat je kind je vertelt met gedrag of met woorden. Zo leert je kind dat mensen te vertrouwen zijn en dat het de moeite waard is (ook wel basisveiligheid genoemd).
- Probeer regelmatig één-op-één aandacht te hebben voor je kind en ga tijdens die momenten in op wat je kind bezighoudt.
- Wees je bewust van hoe je over jezelf en anderen praat in nabijheid van je kinderen. Laat hierbij positieve en opbouwende woorden overheersen.
- Let op bij complimenten:
Geef een beschrijving (en geen oordeel): 'Je legt de informatie begrijpelijk uit tijdens je spreekbeurt'.
Benoem het proces (en niet het resultaat): 'Je hebt hard gewerkt en steeds doorgezet toen je geen zin had om te oefenen'.
Geef woorden aan de eigenschappen (niet de talenten) van je kind: 'Wat fijn dat je Sem jouw potlood gaf, wat was je behulpzaam'.
- Laat je kind weten dat Gods liefde niet afhankelijk is van hoe goed je kind presteert of hoe knap het is. God heeft onvoorwaardelijk lief en dat ondanks onze zonden!

VERDER LEZEN

Willemsen, G. (2005) Zelfbeeld: accepteren of veranderen? Houten: Uitgeverij Den Hertog