

Loslaten in vertrouwen

Pasgeboren baby's hebben nog geen zelfbeeld. Ze hebben geen flauw benul van wat of wie ze zijn en wat ze kunnen. Dat ontstaat pas in contact met (belangrijke) anderen. Als we op een onbewoond eiland waren geboren, hadden we geen idee van onszelf gehad. Zelfbeeld ontstaat omdat we in contact met anderen informatie krijgen over ons eigen gedrag. Zelfbeeld is de som van eigenschappen waarmee iemand zichzelf beschrijft. Het gaat dan om een reëel beeld van jezelf, gebaseerd op wat je wel of niet kan. Het ligt niet vast, kan in de loop van de tijd veranderen, al naar gelang de ervaringen die we opdoen.

Loslaten

De geboorte van een kind is vanaf dag 1 een proces van loslaten. Vanaf het moment dat de navelstreng wordt doorgesneden is het kind letterlijk los van de moeder op weg naar zelfstandigheid. De eerste stapjes zijn nog magisch. Daarna wordt het loslaten van kinderen voor veel ouders al snel een lastig af te leggen parcours, wat gepaard gaat met vele angsten en visioenen. Vaak gaan ze over: "Kan mijn kind dat zelf wel?" en "Als dat maar goed gaat" of "Daar ben je nog te jong voor".

Een ongeluk zit in een klein hoekje, geluk zit in de rest

Stap voor stap

Enig idee waarom de meeste dreumesen zo snel leren lopen?? Omdat we op veilige plekken leren lopen en ieder stapje in de goede richting van op eigen benen staan wordt ongelooflijk aangemoedigd. En tja, dat is nog eens goed voor ons zelfvertrouwen. We proberen iets nieuws (per ongeluk met losse handen staan). De kans van slagen is in alle redelijkheid aanwezig (het kind is eraan toe om de wereld staand te verkennen). Op weg naar het einddoel (loslopen) worden we ongelooflijk aangemoedigd. Met als eindresultaat een enorm applaus van alle omstanders als de eerste stap eenmaal gezet is. Een grote verbaasde glimlach verschijnt op het gezichtje. Dat is het principe van zelfvertrouwen laten groeien.

Vasthouden

Zodra kinderen echt verder van de veilige thuisbasis gaan bewegen (buurt, school, stad etc) begint het angstvallige vasthouden tegen beter weten in. "Pas je op, daar is een plas, niet er doorheen lopen, hoor". Terwijl uw kind juist in die plas een unieke nieuwe ervaring op kan doen, die het vertrouwen in eigen kunnen kan vergroten: "Ik kan door een plas lopen, waarvan ik niet wist hoe diep die was en ik heb het goed doorstaan". Dan krijg je weer een beetje meer zelfvertrouwen. Juist in nieuwe ervaringen waarvan we van te voren nog niet weten hoe ze zullen uitpakken gebeurt het. Het is zonde als u uw kind deze nieuwe leerervaringen ontnemt. Het credo is dus: laat los, wat u los kan laten onder veilige condities. En moedig aan vanaf de zijlijn, ook bij een kleine succeservaring.

Loslaten is stoppen met vasthouden!

Uitdagingen

Doordat anderen iets over ons gedrag zeggen, wordt ons zelfbeeld en daarmee ons zelfvertrouwen beïnvloed. Door succeservaringen krijgen we een positief zelfbeeld. Als we te vaak falen, kunnen we een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Succeservaringen kun je opdoen als er weliswaar nieuwe maar niet te hoge eisen aan je worden gesteld. Als je vanuit je normale veilige omgeving wordt uitgedaagd om letterlijk een nieuw stapje te zetten. Als je vanuit een veilig gebied de mogelijkheid krijgt om nieuwe ervaringen op te doen wordt je veilige gebied steeds groter en zal je zelfvertrouwen toenemen.

NIVEA

Zelfbeeld is subjectief: je kan niet voor een ander bepalen hoe hij/zij zich voelt over zichzelf. Bijvoorbeeld: Stel, uw kind komt thuis met een 8 voor rekenen. Hoe is het dan gesteld met het zelfbeeld van uw kind? Mogelijk is uw eerste reactie: Goed, toch? Maar het is maar net hoe het kind er zelf tegenaan kijkt. Een kind dat een 8 haalt kan ook een negatief zelfbeeld hebben, als hij namelijk eigenlijk een 10 wilde halen. Het is maar hoe je over jezelf denkt. Als je een 6 verwacht ben je positief, als je een 10 verwacht kan je negatief over jezelf denken. Een ezelsbruggetje dat mij wel aanspreekt: NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander ☺

Loslaten in vertrouwen

Loslaten kan op twee manieren:

1. Met de handpalm naar beneden: dat is letterlijk iemand in het diepe laten vallen. Dat kan, maar zorg dat er een badmeester aan de rand van het zwembad staat of dat uw kind kurkjes omheeft
2. Het kan ook met de handpalm naar boven gekeerd. Dat noem ik loslaten in vertrouwen. Als een pluisje dat opwaait uit uw hand in een lente-briesje. Probeer maar, ga maar, ik ben er nog altijd om je op te vangen als het je nog niet lukt om op eigen benen te staan.

**Loslaten betekent niet laten vallen, maar
iemand de kans geven om op eigen benen te staan**

Wat kunt u zelf doen?

- Laten we onze kinderen meer leerervaringen gunnen. Het geeft zoveel vertrouwen, niet alleen aan het kind, maar ook aan de opvoeders. Uw rol als opvoeder wordt er een van zorgvuldig begeleiden en volgen in plaats van lijden door angstvallig willen vasthouden en beheersen en controleren.
- Stimuleer eigen initiatief, zeg niet meteen: "Dat kan jij nog niet" of "Dat lukt je nooit". Er zijn talloze situaties waarin kleine en grote nieuwe ervaringen opgedaan kunnen worden, die allemaal bijdragen aan een positief zelfbeeld. Dus "zelluf doen" van uw peuter kan na dit verhaal mogelijk in een ander daglicht staan.
- Hoe vaak gebruikt u het woord "moeten" in het dagelijks leven? Ga voor de ont-**moet**-ing en leg de lat een paar weken wat lager. Doe alsof uw kind een paar jaar jonger is en vraag niet te veel "moeten". Spreek hem aan op dat wat hij of zij al lang kan. U zult zien dat uw kind opfleurt en trots is op wat hij of zij allemaal vanuit zelf-vertrouwen kan.
- Maar vooral....Wees zélf een voorbeeld!! Maak fouten, laat zien hoe u ze weer herstelt. Laat zien dat dingen spannend kunnen zijn maar dat u ze toch aangaat. Laat zien hoe u zelf ook onzeker kan zijn over nieuwe dingen.

Het mooiste dat je kan worden ben je zelf

Tot slot:

Zelfvertrouwen kun je niet kopen, het wordt je letterlijk met de paplepel meegegeven. Wordt niet hopeloos als u denkt, mijn kind is zo onzeker of denkt zo slecht over zichzelf. Uw kind heeft nog een heel leven voor zich om positieve ervaringen op te doen die bijdragen aan een positief zelfbeeld en bijbehorend zelfvertrouwen. En dat kan vandaag beginnen!