Aangeboren of aangeleerd?

José Kuijsters

In dit artikel staan we stil bij de vraag, of het *zelfbeeld* en het *zelfvertrouwen* van kinderen zijn aangeboren of aangeleerd. Welke *factoren* spelen een rol bij de vorming van een positief en een negatief zelfbeeld? Welke *gedragskenmerken* hebben kinderen met een positief en een negatief zelfbeeld? Hoe kunt u als leerkracht het kind met een negatief zelfbeeld begeleiden? Hierover geeft dit artikel u meer informatie.

OVER DE AUTEUR

José Kuijsters is orthopedagoog en als directeur verbonden aan *Pedagogisch Buro Compane* in De Bilt. Ze verzorgt lezingen en trainingen aan leerkrachten. Tevens begeleidt ze kinderen met emotionele problemen *(burocompane.nl)*.

Fundamenteel zelfvertrouwen

In groep 1 zien we al kinderen, die op het speelplein de leiding nemen: de zogenoemde *leiders*. Zelfverzekerd trekken ze het spel naar zich toe en lossen problemen op, als die zich voordoen. Het lijkt wel of zo'n kind meer *zelfvertrouwen* heeft dan andere kinderen.

Is de mate van zelfvertrouwen bij kinderen aangeboren? Sommige psychologen zien *fundamenteel zelfvertrouwen* voor een deel als een aangeboren temperamentstrek. Maar fundamenteel zelfvertrouwen is voor een deel ook een aangeleerde persoonlijkheidstrek en heeft te maken met een veilige binding. Ervaringen in de vroege baby- en kindertijd zijn hierbij belangrijk.

Volgens ontwikkelingspsycholoog *Rita Kohnstamm* ontstaat vanaf een jaar of drie – vanuit een groeiend zelfbewustzijn – het besef, dat je een onafhankelijk, zelfstandig individu bent: het *ik ben ik*-gevoel. Het kind beseft, dat het een wezen is, dat een bestaan heeft, los van anderen. Dit besef maakt het mogelijk, dat het kind over zichzelf kan nadenken en zichzelf kenmerken kan toeschrijven. Vanuit die ervaringen ontstaat een *zelfbeeld*.

Zelfbeeld

Het *zelfbeeld* is het geheel van eigenschappen, waarmee het kind zichzelf kan beschrijven. *('Ik ben een meisje, ik ben vijf jaar, ik kan fietsen, ik heb blond haar, Coen is mijn beste vriend, ik ben lief.')*

Ieder mens ontwikkelt in de loop der jaren een zelfbeeld. Dit zelfbeeld is echter geen vast gegeven. Het vormt zich door de gedachten, die het kind heeft gevormd over zichzelf, maar ook door ervaringen die het opdoet. Hoe een kind over zichzelf denkt, wordt beïnvloed door de manier waarop mensen over hem/haar denken, wat er tegen (of over) hem/haar gezegd wordt, hoe mensen op hem/haar reageren, hoe hij/zij gewaardeerd wordt. Dit wordt ook wel het *spiegeleffect* genoemd. Een *voorbeeld:*

Een leerkracht is vaak boos en moppert veel op Amber, een meisje van vijf. Amber krijgt geleidelijk het idee, dat ze onaardig is en niet veel waard is. Amber gaat langzamerhand steeds negatiever over zichzelf denken. Het gevolg is, dat ze zich ook steeds negatiever gaat gedragen.

Kinderen die een *positief zelfbeeld* hebben, houden van zichzelf en stralen meer zelfvertrouwen uit.

Vier fundamentele, emotionele behoeften

Er zijn *vier fundamentele, emotionele behoeften*, die een belangrijke rol spelen bij het leren van jezelf te houden en jezelf te waarderen. Kortom: bij het ontwikkelen van een sterk gevoel van eigenwaarde.

1 Erbij horen

Kinderen zijn *sociale wezens*. Een gevoel van *verbondenheid* met andere mensen (andere kinderen) is daarom hun fundamentele behoefte. Kinderen ontwikkelen een gevoel van *geborgenheid* door het idee, dat ze tot een groep behoren. Een gevoel van *erbij horen* wordt ontwikkeld door de relatie met mensen, plaatsen en dingen. Maar bij kinderen vooral, wanneer ze zich bemind voelen door iemand die om ze geeft.

2 Uniek zijn

Ieder kind is *uniek*. Het is belangrijk, dat leerkrachten kinderen zien als zelfstandige wezens, om zo hun eigen, unieke ontwikkeling te stimuleren.

3 Macht hebben

Voor een sterk gevoel van *macht* moeten kinderen de indruk krijgen, dat ze hun omgeving kunnen beïnvloeden en enige controle over hun leven hebben. Er schuilt een sterke macht in het leren beheersen van een nieuwe taak. Bij het leerproces hebben kinderen hun leerkracht nodig, die ze steunt en bemoedigt bij het aanleren van nieuwe vaardigheden en het bereiken van doelstellingen.

4 Vrijheid van meningsuiting

Kinderen moeten kunnen zeggen wat ze denken, openlijk hun gevoelens kunnen uiten en kunnen vragen wat ze willen. Dit wil overigens niet zeggen, dat kinderen alles krijgen wat ze willen!

Als de fundamentele, emotionele behoeften van kinderen worden bevredigd, dan levert dat een belangrijke bijdrage tot de ontwikkeling van een positief zelfbeeld.

Andere factoren

Maar er zijn ook nog andere factoren, die een bijdrage leveren tot de vorming van het zelfbeeld. Ik noem er een drietal.

Zelfbeeld en de invloed van de omgeving

Ouders, vriendjes en leerkrachten spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het zelfbeeld van een kind. De manier waarop de omgeving op zijn/haar gedrag reageert, geeft het kind een idee hoe er over hem/haar wordt gedacht: ondervindt hij/zij goedkeuring of afkeuring? Het kind bouwt ook ideeën op over de reacties die het in zijn/haar omgeving oproept.

Er zijn verschillende delen te onderscheiden in het zelfbeeld: *zelfvertrouwen* en *vertrouwen in de ander.*

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen ontwikkelt het kind door het oplossen van ontwikkelingstaken, door de ervaringen die het opdoet: het kind ontdekt wat hem/haar wél en niet goed afgaat. Al doende krijgt het kind informatie over zijn/haar eigen *competenties.*

Wanneer een kind tevreden is over zijn/haar eigen prestaties en ook anderen hun waardering daarvoor laten blijken, gaat het zelfvertrouwen gepaard met *zelfwaardering:* ik ben iemand, die de moeite waard is! De hoeveelheid zelfwaardering van een kind bepaalt dus de mate van zijn/haar zelfvertrouwen.

Vertrouwen in de ander

Als het kind vertrouwen in de ander heeft, heeft dit een gunstig effect op het zelfbeeld van het kind. Het kind dat vertrouwen in de ander heeft, zal vanuit een positieve en zelfverzekerde houding de ander benaderen. De kans is dan groot, dat de ander op een positieve wijze terug zal reageren. Deze reactie van de ander versterkt het positieve zelfbeeld van het kind.

Gedragskenmerken

Kind met een positief zelfbeeld

– Dit kind denkt doorgaans positief over zichzelf en staat stevig in zijn/haar schoenen.
– Het kind kan met problemen omgaan.
– Het kind durft contact te maken met de omgeving, vertoont initiatief en durft taken aan.
– Het kind durft wat te vragen en kan ook nee zeggen.
– Het kind komt voor zichzelf op en is assertief.
– Het kind kan omgaan met kritiek én met complimenten.

Kind met een negatief zelfbeeld

– Dit kind is overgevoelig voor reacties van anderen. Het kind ervaart immers géén zelfwaardering en zal derhalve op zoek gaan naar *waardering buiten zichzelf*. Anderen kunnen met woorden en handelingen het kind veel of weinig zelfvertrouwen geven. Het kind blijft op zoek gaan naar waardering.
– Door het gebrek aan zelfwaardering kan het kind *stoer gedrag* vertonen als tegenreactie.
– Doorgaans kan het kind moeilijk omgaan met kritiek. Het kind heeft immers al een negatief beeld van zichzelf. En kritiek van buitenaf versterkt dit negatieve (zelf)beeld van het kind alleen maar.
– Om geen teleurstellingen en negatieve ervaringen te hoeven ondervinden, kan het kind zich terugtrekken en moeilijk contact maken met de omgeving. Het is een soort vluchtgedrag uit zelfbehoud.

Basis voor ontwikkeling

We kunnen stellen, dat *zelfvertrouwen* een *basis* is voor de *sociale, emotionele en verstandelijke ontwikkeling* van een kind:
– Een kind met zelfvertrouwen is in staat om een beroep op de leerkracht te doen in situaties, dat het hulp nodig heeft.
– De leerkracht kan het kind dan verder helpen met de opdracht.
– Het kind ervaart, dat het – na de hulp van de leerkracht – weer verder kan met het oplossen van de opdracht.
– De opdracht wordt volbracht.
– En dit geeft het kind een positief, voldaan gevoel over zichzelf.
– Het kind zal daarom bij een volgende gelegenheid wéér de hulp van de leerkracht inroepen, als dat nodig is. Enzovoort.

En zo is zelfvertrouwen de basis voor ontwikkeling. Bij het ontbreken van zelfvertrouwen kan de ontwikkeling van een kind dus ernstig stagneren!

Aandachtspunten voor begeleiding

Ik geef u nu een aantal *aandachtspunten* voor het begeleiden van kinderen met een *negatief zelfbeeld*.

Stem af op eigen kunnen

Spreek verwachtingen uit en stel eisen aan het kind, die afgestemd zijn op zijn/haar *eigen kunnen*. Houd hierbij het tempo van het kind in de gaten. Want ieder kind heeft zijn/haar eigen tempo. Besef, dat het ene kind meer uitleg nodig heeft dan het andere kind. Karakters en temperamenten verschillen.

Stimuleer en beloon

Stimuleer en beloon initiatieven en pogingen van het kind om iets zélf te doen. Doe dit door het kind een beloning te geven of door het kind aan te moedigen. (*'Probeer het maar. Fouten maken kan gebeuren. Je bent op school om te leren.'*)

Geef complimenten

Prijs het kind voor wat het doet. U doet dit opbouwend, als u *complimenten* geeft, die duidelijk aangeven wat u prettig vindt. Benoem hierbij ook uw eigen gevoelens. In uw gedrag laat u de complimenten ook zichtbaar merken aan het kind: kijk het kind aan, ga naar het kind toe, steek uw duim omhoog en lach naar het kind.

Geef opbouwende kritiek

Geef ook *opbouwende kritiek*. Dit doet u, als u concreet het gedrag van het kind benoemt en daarbij zegt wat u vervelend vindt aan dat gedrag. U laat dit ook écht in uw eigen gedrag zien, zowel verbaal als non-verbaal. Tot slot vertelt u hoe het kind het anders kan doen. Want het kind met weinig zelfvertrouwen heeft natuurlijk baat bij *praktische handreikingen.*

Meer tips

Ook geef ik u nog een aantal *korte tips* voor de begeleiding van kinderen met een negatief zelfbeeld, die dagelijks in de groep kunnen worden toegepast:

– Neem het kind serieus.
– Luister met aandacht en laat dit ook zien door middel van lichaamstaal.
– Respecteer de gevoelens van het kind.
– Stel open vragen. (Dus: géén *waarom*vragen, maar *wat*vragen!)
– Complimenteer het kind bij een succes en redeneer het niet weg.
– Relativeer een negatieve ervaring als eenmalig of toevallig.
– Leer het kind om zichzelf een schouderklopje te geven. (Hardop dingen voor jezelf zeggen helpt hierbij!)

Problemen

Leren oplossen in stappen

U kunt kinderen met weinig zelfvertrouwen leren een probleem op te lossen. Hanteer dan de volgende *vijf stappen:*

– Neem met het kind door wat er speelt.
– Bedenk samen oplossingen.
– Beoordeel samen de gevonden oplossingen.
– Kies samen één oplossing.
– Bespreek na de uitvoering met het kind hoe het is gegaan.

Stel dat-methode

Een andere manier om met het kind een probleem te bespreken, is de zogenoemde *stel dat*-methode.

◆ *Werkwijze*

– Als leerkracht signaleert u, dat het kind ergens mee zit. U kunt op een speelse manier zelf fictieve situaties voorleggen om probleemsituaties te helpen voorkomen óf u kunt met het kind oefenen in het zelf oplossen van problemen. Bijvoorbeeld: *'Stel je eens voor, dat je morgen niet mee mag spelen in de zandbak.'*
– U kunt dit met het kind *individueel* bespreken. Maar ook met een groep kinderen. Bijvoorbeeld in een *kringgesprek*.
– Allerlei oplossingsalternatieven worden bedacht, de voordelen en nadelen worden afgewogen en de praktische mogelijkheden worden besproken. Als dit in een kringgesprek gebeurt, dan kan het kind met een negatief zelfbeeld – al luisterend – vernemen hoe andere kinderen met dergelijke problemen omgaan.

Tot slot

De tips en aandachtspunten in dit artikel kunnen dagelijks worden toegepast in de klas. Het *geven van complimenten* wordt uiteraard vaak als vanzelfsprekend ervaren, want u weet immers, dat het geven van complimenten goed is voor kinderen. Maar ik zou u willen vragen om aan het eind van de dag eens na te gaan in hoeverre u complimenten hebt gegeven aan de klas of aan dat ene, individuele kind met een gebrek aan zelfvertrouwen. Misschien doet u het toch minder dan u zelf dacht!

Succes!

Literatuur

Rita Kohnstamm, *Ontwikkelingspsychologie* (deel I en II), Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Diegem, 2010.