



# HOE BOOST JE HET ZELFVERTROUWEN VAN JE VURIG SENSITIEVE KIND ?

Gek hè, hoe die stoere houding of de grote mond van je vurig sensitiefje  
vaak een laag zelfbeeld verbergen ?!

Hoe je je kind kan helpen om zelfvertrouwen op te bouwen ? Zet in op een groeimindset  
die focust op de inspanning en inzet, eerder dan op het resultaat. Hieronder vind je 40  
concrete uitspraken, die je daarbij kan gebruiken.

*(Geïnspireerd door Platform Mindset)*





## 1. Wanneer een kind veel inzet toont, maar het nog niet lukt:

- ♥ Oké, het gaat dus nog niet zo goed als je zou willen. Zie dit moment als een kans om nieuwe dingen te leren.
- ♥ Welke strategieën gebruik je al? Zijn er nog andere manieren die je kunt gebruiken om verder te komen?
- ♥ Op het moment dat je denkt dat je het niet kunt, bedenk dan: ik kan het nóg niet, maar ik kan het leren.
- ♥ Het is heel logisch dat je fouten maakt hierin. Ik had dat eigenlijk ook wel verwacht, want je doet iets heel nieuws. Laten we samen eens kijken wat er fout ging, want daar kun je van leren wat je anders kan doen.
- ♥ Fouten maken móet, hè! Ons brein groeit zodra we leren van onze fouten!
- ♥ Je vindt dit nu heel erg lastig hè, maar je gaat echt vooruit. Ik zie hoe je groeit!
- ♥ Ja, het kan lastig zijn hè om je brein sterker te maken. Als het makkelijk zou zijn dan zou je ook niks leren!
- ♥ Je kunt leren hoe je dit onder de knie krijgt. Het is niet makkelijk, maar je kunt het echt leren. Laten we eens de stapjes bekijken om er te komen.
- ♥ Laten we er even mee stoppen nu. Morgen proberen we het opnieuw, als we er een nachtje over hebben geslapen!
- ♥ Ik bewonder je doorzettingsvermogen, je komt zo duidelijk stappen verder



## 2. Wanneer je kind de vaardigheid nog niet heeft om in iets te slagen:

- ♥ Welke handige manieren kun je bedenken om het aan te pakken?
- ♥ Vertel eens hoe je dit probleem tot nu toe hebt aanpakt.
- ♥ Laten we het nog een paar keer oefenen, zodat het van ons korte (termijn)geheugen naar ons lange (termijn)geheugen gaat.
- ♥ Probeer het nog eens. Dan kijken we waar het mis gaat en wat we daarvan kunnen leren.
- ♥ Welke delen van de taak waren lastig voor je? Dan kijken we daar samen eens naar.
- ♥ Vraag je vriendje uit de klas misschien eens om hulp. Misschien kan hij het op een andere manier uitleggen, nieuwe ideeën inbrengen of een andere aanpak bedenken.
- ♥ Laten we een plan maken om dit onder de knie te krijgen.



## 3. Wanneer je kind vooruitgang boekt.

- ♥ Zeg, heb jij wel door hoeveel je vooruit bent gegaan?
- ♥ Dat was een lastige taak/probleem waar je aan gewerkt hebt. Hoe heb je dat aangepakt? Want die manier werkt duidelijk erg goed.
- ♥ Ik kan echt het verschil zien met je werk van (enkele maanden) geleden. Je bent er erg in gegroeid!
- ♥ Ik zie dat je gebruikt maakt van deze strategieën/vaardigheden. Heel erg handig!
- ♥ Hé, je bent hier al een flinke tijd mee bezig en hebt nog niet opgegeven. Tof, zeg, ga zo door!
- ♥ Ik kan aan je vooruitgang zien dat je erg hard hebt gewerkt.
- ♥ Kijk eens hoe ver je al gekomen bent! Weet je nog hoe lastig je dit vond in het begin?
- ♥ Je hebt goed voor ogen wat je wilt en je bent daardoor al stappen dichterbij je doel.



#### 4. Wanneer iets is gelukt door hard werken:

- ♥ Je mag echt tevreden over hoe hard je hiervoor hebt gewerkt!
- ♥ Gefeliciteerd, je hebt echt handige strategieën gebruikt tijdens het studeren, zoals...
- ♥ Ik wil je er even aan herinneren hoe moeilijk je dit in het begin vond. En kijk eens waar je nu staat!
- ♥ Je mag trots zijn op hoe hard je hebt doorgezet.
- ♥ Al je harde werk en inspanning is echt beloond.
- ♥ Als je de volgende keer een uitdaging als deze tegenkomt, wat denk/doe je dan?
- ♥ Denk eens terug, welke keuzes in dit leerproces hebben bijgedragen aan je succes?
- ♥ Ik word heel blij als ik het verschil zie in je werk van nu en je werk van een tijdje terug. Wat een groei!
- ♥ Hoe voelt het om dit te kunnen?
- ♥ Ben je trots op jezelf? Vertel eens, wat maakt je vooral zo trots?



#### 5. Wanneer je kind weinig moeite heeft gedaan en het niet lukt:

- ♥ Ik snap dat de moed je in je schoenen zakt. Laten we de opdracht in kleinere stukjes opdelen, zodat het niet zo overweldigend is voor je.
- ♥ Wat wil jij bij deze opdracht bereiken? Welk plan kun je maken om je doelen te bereiken? Waar moet je echt moeite voor doen?
- ♥ Wat zijn de dingen die je in de weg staan om het voor elkaar te krijgen? Wat kan ik doen om je te helpen om deze hindernissen te nemen?
- ♥ Weet je nog dat je heel hard je best deed voor (...) en dat het je toen uiteindelijk lukte? Misschien kun je de strategieën van toen nog eens gebruiken.
- ♥ Als je hier écht in wil groeien, dan gaat het je tijd en moeite kosten. Ons brein kan alleen groeien als we écht ons best doen.



Heb je een vurig sensitiefje in huis en kan je advies of begeleiding gebruiken? Stuur me een mailtje zodat we kunnen bekijken hoe we elkaar kunnen versterken.  
Meer tips en tricks vind je in mijn boek *Vurig sensitief opvoeden*

Had je wat aan deze tips? Like dan onze FB of Insta als bedankje





