

## Beste ouder

(en beste jongere, want je mag gerust meelesen 😊)

### Zelfbeeld en zelfvertrouwen

Vaak weten ouders niet of hun kind een training assertiviteit of een training zelfvertrouwen moet volgen. Dat is niet zo verwonderlijk. Als je assertief bent dan ontbreekt het je gewoonlijk niet aan zelfvertrouwen. Zonder zelfvertrouwen is het moeilijk om assertief te zijn.

Voor kinderen en jongeren die echt bijzonder slecht in hun vel zitten, raad ik daarom eerst een training zelfvertrouwen aan. In deze training wordt er specifiek gewerkt op een negatief zelfbeeld en de gedachten en gevoelens die hiermee gepaard gaan. In deze training leren kinderen en jongeren op een assertieve manier te reageren op moeilijke situaties.

### Is gedragsverandering mogelijk?

“Een gedragsverandering kan je toch nooit aanleren op twee dagen?”, is een vraag die me veel gesteld wordt. Ik kan het hier volkomen met jou eens zijn. Het is niet realistisch om van een Lavendertraining zelfvertrouwen te verwachten dat een negatief zelfbeeld dat zich gedurende jaren in jouw kind heeft genesteld, in twee dagen verdwenen is.

De training geeft jouw kind wel tools om negatieve gedachten om te zetten naar positieve gedachten. Deze tools zetten jouw kind op het goede spoor naar succes. De Competitive Memory Training (COMET) staat erom bekend dat hij een negatief zelfbeeld bij jongeren kan behandelen met een positief resultaat.

### Het doel van een training zelfvertrouwen bij Lavender

- Realistische zelfwaardering (geen grootheidswaanzin)
- Focus op jouw positieve eigenschappen
- Positieve eigenschappen emotioneel sterker beleven

Via knippen, plakken, tekeningen, kaarten, muziek, verhalen, actieve oefeningen, rollenspellen ... heeft jouw kind niet het gevoel dat het iets moet aanleren. De kinderen/jongeren versterken elkaar door het delen van eigen ervaringen en het positief bekrachtigen van stapjes in de goede richting. En het allerbelangrijkste: humor is een krachtig instrument waar we dankbaar en veel gebruik van maken.



## Wij doen dit samen!

Net zoals gedragsverandering niet kan in twee dagen, kan jouw kind ook niet geholpen worden zonder jouw ondersteuning. Het is belangrijk dat je je hiervan bewust bent. We doen in de training een groot beroep op het inlevings- en het oefenvermogen van jouw kind. Als het na een dag actief trainen thuis niet kan 'ventileren' of zich niet gesteund voelt, zal hij/zij weinig gemotiveerd zijn om met de aangereikte handvatten aan de slag te gaan en vol te houden.

Jouw kind krijgt na de eerste dag een 'werkboek' mee. Daarin kan je in grote lijnen volgen wat het die dag gedaan heeft en wat nog zal komen. Er is nog niets in het boek ingevuld. Door het werkboek samen met jouw kind in te vullen (diezelfde dag of later) zal het zijn aangeleerde kennis samen met jou in praktijk kunnen omzetten. Als je zelf de methodiek achter de aangereikte tools begrijpt en samen met jouw kind leert toepassen in de praktijk, is de kans op succes zeer groot.

## Intakegesprek

Voor ik weet of ik jouw kind kan helpen, heb ik eerst informatie van jou nodig. Je krijgt van mij een vragenlijst toegestuurd via mail. Aan de hand van jouw antwoorden wordt het voor mij duidelijk met welke concrete klachten je kind worstelt, in welke omstandigheden die plaats vinden en hoe jouw kind hiermee omgaat. Ik bepaal op dat ogenblik of het aangewezen is om jouw kind deze training te laten volgen of het dient doorverwezen te worden naar specialistische zorg. Het één sluit daarom het ander niet uit.

Na de vragenlijst koppel ik mijn bevindingen aan jou terug via een telefoongesprek en kan jouw kind daarna van start gaan.

Verloop van dag 1	Verloop van dag 2
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hoe ontstaat een negatief zelfbeeld?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Combineren van het negatieve zelfbeeld en het tegengestelde zelfbeeld</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Benoemen van het negatieve zelfbeeld</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Het negatief zelfbeeld te lijf gaan met combitechnieken</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Herinneringen linken aan positieve eigenschappen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nabespreken, evalueren en afsluiten</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Voelbaar maken van positieve herinneringen (voorstellingsvermogen en zelfspraak)</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lichaamshouding, gezichtsuitdrukking en muziek</li></ul>	

Meer info?

[www.lavender-training.be/zelfvertrouwen-kinderen](http://www.lavender-training.be/zelfvertrouwen-kinderen)

