

Mijn trots-Pot

Wil jij dat je kind meer zelfvertrouwen krijgt en ziet wat er allemaal leuk aan hem is? Gebruik dan deze Trots-pot! Zo werkt het:

Omschrijving

De Trots-pot is een hulpmiddel om het zelfvertrouwen van je kind te vergroten en te focussen op positieve dingen. Het bestaat uit een pot met kaartjes waar positieve dingen van je kind op komen te staan. Wat je aandacht geeft groeit, dus als je je richt op de positieve dingen, merk je vanzelf dat je vrolijker en zelfverzekerder voelt!

Plan van aanpak

- ➔ Vertel je kind dat jullie de komende week elke dag iets positiefs gaan bedenken en opschrijven en leg uit waarom (bijv. dat je daar vrolijk van wordt).
- ➔ Kies samen een handig moment op de dag om iets op een kaartje te schrijven. Dit kan bijvoorbeeld zijn als je kind thuis komt van school, bij het avondeten, als je kind in bed ligt. Het kan helpen om hier een vast moment van te maken.
- ➔ Bespreek elke dag op het vaste moment wat je op het kaartje schrijft. Vragen die je hiervoor kunt gebruiken, zijn: 'Wat lukte er vandaag goed?', 'Waar was je tevreden over van jezelf?', 'Waar werd je vandaag blij van?', 'Wat vond je leuk vandaag?', 'Op welk moment voelde je je trots vandaag?'.
- ➔ Schrijf dit op het kaartje, knip het kaartje uit en stop het in de pot (of bakje, doosje, schatkistje). Deze pot kan je kind versieren als het dit leuk vindt.
- ➔ Stop er elke dag samen met je kind een kaartje in.
- ➔ Kijk aan het einde van de week welke kaartjes er allemaal in zitten. Vraag je kind: 'Wist je van jezelf dat je zoveel dingen hebt die je al kunt?' en 'Wat vind je ervan?'.

Wat je er nog meer mee kunt

De kaartjes kun je op veel verschillende manieren gebruiken:

- ★ Positief denken: schrijf elke dag een positieve gedachte op een kaartje.
- ★ Om jezelf moed in te praten voor iets wat je lastig vindt: schrijf op de kaartjes positieve zinnen die jou moed geven. Trek er één en zeg deze tegen jezelf.
- ★ Kwaliteiten: schrijf op de kaartjes positieve eigenschappen van jezelf en ontdek hoeveel kwaliteiten je al hebt.
- ★ Met alle gezinsleden: laat alle gezinsleden één of twee positieve dingen over één gezinslid opschrijven gedurende een week en geef deze verzameling aan het einde van de week aan het betreffende gezinslid.

Kaartjes Trots-Pot



