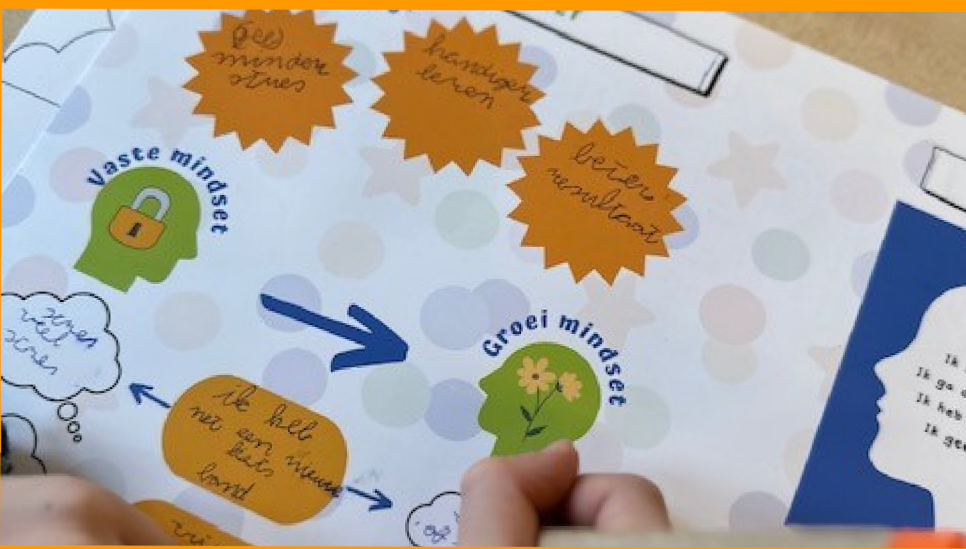




OP WEG NAAR MEER ZELFVERTROUWEN

EEN E-BOOK OVER ZELFREGULATIE, MINDSET, TALENT EN HANDIGER LEREN



INHOUDSOPGAVE

1. ZELFVERTROUWEN EN ZELFREGULATIE
2. WAT IS ZELFREGULATIE?
3. MINDSET EN ZELFVERTROUWEN
4. INZETTEN OP TALENT
5. HANDIGER LEREN LEREN
6. MEER INFORMATIE?

In dit e-book ontdek je hoe je jouw kind meer zelfvertrouwen mee kunt geven. Hoe jij en je kind meer plezier kunnen hebben van jullie talenten. Je leert hoe je situaties op verschillende manieren kunt bekijken, en hoe je situaties anders kunt aanpakken. En je ontdekt hoe fijn het is als kinderen zelf 'leren leren'. Want waar zelfvertrouwen groeit, groeit ook het leren. Veel plezier!





Sandra Bolkenbaas

EVEN KENNISMAKEN

Wie ben ik? Ik ben ten eerste tante, dochter en zus. En ik werk als onderwijskundige. In mijn werk ben ik altijd nieuwsgierig naar hoe je handiger kunt leren. Ik doe onderzoek naar motivatie, het geloof in eigen kunnen, zelfregulatie, geluk en mindset. Die onderwerpen leg ik graag uit aan iedereen die hier meer over wil weten. Oftewel, hoe je meer kunt leren en onthouden in minder tijd. Met meer plezier!

Ik ben er trots op dat ik kinderen kan helpen om handiger, maar ook leuker en sneller te leren. Dit doe ik onder meer door mijn programma 'talentgericht leren leren'. En ik ben dankbaar dat ik vele kinderen én volwassenen al heb kunnen helpen. Niet alleen met leren, ook bij het ontdekken en inzetten van hun talenten. Zo ervaar je nog meer plezier. Op school, en ook later in je werk. Ik hoop dat dit e-book ook jou kan helpen of inspireren.

Check & Actie

Check hoe handig jij al bent in dit onderwerp en geef dit op de thermometer aan met 1 kleur. Geef met een andere kleur aan hoe jij je hier deze les of de komende tijd in gaat ontwikkelen. Schrijf op waar je al handig in bent en waar je handiger in wilt worden (en waarom).

Schrijf minimaal 1 actie op, wat ga jij eraan doen om handiger in dit onderwerp of in deze vaardigheid te worden.

Al handig

**VOLG JE DROOM,
JE KUNT VEEL
MEER DAN JE
DENKT...**

Handiger

Actie

Talentdenken

01

OP WEG NAAR MEER ZELFVERTROUWEN

Wat is zelfvertrouwen eigenlijk?

We hebben het vaak over zelfvertrouwen. Maar wat is het nu eigenlijk? Bij zelfvertrouwen heb je een positief beeld van jezelf. Je weet van jezelf wat je al kunt en waar je minder handig in bent. En je waardeert jezelf om die eigenschappen. Zelfvertrouwen helpt je om jezelf te ontwikkelen.

Heb je nu nog weinig zelfvertrouwen of geen positief beeld van jezelf? Dan kun je dit trainen. En hoe meer je traint, hoe handiger je wordt. En denk erom: je hoeft niet overal handig in te zijn. Iedereen is anders, niemand is perfect. Alleen al die gedachte levert je meer zelfvertrouwen op!

Hoe kun je meer zelfvertrouwen ontwikkelen

Je zelfvertrouwen ontwikkelen heeft veel met je omgeving te maken. Groeit een kind op in een liefdevol gezin? Is er aandacht en respect voor elkaar? Dan zijn kinderen eerder positief over zichzelf. Als kinderen iets ouder zijn, kunnen ze ook zelf hun zelfvertrouwen ontwikkelen. Heel eenvoudig zelfs. Als iemand iets onaardigs tegen je zegt, zeg je iets positiefs tegen jezelf. Bijvoorbeeld: 'Ik ben leuk.' Of: 'Ik ga dit gewoon eens proberen.'

GENIET ERVAN!



01

OP WEG NAAR MEER ZELFVERTROUWEN



Het verhaal achter 'Ik ben leuk!'.....

Tegen jezelf zeggen dat je leuk bent. Misschien vind je dat wat ongemakkelijk, zeker in het begin. Toch werken onze hersenen op deze manier. Hoe vaker je zoiets tegen jezelf zegt, hoe meer je hersenen op dezelfde manier gaan reageren. Het werkt met positieve gedachten, maar ook met negatieve. Zit je vast in een negatieve bui? Dan helpt het als om 'ik ben leuk' tegen jezelf te zeggen. Nee, het helpt niet meteen de eerste keer. Pas als je het vaker doet, gaat het werken. Net als naar de sportschool gaan.

Gevolgen van meer zelfvertrouwen

Weet je wat er gebeurt als je weinig zelfvertrouwen hebt? Als je negatief over jezelf denkt? Of een lage waardering van jezelf hebt? Dan ga je situaties uit de weg. Of komen talenten niet helemaal uit de verf. Of heb je minder plezier in het leven. Dit gun je niemand. Jezelf niet en al helemaal je eigen kind niet. Daarom is het belangrijk dat je je kind een handje helpt.

Wanneer kinderen weinig zelfvertrouwen hebben, kunnen er ook gevolgen op school zijn. Ze durven bijvoorbeeld minder snel iets zelfstandig op te pakken. Of ze voelen zich niet goed genoeg om iets te doen. Het gevolg is dat hun motivatie daalt. Of dat ze minder doorzettingsvermogen hebben. Daarom heeft zelfvertrouwen ook iets te maken met leren. Met handiger leren vooral.





- Ouders zijn belangrijk om kinderen zelfvertrouwen te laten ontwikkelen. Ga maar na: kinderen kijken vaak hoe ouders iets doen. Zo leren ze automatisch.
- Soms wil je als ouder te vaak iets voor een kind oplossen. Daardoor kan je kind een ervaring mislopen, zoals een succes. Daardoor mist een kind ook de kans om zelfvertrouwen te ontwikkelen.
- Richt je op de talenten van je kind. Benoem het gerust als hij of zij iets doet wat lukt. Geef kinderen de kans om in kleine stapjes iets te leren en dingen te oefenen. Je zult zien dat ze hierdoor hun eigen succesjes behalen.



Ik ben leuk!

Voer een mini-talentgesprek met elkaar. Stel de vraag: waar word jij allemaal blij van?

Geniet van de positieve energie die dit oplevert!

02

WAT IS ZELFREGULATIE?

Zelfvertrouwen en zelfregulatie

Heeft een kind te weinig zelfvertrouwen? Dan zal het hem of haar moeite kosten om handig met emoties en gedachten om te gaan. Of om zich handig te gedragen in verschillende situaties. Dat vermogen noemen we ook wel 'zelfregulatie': je eigen gedrag kunnen regelen.

Waarom is die zelfregulatie zo belangrijk? Om je gedrag te kunnen regelen heb je vaardigheden nodig. Deze kun je ontwikkelen. Bijvoorbeeld: verstandige keuzes maken, jezelf beheersen, doelen stellen of vooruitkijken. Zo kan een kind om hulp vragen als iets lastig is. Of weglopen als iemand iets onaardigs zegt. Of zichzelf extra motiveren als het even nodig is. Als je die vaardigheden handig hebt ontwikkeld, is je leven gelijk leuker.

Waarom is een sterk zelfregulerend vermogen belangrijk?

Als je handig met emoties en gedachten om kunt gaan, is de kans op gedragsproblemen op latere leeftijd veel kleiner. En het is om nóg een reden belangrijk. Het voorspelt ook of jouw kind succes op school gaat krijgen. Ga maar na: met meer zelfregulatie heeft een kind meer doorzettingsvermogen. Hij of zij kan beter op zijn of haar beurt wachten. Vaak kan hij dan ook makkelijker om met veranderende situaties. En kinderen die handiger hun eigen gedrag kunnen regelen, hebben ook meer vertrouwen in hun eigen mogelijkheden.



02

WAT IS ZELFREGULATIE?



- Help kinderen om zelf een oplossing ergens voor te vinden. Los niet alles voor je kind op. Moedig je kind aan om zelf iets te proberen. Vertel dat jij gelooft dat zij het kunnen.
- Help je kinderen door te benoemen wat je doet. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik reageer een beetje anders. Dat komt omdat dingen anders lopen dan ik dacht. Daarom ga ik er even over nadenken. Dan bedenk ik vast wel een andere oplossing.'
- Speel (bord)spelletjes. Door spelletjes te doen, train je belangrijke functies. Bijvoorbeeld: rustig op je beurt wachten, bedenken wat je volgende stap kan zijn. Of hoe je er flexibel omgaat als de situatie ineens verandert. En een kind leert ook dat het niet altijd om winnen gaat.
- Laat je kind een doel bedenken, iets wat hij of zij graag wil. Laat je kind zelf acties bedenken die hij zelf kan uitvoeren.
- Zelfregulering kun je ook trainen door ademhalingsoefeningen te doen. Ook ontspanningsoefeningen helpen.



03

MINDSET EN ZELFVERTROUWEN



Wat is mindset?

Iemand achter je roept iets. Wat denk je dan: dat je iets fout doet? Of dat iemand hulp nodig heeft? De manier waarop je naar dingen kijkt kun je 'mindset' noemen. De manier waarop jij kijkt naar situaties heeft een grote invloed op zelfvertrouwen. En daarmee op de manier waarop je je leven leidt.

Je kunt op twee manieren naar een situatie kijken: vanuit een groeimindset of vanuit een vaste mindset.

Kijk je vanuit een vaste mindset, dan bekijk je een situatie altijd op dezelfde manier. Meestal een negatieve manier. Je ziet vooral onmogelijkheden. Heel anders dan wanneer je die situatie vanuit een groeimindset bekijkt. Dan ben je veel flexibeler in je gedachten. En kun je op een helpende manier reageren.

Een groeimindset stimuleert om een uitdaging als een kans te zien. Bij een vaste mindset ben je eerder bang om in die situatie te falen. Denken vanuit een groeimindset helpt om te leren en te groeien. Zo kan een groeimindset leiden tot meer zelfvertrouwen.



03

MINDSET EN ZELFVERTROUWEN

Wat heeft mindset met zelfregulatie te maken?

Bekijkt jouw kind een situatie altijd vanuit een groeimindset? Dan kan je kind vaak ook makkelijker zijn gedrag regelen.

Moet je kind zich ergens voor inspannen? Dan ziet hij of zij het als noodzakelijk, als iets positiefs.

Een kind dat denkt vanuit een groeimindset houdt die inspanning langer vol. En kan beter omgaan met een tegenslag, als het toch niet zou lukken.

Hoe ontwikkel je een groeimindset?

Stel, je kind komt thuis met een onvoldoende. En denkt misschien meteen: dat lukt me toch nooit. Of: ik ben gewoon dom. Jij kan je kind helpen om vanuit een groeimindset te leren denken. Hoe? Vraag bijvoorbeeld wat je kind heeft geleerd van het maken van de toets. Of vraag wat hij of zij wel handig heeft gedaan bij het leren ervoor. Je kunt ook vragen hoe je kind het de volgende keer anders zou kunnen aanpakken. Belangrijk is dat je er geen oordeel aan verbindt. Luister gewoon. En stel vragen waardoor je je kind aan het denken zet.



Groei of vast?

Bedenk een aantal situaties (in de bijlage zie je wat voorbeelden).

Bedenk en bespreek bij iedere situatie hoe je hier vanuit een vaste mindset op zou reageren.

Bedenk en bespreek daarna hoe je op deze situatie vanuit een groeimindset zou kunnen reageren.

04

INZETTEN OP TALENT

Wat is talent en hoe kun je hiernaar kijken?

Vraag aan mensen wat talent is. De meesten zullen antwoorden: dat is waar je goed in bent. Onderwijsdeskundige Luk Dewulf heeft veel onderzoek gedaan naar talent. Hij ziet talent als iets waar je energie van krijgt. Dus: als je ergens energie van krijgt, zul je het vaker gaan doen. En hoe vaker je iets doet, hoe handiger je erin gaat worden.

Talenten Dewulf

Na veel onderzoek ontdekte hij 39 talenten. Voorbeelden daarvan zie je op de afbeelding hiernaast. Je talenten ontdekken, ze ontwikkelen en ze inzetten helpt iedereen. Jong en oud.

<https://www.lannoo.be/nl/ik-kies-voor-mijn-talent-0>

Wat levert het ontdekken van je talenten op ?

Wat heb je eraan als je je eigen talenten kent? Uit eigen ervaring weet ik dat je meer (werk)plezier hebt. Ontdekken waar je blij van wordt, betekent veel. Voor jou als ouder én voor je kinderen. Dit betekent dat je weet waar jij energie van krijgt. Dus dat je weet wat je vaker kunt doen. En daardoor bouwt je kind (en jij als ouder) meer veerkracht en zelfvertrouwen op.

04

INZETTEN OP TALENT

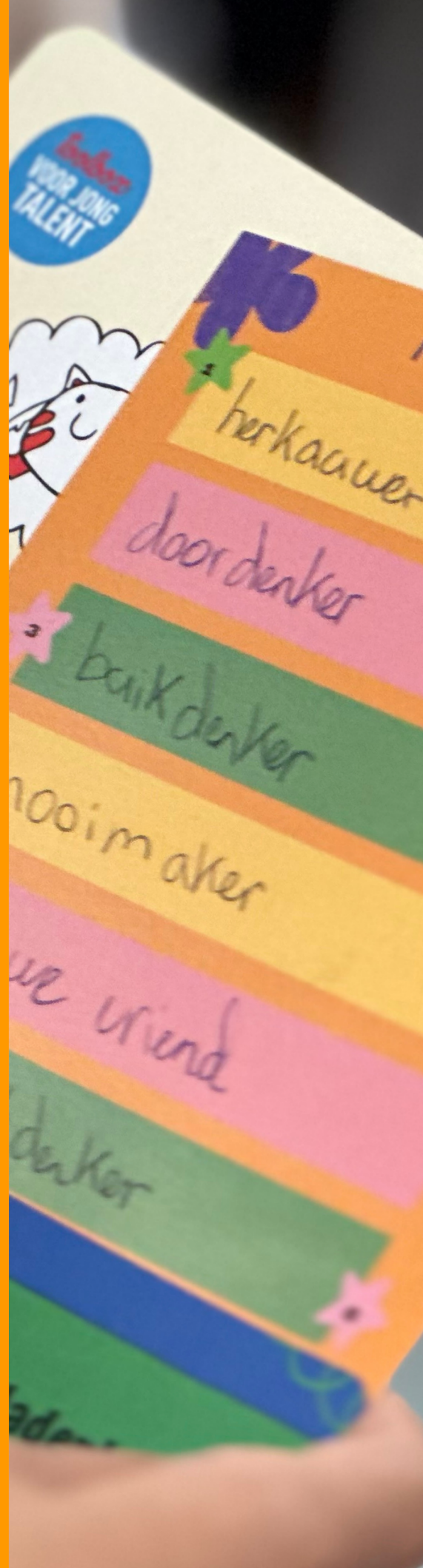
Wat is de relatie tussen zelfvertrouwen, zelfregulatie, mindset en talent?

Al deze onderwerpen hebben met elkaar te maken. Denkt en handelt een kind vaker vanuit een groeimindset? Dan ervaart het meer zelfvertrouwen. Kent je kind zijn of haar eigen talenten, en weet het waar het energie van krijgt? Dan draagt dit bij aan meer zelfvertrouwen. Heeft je kind geleerd zichzelf te reguleren? Dan kan het sneller en makkelijker talenten inzetten in meer situaties.

Er zijn meer talenten dan alleen de 'grote' talenten, zoals goed kunnen sporten, zingen of lekker kunnen koken. Als een kind dat weet, kan het ontdekken dat het misschien wel in meer dingen handig is dan het dacht.

Wanneer we in groepen met talent aan de slag gaan, ontdekken mensen vaak dat zij andere talenten hebben dan anderen. En dat dit juist heel waardevol is. Samen zijn ze dan nóg sterker dan alleen. Dit zorgt voor meer begrip over en weer. Het helpt ook om makkelijker met anderen om te gaan. En het helpt om handiger te leren.

Stel je kind (of jezelf) af en toe een talentgerichte vraag.



TALENTGERICHTE VRAGEN:

Waar krijg jij op dit moment energie van?

Wat is jouw nummer 1 talent en waarom ben je hier trots op?

Welk talent zet jij in om deze opdracht handig aan te pakken?



Waar word jij blij van?

Plak op de kaartjes (zie bijlage) foto's of teken dingen waar jij blij van wordt.

Maak hier een memory spel van. Je kunt dit alleen doen, het is nóg leuker om dit met familie en/of vrienden te doen.

Op deze manier ontdek je waar je zelf blij van wordt én waar anderen blij van worden en iedere keer wanneer je het spel speelt denk je hier weer aan.



UIT DE LEERKUIL

Wanneer je nieuwe dingen leert, hoort het erbij om af en toe in de leerkuil te komen. Iets lukt niet direct en er komt dan vaak een punt dat je misschien liever zou opgeven. Niet altijd handig, want af en toe wil je het toch wel graag leren of je wilt in ieder geval je opdracht kunnen maken. Een groeimindset kan je helpen om door te zetten en door de leerkuil heen te komen.

Let op: bij iedereen is het anders hoe lang een leerkuil duurt en dat is ok, want dat maakt je uniek!

Teken jezelf waar jij het vaakst of langst vastzit in de leerkuil. Schrijf dan op wat jij tegen jezelf kunt zeggen, wat je kunt denken of wat je kunt doen om voorbij dit punt te komen en om uiteindelijk door de leerkuil heen te komen.

MINDSET

Je hebt ondertussen ontdekt dat er twee manieren zijn om naar de wereld te kijken. Je kunt vanuit een vaste mindset naar dingen kijken en vanuit een groeimindset. Op iedere situatie kun je dus ook vanuit een vaste mindset (VM) of vanuit een groeimindset (GV) reageren. Meestal is het handiger (en voelt dit een stuk prettiger) om vanuit een GM te reageren op een situatie. Schrijf hieronder drie situaties op in het midden. Schrijf daarna eerst links op hoe je vanuit een VM op deze situatie zou reageren en dan rechts hoe je vanuit een GM op deze situatie zou kunnen reageren. Wat valt je op?

Vaste mindset



Groei mindset



05

HANDIGER LEREN LEREN

Wat is leren eigenlijk?

Vaak wordt gedacht dat leren automatisch gaat. Maar als je bijvoorbeeld nooit hebt leren fietsen, dan kan je dat nog niet. Als je iets wilt leren, heb je daar meerdere vaardigheden voor nodig. Ook zelfregulatie speelt er een rol bij. Neem als voorbeeld plannen. Iedereen kan leren plannen. Dit gaat echter niet vanzelf. Door klein te beginnen kun je het leren, bijvoorbeeld: je wilt een vriend of vriendin uitnodigen om te spelen. Wat is dan handig om allemaal te regelen hiervoor? Wat ga je organiseren en wat ga je plannen?

Helaas hebben veel kinderen (maar ook volwassenen) te weinig succeservaringen met leren opgedaan.

Het gevolg: ze vinden leren 'iets van school'. Iets wat vaak niet leuk is, in plaats van iets wat je je hele leven lang doet. Iets wat juist superleuk is om te doen. Positief denken over leren brengt je kind veel verder in het leven. En levert meer plezier op!

De leerkuil... en mindset

Wanneer je nieuwe dingen leert, kom je regelmatig in de 'leerkuil': je probeert iets, maar het lukt niet. Die leerkuil hoort juist bij het leren van iets nieuws. Het is prima als je kind merkt dat iets niet meteen in één keer gaat. Juist op dat moment kun je heel bewust een keuze maken: doorzetten of opgeven? En geef toe, we hebben allemaal weleens ervaren dat doorzetten beter voelt dan opgeven.

Invloed van zelfvertrouwen en mindset op handig leren

Met meer zelfvertrouwen en vanuit een groeimindset leer je handiger. Een positief zelfbeeld helpt hierbij. En geloven dat je iets kan motiveert.



05

HANDIGER LEREN LEREN

- Blijf zeggen dat het logisch is, dat je kind niet meteen iets kan. Of noem wat je kind eerst nog niet kon en nu wel. Dat heeft je kind dus ooit wél geleerd!
- Koppel talent aan leren. Welk talent kan je inzetten om door een leerkuil heen te komen? Of welk talent maakt een uitdagende opdracht net iets leuker?
- Om te leren heb je ook doorzettingsvermogen nodig, een positieve leerhouding. Laat je kind een ander plan B bedenken als plan A niet lukt.
- Soms helpt het ook om je kind even een pauze te laten nemen. Even heel iets anders doen. En daarna weer met nieuwe energie verder gaan.



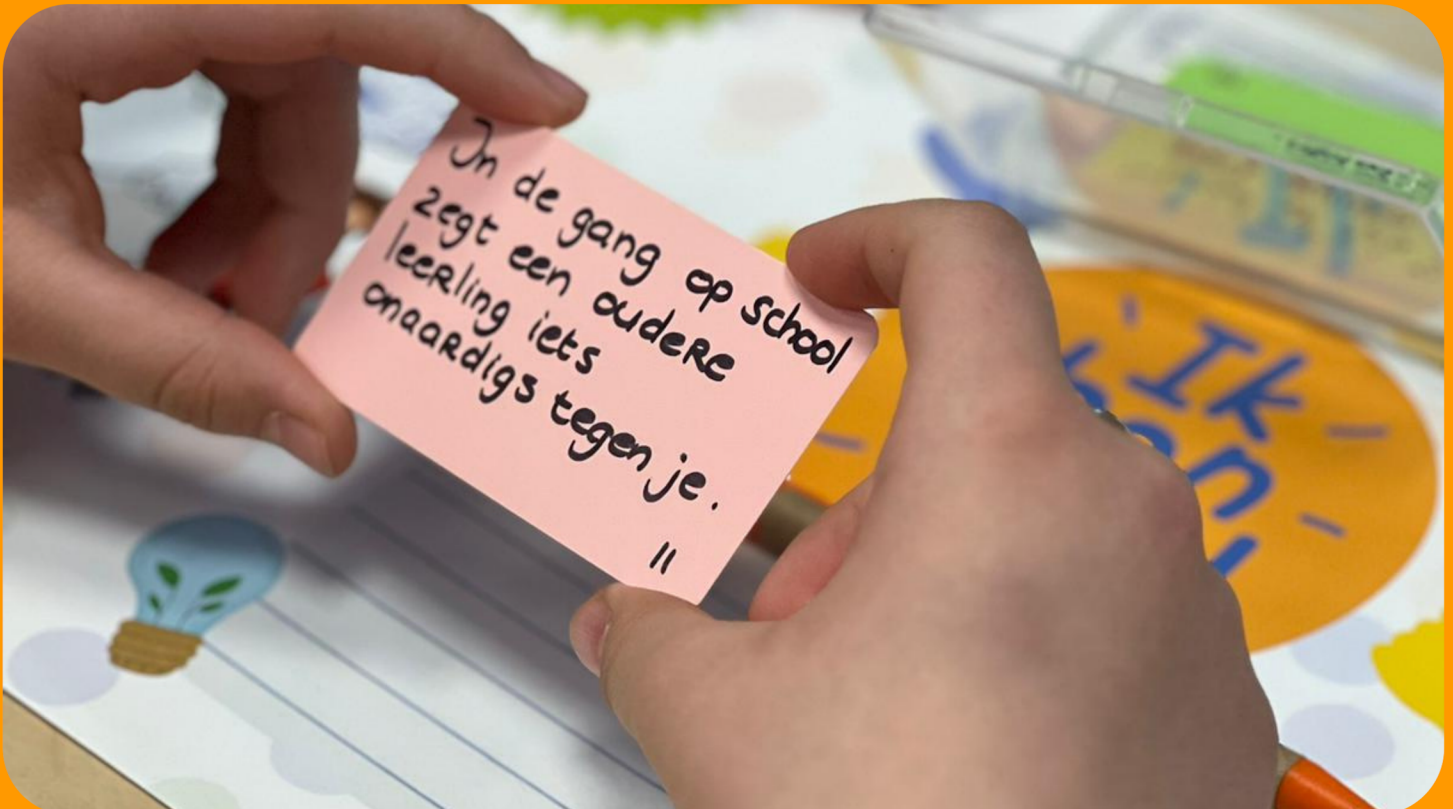
ABC plan

Pak de situaties van de bijlage erbij (en die je zelf hebt verzonnen).

Bedenk bij iedere situatie wat een handige (groeimindset) actie zou zijn. Dit is je plan A.

Stel dat dit om welke reden dan ook niet lukt, wat zou je dan kunnen doen? Bedenk een plan B.

En wat wordt je plan C?



06 MEER INFORMATIE?



WEBINAR MINDSET

In dit webinar leg ik uit wat mindset nu eigenlijk is en wat een groeimindset kan opleveren. Dit doe ik in brede zin, dus hoe kun je hier zelf mee aan de slag én hoe kun je deze kennis gebruiken voor je gezin, op je werk en bijvoorbeeld in het onderwijs.



E-LEARNING TALENTGERICHT LEREN LEREN

Wil je als ouder aan de slag om je kind te ondersteunen vanuit een groeimindset en talent met leren aan de slag te gaan? En worden deze lessen nu nog niet op de basisschool van jouw kind aangeboden? Dan kun je hier ook zelf mee aan de slag. Lees meer via onderstaande link....



WORKSHOPS TALENT

Wil je ontdekken wat je eigen talenten zijn? Of wil je juist samen met je kind zijn of haar talenten ontdekken? Of ben je geïnteresseerd in hoe je talenten kunt koppelen aan leren? We organiseren verschillende soorten workshops op dit gebied.



(NOG) MEER (WERK)PLEZIER

Wil je zelf aan de slag met (nog) meer (werk) plezier? Wil je meer zelfvertrouwen ervaren in alles wat je doet, ontdekken waar jij energie van krijgt en jouw potentie optimaal gaan benutten. Ga dan met het jaarprogramma (Nog) meer (werk)plezier aan de slag.

Ook worden workshops op diverse scholen en locaties aangeboden. Bekijk het meest recente aanbod op www.talentedenken.nl



REACTIES VAN OUDERS

“

HET ZINNETJE
"IK BEN LEUK" EN HET
ABC PLAN, ZO SIMPEL EN
HET KAN ZOVEEL IMPACT
HEBBEREN.

ANONIEM

”

“

DOOR DIT E-BOOK BEN IK BEWUSTER
GAAN KIJKEN NAAR DE INVLOED DIE IK
HEB ALS OUDER OP HET
ZELFVERTROUWEN VAN MIJN DOCHTER.
DE VRAAG "WAAR WORD JIJ BLIJ VAN?"
GEEFT STEEDS OPNIEUW ANDERE
ANTWOORDEN ÉN DAARDOOR
ZIEN WE OOK STEEDS WEER ANDERE
TALENTEN EN BEZIGHEDEN WAAR WE
ENERGIE VAN KRIJGEN

LAURA

”

“

IK KRIJG HET GEVOEL BIJ
HET LEZEN VAN DIT E-BOOK
DAT JE NIET ALLEEN BENT
MET DIT 'PROBLEEM'. EN DAT
WERKT VOOR MIJ
MOTIVEREND.

ANONIEM

”

“

IK VIND HET EEN
DUIDELIJK VERHAAL DAT
MAKKELIJK LEEST. EN...
IEDEREEN KAN DIT TRAINEN.
DOOR KLEINE
VERANDERINGEN... EEN GROOT
EFFECT

JANTINE

”



MEER INFORMATIE VOOR OUDERS
KUNT U OOK VINDEN OP:
WWW.oudershw.nl
FACEBOOK: OUDERSHW
INSTAGRAM: OUDERSHW

BEDANKT VOOR HET LEZEN!



SANDRA BOLKENBAAS

Mede mogelijk gemaakt door:



WWW.TALENTDENKEN.NL
TRAININGEN.TALENTDENKEN.NL



Je had heel veel zin in een feestje, maar het gaat helaas toch niet door.



Je hebt heel hard geleerd voor een toets, helaas heb je toch een onvoldoende gehaald.



Je hebt net een nieuwe fiets en nu is ergens je band lek gestoken.



Je wilde heel graag met een vriend(in) spelen, maar je ouders hebben een bezoek bij familie ingepland.

