

het opvoedrecept voor  
ZELFVERTROUWEN



EEN VOOR'PROEF'JE!  
OM TE ZIEN HOE DE  
CURSUS ER UIT ZIET...  
DE SFEER TE PROEVEN...  
EN ALVAST EEN KLEIN  
BEETJE AAN DE INHOUD  
TE KUNNEN 'RUIKEN'!



Stel;

je zaait zonnebloempitten in je tuin.

Je doel is natuurlijk dat er over een tijdje een mooie, trotse zonnebloem groeit.

Dus je kiest een geschikte plek in je tuin.

Een plek die voldoende beschutting biedt tegen de wind, maar waar je bloem ook voldoende zon krijgt.

Je zorgt dat de bodem vruchtbaar is.

Zorgt dat je bloemen voldoende ruimte hebben om te groeien.

Je geeft ze water, als het nodig is zet je er een latje langs ter ondersteuning.

Kortom: je zorgt dat de omstandigheden optimaal zijn om te groeien en te bloeien.

En je vertrouwt erop dat het pitje zich gaat ontwikkelen tot een mooie bloem.

Het zal nooit in je gedachten op komen om aan het eerste groene sprietje wat je ziet doorkomen te gaan trekken.

Dat is natuurlijk volkomen zinloos.


Met kinderen werkt het eigenlijk net zo.

'Trekken' heeft geen zin.

Als je wil dat het zelfvertrouwen van je kind groeit, zal je dus moet zorgen voor de juiste omstandigheden.

(...)

Vroeger, toen het circus nog een olifant had,  
 maakte men dit grote dier vast aan een klein, houten paaltje.  
 Die olifant kon zich eigenlijk gemakkelijk losmaken  
 en een ommetje door het dorp gaan maken.  
 Maar dat deed de olifant niet.  
 Toen hij namelijk nog heel klein was, hadden ze  
 hem vastgebonden aan een grote, stevige paal.  
 Hij had toen zijn best gedaan om los te komen,  
 maar het lukte niet.  
 Hij trok een conclusie:  
 'Als ik aan een paal zit, kan ik nergens heen.'  
 Dit onthield hij de rest van zijn leven...

"Dit is een brief aan vaders en moeders.  
 Ik ben het kind.  
 Hou me vast en kijk naar me.  
 Til me op, zet me neer, laat me gaan.  
 Het kan mij niet schelen hoe u uw geld verdient  
 en of u succesvol bent.  
 Geld daar kun je snoep van kopen,  
 maar ik hoef geen dure koeken bij de chocoladeklok.  
 Alleen maar een dropje op mijn kete als ik gevallen ben.  
 Alleen maar op schoot.  
 En als ik op schoot att weet u niet alstijd tv kijken.  
 En als u mij een verhaaltje vertelt,  
 ga dan op de rand van mijn bed zitten.  
 En zeg dat ik mijn ogen dicht eeg doen.  
 En vraag me hoe het was vandaag.  
 want dat begrijp ik best.  
 En ik zal zeggen dat het fijn was vandaag.  
 En blijf dan na dat verhaaltje nog even zitten.  
 En kijk dan naar me."

Tjitske Jansen  
 uit: 'Het moet maar eens gaan sneeuwen'

Het opvoedrecept voor zelfvertrouwen | GROEP 1-2 | 3-5 Kindercoaching | 2



**OPDRACHT**  
 Maak met jullie gezin een 'familieboom'!

Best! Maak je van ieder gezinslid een aftryk van zijn/haar hand op papier.  
 Deze knip je uit.

In iedere vinger komt iets te staan wat deze persoon zo uniek maakt.  
 Het kan iets zijn waar hij goed in is, een bepaalde eigenschap,  
 iets waar degenen bij zijn waard...  
 als het maar het unieke van degenen omschrijft.  
 Zodat je meteen als je het leest denkt: 'oh, dat gaat over...!'  
 Bedenk met z'n allen wat er in elkaars handen mag komen staan.  
 Wat vind jij zo uniek aan de ander?

Op een groot blad teken of schilder je de stam van de boom.  
 De handen zijn de takken met bladeren.  
 Maak er samen iets moois van!



Het opvoedrecept voor zelfvertrouwen | GROEP 1-2 | 3-5 Kindercoaching



EN NOG VEEL MEER LEUKS!  
(Dat blijft natuurlijk nog een verrassing)



Als er één ding is wat alle ouders hun kind gunnen,  
dan is het zelfvertrouwen.  
Je kunt je kind dat hij 'stevig in zijn schoenen staat',  
niet aan zichzelf twijfelt, uitdagingen aan durft te gaan  
en blij is met wie hij is!

Maar hoe doe je dat...  
je kind op zo'n manier opvoeden  
dat hij gelooft in zichzelf en zijn eigen kunnen?  
'Het opvoed-recept voor zelfvertrouwen' geeft jou de ingrediënten die  
daarvoor in jouw opvoeding niet mogen missen!

### 'HET OPVOEDRECEPT VOOR ZELFVERTROUWEN'...

- \* een schriftelijke cursus, maar dan anders!
- \* duurt 4 maanden
- \* geeft je 6 overzichtelijke opvoed-ingrediënten
- \* 8 mooie postpakketjes,  
vol informatie, inspiratie en praktische opdrachten
- \* makkelijk leesbaar en op de praktijk gericht
- \* incl. verzamelmap
- \* gehandleterde posters
- \* leuke presentje
- \* is een cadeautje voor je gezin, én voor jezelf!



VRAGEN?

mail ze naar:  
[groei-post@sijskindercoaching.nl](mailto:groei-post@sijskindercoaching.nl)

WIL JE MEER INFO OF  
INSCHRIJVEN?  
[www.sijskindercoaching.nl/  
groei-post](http://www.sijskindercoaching.nl/groei-post)