

Mijn mooie kwaliteiten

Wat maakt jouw kind bijzonder en helemaal hem of haar?
En hoe kan hij of zij die mooie kwaliteiten weer inzetten?
Weet jouw kind dat ook van zichzelf?

Er zijn bepaalde invloeden die invloed hebben op de vorming van
zelfvertrouwen.

Het ontdekken én benutten van je eigen kwaliteiten is daar één van.
Wanneer kinderen hun sterke kanten leren kennen vergroot dat het
zelfbewustzijn en het zelfvertrouwen.

Kinderen die bewust worden van hun kwaliteiten, kunnen leren (soms met wat
hulp) om die beter in te zetten.

Kwaliteiten zijn de sterke kanten en/of eigenschappen die echt bij je horen.

Allereerst een oefening voor beide ouders samen (kan je natuurlijk ook alleen
doen).

Ga er echt even voor zitten en denk aan de goede kwaliteiten die jouw kind
heeft.

Denk aan hoe hij/zij dingen aanpakt bijv.

Hoe reageert jouw kind in sommige situaties?

Wat maakt jouw kind een leuke zoon/dochter en een leuke vriend(in)?

Wanneer is jouw kind helemaal blij en gelukkig?

Waar wordt jouw kind enthousiast van?

Etc etc

Schrijf samen ongeveer 5 minuten lang op wat er in jullie hoofd opkomt.

Soms poppen er wellicht negatieve gedachtes op, dat is niet erg.

Kijk dan hoe je die om kunt vormen naar een mooie kwaliteit.

Bijvoorbeeld: "Mijn kind is bazig" in "Mijn kind kan goed leiding geven".

Of: "Mijn kind zeurt zo" in "Mijn kind is volhardend".

Dus probeer alles zo positief mogelijk te benaderen.

Kies vervolgens de 5 mooiste uit en heb je er meer ook helemaal prima.

Minder liever niet.

Mijn mooie kwaliteiten

Ga nu een gesprek aan met jouw kind over kwaliteiten en gebruik daarvoor de kwaliteiten die jullie hebben genoemd.

Leg eerst uit wat kwaliteiten zijn.

De kunst is om deze kwaliteiten en het compliment wat je daar eigenlijk mee geeft te verpakken in een leuk verhaaltje.

Bijvoorbeeld als jullie als kwaliteit hebben opgeschreven dat
jouw kind creatief is,
en je zegt: “... je bent creatief”, daar kan een kind vaak niet zoveel mee.
Probeer het dus te specificeren en het waarom te beschrijven,
“Je bent creatief, want je kunt... en vindt het zo leuk om...”
Dan geeft dat eerder het gevoel... “Hee ze zien me echt”.

Sommige kwaliteiten zal jouw kind direct herkennen,
andere wellicht niet.

Laat het echt het proces van jouw kind zijn.

De komende weken gaat jouw kind nog veel meer mooie kwaliteiten verzamelen en dat zal een heerlijk gevoel voor jouw kind zijn insha'Allah.

Ondersteun jouw kind, maar neem het niet van hem/haar over.

Onthoud dat verandering eerst binnenuit gebeurt, in het denken en het voelen. En het later pas te zien is in het gedrag.

Mijn mooie kwaliteiten

Je gaat aan de slag met je sterke kanten. Begin met het bedenken van vijf sterke kanten van jezelf.
Wat kan je goed? Of waar ben je trots op?



Mijn mooie kwaliteiten

Nu ga je nog meer sterke kanten van jezelf verzamelen. Vraag je ouders welke kwaliteiten ze van jou zien? Wat kan jij goed? Waar zijn zij trots op?



Mijn mooie kwaliteiten

Je bent lekker bezig met kwaliteiten verzamelen!
Nu mag je nog meer mensen gaan vragen. Misschien je
zus(je)/broer(tje) of opa en oma.
Vraag je ook de juf of meester?
Misschien spannend, maar ik weet zeker dat het jou
gaat lukken!



Mijn mooie kwaliteiten

Lekker aan het verzamelen? Hoe meer je er verzameld hoe meer je over jezelf leert. Misschien heb je sommige kwaliteiten wel dubbel gekregen. Dat is niet erg. Sommige mensen zien dezelfde mooie kwaliteiten in jou. Die maken jou bijzonder. Verzamel je nog meer mensen om in te vullen?



