



'Stevig in hun schoenen?!' Zelfvertrouwen bij kinderen



Met de steun van de



VLAAMSE
GEMEENS
CHAPSCO
MMISSIE

Inleiding

Wat is zelfvertrouwen?

Iedereen heeft een beeld over zichzelf, een **zelfbeeld**. Dit kan zowel positief als negatief zijn. Iemand die veel **positieve reacties** en complimentjes krijgt, zal eerder **een positief zelfbeeld** hebben. Iemand die veel **negatieve reacties** krijgt, zal eerder **een negatief zelfbeeld** hebben. Ons zelfvertrouwen is dus iets dat zich ontwikkelt en opbouwt in de loop van ons leven, te beginnen bij de babytijd.

Een kind kan zelfvertrouwen opbouwen als hij merkt dat hij **gewaardeerd** wordt door zijn ouders en naaste omgeving. De **verwachtingen** van de omgeving spelen dus een grote rol. Als er realistische verwachtingen gesteld worden, zal het kind vaak succes ervaren en zal zijn zelfvertrouwen groeien. Wanneer er echter verwachtingen gesteld worden die niet haalbaar zijn, zal het kind vaak falen en daalt zijn zelfvertrouwen.

De invloed van de ouders op het zelfvertrouwen van een kind is zeer groot. Maar **leeftijdsgenootjes** spelen ook een grote rol. Zorg er dus voor dat je kind een realistisch beeld heeft over zichzelf. Je kan je kind helemaal ophemelen en dan zal het zich wel goed voelen op dat moment. Maar wanneer hij dan met

leeftijdsgenootjes geconfronteerd wordt en merkt dat hij misschien toch niet alles zo goed kan als hij dacht, kan de klap dubbel zo groot zijn.

Tenslotte moeten we er rekening mee houden dat zelfvertrouwen ook met **aanleg** te maken heeft. Elk kind heeft zijn **eigen persoonlijkheid** en zal dus andere kansen krijgen om zelfvertrouwen op te bouwen. Zo is bijvoorbeeld de kans dat een agressief kind zal afgewezen worden door leeftijdsgenootjes groter dan bij een rustig kind. Dit heeft allemaal invloed op het zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen opbouwen

Kinderen bouwen hun zelfvertrouwen op tijdens hun kindertijd. Als ouder speel je hier een heel belangrijke rol in. De manier waarop je met je kind omgaat, zal voor een groot deel bepalen hoe zijn of haar zelfbeeld eruit zal zien.

Ons zelfvertrouwen groeit wanneer we zelf dingen tot een goed einde brengen. Je helpt je kind dus niet door alle hindernissen voor hem weg te halen. Zo zal hij immers het gevoel krijgen dat hij niets kan. Je kan hem wel **ondersteunen** wanneer hij dingen probeert en hem alternatieven aanbieden als hij zelf geen oplossingen ziet. Hieronder schetsen we een paar tips om het zelfvertrouwen van kinderen op te bouwen en te vergroten.

- Een warm en veilig gevoel

Een kind moet voelen dat er van hem *gehouden* wordt en dat hij geliefkoosd wordt. Het ene kind heeft meer behoefte aan een knuffel en een schouderklopje dan een ander kind. Je kan je kind niet té vaak de boodschap geven dat je hem of haar graag ziet, om wie hij is. Daarnaast moet een kind zich ook *veilig* voelen. Om zich veilig te voelen moet een kind weten dat er steeds iemand zal zijn om hem te troosten en te beschermen. Wanneer het kind een veilige verbondenheid voelt

met zijn familie, kan hij de wereld stap voor stap ontdekken. Wanneer ouders vertrouwen dat het kind dit kan, zal het kind dit zelf ook sneller vertrouwen. We dienen hierbij te zoeken naar een goede balans tussen helpen en loslaten. Wanneer we kinderen teveel helpen, lijken ze het niet alleen te kunnen en als we ze te snel loslaten, lijken we geen interesse te hebben.

Mika amuseert zich op het klimrek in de speeltuin. Mama staat ernaast en is er niet gerust in. Ze laat dit dan ook duidelijk merken: "Mika, pas op jongen! Niet zo bruusk! Let op voor die andere kinderen! Voorzichtig schat!" Mika komt van het klimrek. Hij voelt dat mama de situatie niet voldoende vertrouwt. De volgende nieuwe situatie zal hij al veel minder zelfverzekerd aanpakken.

- Positieve feedback

Iedereen krijgt graag te horen dat hij goed bezig is. Voor kinderen is dit echter extra belangrijk, omdat ze hun zelfvertrouwen aan het opbouwen zijn. Hoe vaker ze te horen krijgen dat ze iets goed doen, hoe beter hun zelfbeeld zal zijn. Ze zijn ook nog volop bezig met nieuwe dingen te leren.

Aanmoedigingen zorgen er mee voor dat ze de moed vinden om te blijven proberen tot iets lukt.

Als een kind alleen te horen krijgt wat hij fout doet, zal hij dit net vaker gaan doen. Het lijkt voor hem immers de enige manier om aandacht te krijgen. Let er dus op dat je vaak genoeg zegt wat hij allemaal goed doet. De balans tussen positieve en negatieve commentaar moet altijd doorwegen naar de positieve kant. Zorg er dus voor dat je voor elk punt van kritiek meer complimentjes geeft. Prijzen en stimuleren kan je niet te veel doen.

Jana heeft al haar speelgoed opgeruimd. Mama is heel blij en zegt haar dochter wat een flinke meid ze toch is. Het complimentje van mama is goed voor Jana's zelfbeeld en ze voelt zich nu heel fier. Hierdoor zal ze volgende keer sneller terug willen opruimen.

Tenslotte wordt een kind ook beloond wanneer hij **zelf trots** is op iets dat hij goed heeft gedaan. Wanneer een kind die eerste tekenen van zelfvertrouwen laat zien, moet je ze niet teniet doen. Kleuters kunnen bijvoorbeeld opscheppen en zichzelf de sterkste van de wereld noemen. Geen nood, je hoeft dit niet te

ontkrachten, wanneer kinderen een jaar of acht zijn, denken ze minder absoluut.

- Corrigeren

Natuurlijk doet een kind ook dingen die niet mogen of die we niet zo leuk vinden. Op zulke momenten is het belangrijk om streng te zijn en je kind terecht te wijzen. Ook al zou je het niet meteen denken, corrigeren is belangrijk voor het zelfvertrouwen van je kind. Zo merkt het immers dat je om hem geeft en op hem let. Let wel, corrigeren helpt enkel als je ook voldoende beloont.

Ook de manier waarop je je kind verbetert, is belangrijk. Zorg er steeds voor dat je benadrukt dat zijn **gedrag** storend is, maar dat je hem zelf nog graag ziet. Maak het ook zo concreet mogelijk. Zeg dus niet 'stop eens met vervelend te doen' want dan weet je kind niet wat je juist bedoelt. Hij kan zijn gedrag dan ook niet bijsturen. In plaats daarvan kan je zeggen 'ik vind het vervelend dat je zoveel lawaai maakt.' Formuleer je kritiek dus steeds in een 'ik-boodschap'. Hierbij ga je niet uit van wat je kind fout doet, maar van het gevoel dat het jou geeft (ik vind het niet fijn dat... ik hou er niet van dat... ik voel me hierbij...). Je geeft je boodschap op een minder beschuldigende manier.

Sara zit de hele tijd tegen mama's stoel te schoppen terwijl ze probeert te lezen. Als mama zou zeggen: 'Sara, wat ben jij vervelend.', spreekt ze haar dochter aan op haar persoonlijkheid, en niet op haar gedrag. Dit is nefast voor Sara's zelfvertrouwen.

Maar mama kan ook zeggen: 'Sara, ik vind het vervelend dat je tegen mijn stoel schopt.' Nu weet Sara dat haar gedrag storend is, maar dat mama haar nog steeds graag ziet.

Recent onderzoek wijst uit dat een kind niet leert van kritiek op zich. Het leert enkel van de alternatieven die geboden worden. Zeg er dus steeds bij wat je kind anders kan doen.

Als we weer naar het voorbeeld van Sara kijken, zou mama hier het volgende kunnen zeggen: 'Ik vind het vervelend dat je tegen mijn stoel schopt. Je kan ook buiten in de tuin tegen een bal gaan schoppen.' Nu weet Sara dat mama haar gedrag vervelend vindt en heeft ze een voorstel gekregen om iets anders te gaan doen.

- Respect

Een kind moet leren dat zijn mening van belang is. Het is dus belangrijk dat er **rekening** wordt gehouden met zijn mening en wensen. Dit wil niet zeggen dat hij belangrijke zaken niet moet doen (op tijd naar bed, speelgoed opruimen, ...), maar als hij geen zin heeft om iemand een afscheidskusje te geven bijvoorbeeld, kun je hem best niet verplichten. Zo leert hij immers dat het niet uit maakt wat hij wil en dat is geen goede basis om zelfvertrouwen op te bouwen. Zo zal hij ook nooit weerbaar worden en kunnen anderen over hem heen lopen, wat ook niet bevorderlijk is voor het zelfvertrouwen. Er zijn een aantal domeinen waarop we een kind kunnen laten meebeslissen of kiezen: met wie ze spelen, welke knuffel ze mee in bed nemen, ...

Papa en Luca (twee jaar) vertrekken bij oma. Luca wil geen afscheidsoentje geven aan oma. Papa geeft aan dat hij geen kusje moet geven als hij dit niet wil, maar dat hij wel afscheid moet nemen. Luca zwaait er vrolijk op los. Luca leert op deze manier dat het belangrijk is om afscheid te nemen als je ergens vertrekt, maar dat je geen kusje hoeft te geven als je daar geen behoefte aan hebt.

Je versterkt het zelfvertrouwen van je kind ook door het **te vragen** naar **zijn mening** als jij een beslissing moet nemen. Vraag bijvoorbeeld: 'Wat zouden we kunnen doen voor de burens, nu hun poes is overreden?' of: 'Waar zou jij graag naartoe op vakantie gaan?'. Zadel je kind natuurlijk niet op met 'volwassen' beslissingen en houd, bij belangrijke beslissingen, altijd de eindregie. Je kan bijvoorbeeld de keuze beperken tot twee zaken ("Wil je je rode rok of bruine broek aandoen?") Je kind betrekken bij beslissingen betekent wel dat je de touwtjes (een beetje) uit handen moet durven geven, het kan immers zijn dat je kind een keuze maakt of een mening heeft waar jij het niet mee eens bent.

- **Structuur**

Door **duidelijke regels en grenzen** te stellen, geven we een kind een kader waarin ze steun en houvast vinden. Door het kader aan te passen aan de mogelijkheden van het kind, ervaren ze minder onzekerheid. Als je een klein kind zomaar in de grote wereld zou loslaten, zou het zich heel onzeker voelen omdat alles onbekend is. Naast letterlijke grenzen, zijn er ook figuurlijke grenzen. Dit zijn bijvoorbeeld de vaste bedtijd of de regel dat er tijdens etenstijd niet gespeeld wordt. Ritme en

regelmaat zijn erg belangrijk voor kinderen. Als je regels opstelt, moet je dan ook zorgen dat ze consequent nageleefd worden. Wanneer iets nu weer wel en dan weer niet mag, raakt het kind in de war. Zorg ook dat de regels aangepast zijn aan de leeftijd van het kind en verander ze ook naarmate het kind ouder wordt. Trek steeds één lijn als ouders, zodat het kind weet dat de regels hetzelfde zijn. Wanneer een regel goed nageleefd wordt, kan je je kind belonen. Dit vergroot zijn zelfvertrouwen.

Naast regels en grenzen is voldoende **ruimte tot zelfontplooiing** uiteraard van belang. Laat kinderen zelf iets ondernemen, zelf keuzes maken als het mogelijk is, maar begeleid ze hierbij en maak ze de gevolgen duidelijk.

Anna-Lucia wil graag snoep kopen met haar zakgeld. Papa wijst haar erop dat het zo langer zal duren eer ze het nieuwe spelletje voor de Playstation kan kopen, dat ze al zolang wil. Anna-Lucia zal zelf de gevolgen dragen van haar keuze, en hieruit leren.

- Gevoelens erkennen

Het **belang van emoties** is niet te onderschatten. Emoties zetten je kind immers aan tot bepaald gedrag. Als ouder is het dan ook belangrijk om op een correcte manier met die emoties om te gaan. Je kind moet merken dat zijn ouders hem zijn eigen gevoelens gunnen, dat hij recht heeft op zijn emoties. Dit is echter niet zo gemakkelijk als het klinkt. Volwassenen hebben maar al te vaak de neiging om de emoties van kinderen weg te werken. Kinderen krijgen vaak te horen dat ze niet hoeven te huilen, of dat ze niet zo boos mogen kijken. Maar op dat moment is dat wel het gevoel waarmee het kind worstelt.

Als zijn gevoelens te vaak ontkend worden, leert een kind dat hij niet op zijn eigen gevoelens kan vertrouwen. Dit is slecht voor het zelfvertrouwen van een kind. Daarnaast leert het kind ook niet om met zijn eigen gevoelens om te gaan.

Daarom is het belangrijk om de emoties van je kind te respecteren. Zo kan je hem leren om die gevoelens onder woorden te brengen en een plaats te geven. Hierdoor krijgt hij ook het gevoel dat hij de moeite waard is en dat zijn gevoelens ook meetellen.

Aan een gevoel kunnen we niets veranderen, je kan niemand verplichten om zich opeens anders te voelen. Je kan je kind wel

leren hoe hij met die gevoelens moet omgaan. Er is namelijk wel een verschil tussen een emotie en hoe je op die emotie reageert. Zo mag je wel boos zijn, maar dat wil nog niet zeggen dat je daarom iemand pijn mag doen. Ook kun je je emoties leren beheersen.

- Frustratie en tegenslag

Niemand heeft een leven zonder tegenslagen, maar mensen onderscheiden zich door de manier waarop ze met die tegenslagen omgaan. Kinderen worden tijdens het opgroeien automatisch met tegenslagen geconfronteerd. Elke keer dat ze iets nieuws moeten leren, zullen ze een aantal keer moeten proberen voor het zal lukken. De frustratie die je krijgt omdat iets niet lukt, zorgt ervoor dat we blijven proberen om die frustratie weg te nemen. Als ouders moeten we er voor zorgen dat een kind niet te veel frustratie moet verwerken en moeten we ons dus bewust zijn van de mogelijkheden van onze kinderen. Als hij het gevoel krijgt dat niets lukt, kan dat de ontwikkeling verstoren. Hij zal niets meer proberen en niet vooruitgaan in zijn ontwikkeling.

Als ouder kan je je kind leren met frustratie om te gaan door hem andere oplossingen aan te bieden wanneer iets niet lukt.

Je kan ook hulp aanbieden of samen bekijken hoe je de situatie het best aanpakt. Je moet echter opletten dat je niet te veel hindernissen wegneemt of de situatie gewoon overneemt, want zo denkt het kind dat je er geen vertrouwen in hebt dat hij zelf een oplossing kan vinden. Wanneer je kind geleerd heeft om goed om te gaan met frustratie, zal hij niet omver geblazen worden bij een mogelijke tegenslag.

- Faalangst

Niet elk kind bouwt even vlot zijn zelfvertrouwen op. **Faalangst** is één van de meest voorkomende problemen bij kinderen. Onze maatschappij is erg gericht op prestatie. Hierdoor komen kinderen steeds onder meer druk te staan. Volwassenen verwachten dat ze goed presteren op school, maar ook nog eens goed zijn in sport, muziek, ... Er worden steeds hogere eisen gesteld en hieraan voldoen is niet altijd gemakkelijk. Het is dan ook niet vreemd dat sommige kinderen (faal)angstig zijn.

Wat is faalangst en hoe herken je het?

We moeten een **onderscheid** maken tussen **faalangst omwille van een moeilijke situatie** en **faalangst omwille van een verkeerde inschatting door het kind**. In het eerste geval komt een kind voor een onmogelijke opdracht te staan. De slaagkansen zijn zo gering dat het een normale reactie is om angstig te worden. Wanneer het kind echter bij een haalbare opdracht angstig reageert, is er een probleem. Het kind is overtuigd dat hij de opdracht nooit tot een goed einde kan brengen, hoewel hij toch over de juiste capaciteiten beschikt. Het kind schat de situatie verkeerd in.

Faalangstige mensen reageren op twee manieren: we onderscheiden de **actief** en **passief** faalangstigen. Mensen met **actieve faalangst** gaan **overmatig werken**. Ze werken zich te pletter om de kans op falen zo klein mogelijk te maken. Ze hebben zich er van overtuigd dat mislukken het ergste is wat hen kan overkomen en dat het allemaal nare gevolgen met zich meebrengt. Actieve faalangst wordt ook vaak **beloond**. Omdat ze zo'n bergen werk verzetten, behalen ze ook vaak goede resultaten en worden ze geprezen om hun werkhouding. Ze

worden dan bevestigd in hun gedrag en zijn er van overtuigd dat ze goed bezig zijn.

Een ander uiterste vinden we in de **passieve faalangst**. In plaats van zeer hard te werken, **ontlopen** ze hun angst. Ze vertonen extreem uitstelgedrag tot het te laat is om nog te beginnen. Vaak hebben ze lichamelijke klachten op het moment dat er een test komt.

Faalangst uit zich vaak **op school** of op plaatsen waar je moet **presteren**. Dit maakt het niet altijd even gemakkelijk om als ouder te merken dat je kind aan faalangst lijdt. Daarom is het ook belangrijk om regelmatig met je kind over gebeurtenissen en zijn gevoelens op school te praten. Daarnaast zijn er een aantal kenmerken die op faalangst kunnen wijzen.

Een van de belangrijkste kenmerken is het **negatieve gedachtepatroon** dat deze kinderen hebben. Ze maken regelmatig negatieve opmerkingen over zichzelf en anderen, en zijn erg gevoelig voor kritiek. Daarenboven hebben ze het moeilijk om complimenten te aanvaarden. Wanneer er toch succes wordt geboekt, schrijven ze dit toe aan toeval of geluk. Ze kunnen dan ook moeilijk inschatten of ze een taak goed of slecht volbracht hebben.

Hiernaast zijn deze kinderen erg **onzeker** over geleverde prestaties en zoeken ze dan ook naar enige reactie. Bij nieuwe opdrachten nemen ze een afwachtende houding aan, en kijken ze de kat uit de boom. Vaak zijn het ook deze kinderen die “onzichtbaar” lijken te worden in de klas.

Faalangstige kinderen kunnen ook **fysieke klachten** hebben wanneer een taak of opdracht dichterbij komt (buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid, ...) en heel onrustig zijn (niet stilzitten, moeilijk kunnen slapen, ...).

Ten slotte zijn er verschillende manieren waarop faalangstige kinderen zich gaan **gedragen**. Omdat die **gedrag patronen** zo uiteenlopend zijn, is het niet altijd eenvoudig om ze te herkennen. Ten eerste zijn er de kinderen die hun **faalangst onder woorden** kunnen brengen. Ze wekken begrip op bij leerkrachten en ouders en grijpen elke hulp die hen geboden wordt meteen vast. Daarnaast zijn er kinderen die volledig dichtklappen. Hoe meer vragen je stelt, hoe meer ze zich **afsluiten**. Ze zullen altijd ontkennen dat er een probleem is, uit vrees dat hun faalangst ontdekt wordt. Een andere manier om te voorkomen dat mensen je faalangst ontdekken, is **brutaliteit**. Sommige kinderen zoeken steeds conflicten op in

de klas of hangen de **clown** uit. Tenslotte zijn er nog de kinderen **voor wie niets te veel lijkt**. Ze halen schitterende punten, zijn vlot in de omgang en doen alle taakjes zonder klagen. Dit doen ze omdat ze door iedereen aardig en goed gevonden willen worden. Ze denken zo te voldoen aan de verwachtingen die anderen volgens hen hebben.

Hoe omgaan met faalangst?

- Benadruk steeds de **inspanning** die het kind doet en leg niet te veel nadruk op het resultaat. Het is belangrijker dat je kind zijn best doet dan de cijfers die hij haalt. Zelfs al is je zoon of dochter 'net met de hakken over de sloot' op een test, benadruk dan de grote inzet die hij of zij geleverd heeft.
- **Fouten maken mag**. Het is belangrijk dat je kind dat weet. Maak duidelijk dat ouders ook fouten maken. Niemand is perfect. Geef je eigen fouten toe en toon hoe je ermee om gaat. Zo kunnen kinderen leren om vanuit een positieve houding om te gaan met hun fouten en ze te zien als een groeikans.
- Faalangstige kinderen hebben de neiging om de **oorzaak** van falen bij zichzelf te zoeken (ik ben te dom) en de oorzaak van

succes aan toeval toe te schrijven (het was een makkelijke taak). Help hen dus om steeds de juiste verklaring te zoeken, zowel van falen als van succes. (Je hebt een goed cijfer, omdat je hard gewerkt hebt / je hebt een slechtere taak gemaakt omdat je niet goed voorbereid was).

- Faalangstige kinderen zijn zeer gevoelig voor negatieve commentaar. Geef dus voornamelijk **positieve feedback** en benadruk concreet wat ze goed doen.
- **Wees realistisch.** Niet iedereen is een studiebol, verwacht dus ook niet van elk kind tieners. Stel je verwachtingen af op wat je kind kan. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat je kind elke uitdaging uit de weg moet gaan, of dat je op voorhand al moet zeggen dat het toch niet zal lukken. Wanneer een kind iets nieuws wil proberen, kan je hem of haar hierin ondersteunen en begeleiden.
- Vergelijk de resultaten van je kind niet met oudere broer/zus of vriendjes, maar vergelijk ze met de resultaten die hij daarvoor haalde. Kijk naar de **evolutie** die je kind doormaakt. Elke vooruitgang is goed, zelfs al presteren andere kinderen beter.
- Probeer een **gezond evenwicht** te bieden tussen **inspanning en ontspanning**. Laat zijn hele leven niet rond schoolwerk draaien en las voldoende leuke momenten samen in. Probeer competitiesporten te mijden.

- Ga **niet in op het uitstel- of vermijdingsgedrag** van je kind. Hij mag alleen thuis blijven van school als hij ziek is, niet omdat hij niet wil uit schrik. Wanneer er zich moeilijke situaties voordoen, kunnen we kinderen hierop trachten voor te bereiden. We kunnen samen oefenen, tot ze zich zekerder voelen of trachten hun gedachten uit te dagen.
- **Forceer je kind niet** en toon begrip voor de angsten. Dwing je kind niet om contacten te leggen of bepaalde punten te halen.
- Leer je kind **goede dingen tegen zichzelf** te zeggen. Faalangstige kinderen hebben vaak gedachten die een erg negatieve werking hebben en hen blokkeren om dingen te ondernemen. "Het heeft toch geen zin, ik durf dat nooit, dat lukt toch niet!" Laat hen bewust worden van deze negatieve spiraal en deze gedachten vervangen door positieve: "Ik probeer het gewoon en als het niet lukt, is dat niet het einde van de wereld."
- **Overleg** met de school. Bespreek de angsten van je kind met de school, zodat ze ervan op de hoogte zijn en mee kunnen zoeken naar een oplossing.

Hulp of informatie nodig?

Solidariteit voor het Gezin – Afdeling Hopon

A.&M. Hellinckxstraat 45 – 1083 Ganshoren

Tel.: 02/421.79.91 - E-mail: hopon@svhg.be

www.solidariteit.be

Meer lezen?



Voor ouders en leerkrachten

- Je kunt het! Zo stimuleer je zelfvertrouwen bij kinderen van 0-9 jaar. Marga Schiet. House of Books.
- Kijk mama, zonder handen! Kinderen opvoeden tot zelfstandig leren en werken. Ivo Engelen. Lannoo.
- Faalangst en ouders. Ard Nieuwenbroek. Uitgeverij Kok.
- Opgroeien in zelfvertrouwen. Justine Mol. Uitgeverij SWP.
- 1001 Angsten en wat je eraan kunt doen. Dorine Esser. Standaard Uitgeverij/ Het Spectrum.

Voor kinderen

- Kijk en beleef: Faalangst. Ik kan er niks van. Jennine Staring.

- Kijk en Beleef: Verantwoordelijkheid. Zorgen voor de cavia. Berdie Memel Saris.
- Kijk en Beleef: Weerbaar zijn. Dat vind ik niet leuk. Jennine Staring en Nynke Mare Talsma.
- Kijk en Beleef: Doorzetten. Flip vindt zwemmen moeilijk. Jennine Staring en Hester van de Grift.
- Kijk en Beleef: Onhandigheid. Kijk toch uit Mees! Celeste Snoek en Pauline Oud.
- Kijk en Beleef: Vriendschap. Thom en Aäron slapen in de tent. Berdie Memel Saris.
- Kijk en Beleef: Kiezen. Wil ik dit of wil ik dat? Jennine Staring, Dieter en Ingrid Schubert.
- Kijk en Beleef: Aardig doen. Mag ik mee spelen? Jennine Staring en Trish Flannery.
- Kijk en Beleef: Jezelf presenteren. Simon wil op het podium. Celeste Snoek en Marijke Duffhauss.
- Kijk en Beleef: Van fouten kun je leren. Jordi gaat voor het eerst naar school. Celeste Snoek en Natalie Kuypers.
- Kijk en Beleef: Durven. Ik durf wat jij niet durft. Jennine Staring en Margreet de Bruin.
- Filosofie voor kids. Wie ben ik? Oscar Brenifier. Biblio/ Davidsfonds Infodok.

- Filosofie voor kids. Samenleven, hoe doe je dat? Oscar Brenifier. Biblion/ Davidsfonds Infodok.
- Filosofie voor kids. Wat is goed, wat is kwaad? Oscar Brenifier. Biblion/ Davidsfonds Infodok.
- Filosofie voor kids. Waarom leef ik? Oscar Brenifier. Biblion/ Davidsfonds Infodok.
- Sociale vaardigheden. Je zit er maar mee? Vragen van kinderen van 9 en 10 jaar. Averbode.
- Louis, de kameleon. Brigitte Minne en Leen Van Durme. De eenhoorn.
- Ontdek wie je bent. Psychologie voor kinderen. Jonni Kincher. Uitgeverij SWP.
- Bouwen aan zelfvertrouwen. Als tiener anders denken over jezelf. Marijke Bisschop. Uitgeverij Lannoo.
- Wat kun je doen als je te veel piekert? Een help-oefenboek voor kinderen. Dawn Huebner. Uitgeverij Nino.
- Ik kan het! Een boek voor kinderen over positief omgaan met stress. Hetty Hensen. Uitgeverij Nino.

Werkpakketten

- Kinderkwaliteitenspel. Willie Soepboer, Mandy Evers en Els Lomar.

- Een huis vol gevoelens en axen. Ferre Laevers, Nand Cuvelier, Julia Moons en Annie Dubue.
- Voelsprietten. Centrum informatieve spelen ism socialistische mutualiteiten.
- Je kunt meer dan je denkt. Faalangstreductietraining. Ellen Bovee.

Bovenstaande boeken werden gebruikt bij het opmaken van deze brochure. Deze boeken en werkpakketten zijn ontleenbaar in onze bibliotheek.

Deze brochure is een realisatie van Solidariteit voor het Gezin.