

ZELFRESPECT gevoel van persoonlijke waarde. Het bewust worden van macht om ons handelen te vertrouwen.

+ZELFVERTROUWEN doeltreffend inschatten van eigen handelen, het begrijpen ervan en omgaan met de werkelijkheid. Vertrouwen hebben in de betrouwbaarheid van mijn verstand

=ZELFWAARDERING waardering van mijn verstand, bewustzijn en mijn persoon in het geheel. Is de reputatie die wij opbouwen bij ons zelf.

EGO zijn niet onze gedachten, oordelen of onze gevoelens, maar datgene wat denkt, oordeelt of gevoel herkent.

ZELFWAARDERING = EGOWAARDERING

GEZOND

ONGEZOND

hoge zelfwaardering

lage zelfwaardering

een gezond mens

POSITIEF ZELFBEELD. Ideeën, overtuigingen en beelden die je over je zelf hebt en die positief zijn.

ZELFACCEPTATIE je erkent de realiteit over hoe jij je op een bepaald moment voelt.

INTEGRITEIT is een integratie van overtuigingen, normen en je gedraagt je conform je overtuigingen en je eigen normen.

EMOTIONELE VEILIGHEID

ONZEKERHEID zal altijd aanwezig zijn in het leven, omdat de mens zijn grenzen uitprobeert en onderzoekt, dingen doet die hij nog niet kent. Onzekerheid in natuurlijke vorm is niet schadelijk, mits er vrijheid van keuze is.

VRIJHEID van het maken van keuzes is erg belangrijk voor het verkrijgen van emotionele veiligheid. Keuzes die door de persoon (het EGO) zelf gemaakt worden. Met name in de opvoeding een belangrijk aandachtspunt: laat het kind zelf ervaren wat de gevolgen zijn van het maken van keuzes.

EMOTIE automatisch psychologisch antwoord op onze onbewuste taxering van wat wij zien als de nuttige of schadelijke relatie van een of ander aspect van de werkelijkheid van

SCHULD GEVOELENS hebben nadelige effecten op onze zelfwaardering. Het is moreel zelfverwijt. Ontstaat al in de kindertijd, doordat kinderen niet kunnen voldoen aan de eisen van de ouders. Hierdoor gaan kinderen zich aanpassen en beschermingspatronen zich eigen maken die later overlevingspatronen worden. Ver verwijderd van hun kern en nadelig voor hun zelfwaardering.

ANGSTEN saboteren het verstand en ondermijnen het gevoel van persoonlijke waarde. Opbouwen van allerlei afweer die de werkelijkheid uit de weg gaat om het gevoel van tekortkoming te vermijden. Bij zelfwaarderingangst is er afwezigheid van actuele of verdachte objectieve waarnemingen of bedreigingen. Het EGO is degene die lijdt en het is een gevaar voor de effectiviteit en beheersing van het verstand (kost erg veel energie en is slecht voor onze gezondheid).

DEPRESSIE komt na lange tijd van afwezigheid van gezonde zelfwaardering. Opkroppen van boosheid, wegstoppen van angsten en overmatig schuldgevoel zorgen voor depressieve klachten. Het EGO maakt misbruik van situaties die niet actueel en reëel zijn.

EMOTIONELE VEILIGHEID

Vele ouders brengen vaak bewust of onbewust een boodschap naar hun kind over: “je bent niet goed genoeg”. (voorbeelden: “hier laat mij je haar netjes doen”, “praat toch wat zachter”, “je kleren zijn niet in orde”, “lach nu eens”, “ga eens wat rechter staan”, “pak dit maar liever om mee te spelen”, “wat is er met jou aan de hand”). De boodschap die ouders overbrengen is: “op een zekere dag ben je misschien goed genoeg, maar nu nog niet. Je zult alleen goed genoeg zijn als je aan onze verwachtingen voldoet”. De tragiek in het leven is als een kind ook echt gaat denken: “ik ben niet goed genoeg”. Het kind gaat dan op zoek naar antwoorden te vinden op: “als ik....., dan ben ik goed genoeg”. Het probleem is dat je deze strijd nooit zal winnen. De strijd was al verloren op de dag dat je doorhad dat je iets moest bewijzen aan je ouders.

Kinderen die zich geliefd en geaccepteerd voelen zoals ze zijn, die niet voelen dat hun basiswaarde in de ogen van hun ouders constant beoordeeld wordt, hebben een onschatbaar voordeel bij het ontwikkelen van een gezonde waardering.

Kinderen met een hoge zelfwaardering:

- Voelt zich volledig geaccepteerd en als mens waardevol;
- Functioneert in een context van duidelijk omschreven en opgelegde grenzen die eerlijk zijn, niet onderdrukkend en onderhandelbaar en er wordt geen onbelemmerende vrijheid gegeven. Als gevolg hiervan voelt het kind een gevoel van veiligheid evenals een duidelijke basis om het eigen gedrag te beoordelen;
- Ervaart respect voor zijn waardigheid als menselijk wezen. De ouders nemen het kind serieus en het kind mag fouten maken. De ouders zijn bereid om te onderhandelen over gezinsregels binnen zorgvuldig getrokken grenzen. Ouders leggen niet de nadruk op het straffen, eerder op het versterken van positief gedrag. De ouders tonen interesse in hun kind en zijn in het algemeen beschikbaar voor gesprekken als en wanneer het kind dat wilt;
- De ouders hebben zelf een hoog niveau van zelfwaardering.

Mochten ouders een laag niveau van zelfwaardering hebben, dan is het raadzaam dat de ouder gaat werken aan een verhoging van zijn of haar zelfwaardering. Het kind zal dan volgen, omdat de ouder anders omgaat met de vrijheid van het kind. Als kinderen op een leeftijd vanaf 5 jaar een lastig gedrag vertonen, is dat vaak door de ouder bewust of onbewust op gang gebracht. Als de ouder verandert in zijn of haar gedrag, zal het kind meegaan in die verandering.

Advies: wees als ouder, of verzorger, of opvoeder, voorzichtig met wat je tegen een kind zegt. Vraag jezelf altijd af of je de boodschap wilt geven aan je kind wat op dat moment je lippen brand. Als een kind herhaaldelijk verteld wordt dat het niet dit moet voelen of dat, dan wordt het kind aangemoedigd om zijn eigen gevoelens of emoties te ontkennen en te verstoten om zijn ouders te behagen en gunstig te stemmen. Normale uitingen van opwinding, boosheid, blijheid, seksualiteit, verlangen en angst worden behandeld als zondig of is onaangenaam voor de ouders en het kind kan daardoor meer en meer van zichzelf gaan verstoten en afkeuren om er maar bij te horen, om geliefd te worden, om de verschrikking van verlatenheid te vermijden. Overbeschermende ouders kunnen de zelfwaardering van het kind ook verlammen.

Als het verboden wordt risico's te nemen en op onderzoek uit te gaan, wat essentieel is voor een gezonde ontwikkeling, gaat het kind denken dat het niet opgewassen is tegen de normale uitdagingen van het leven, niet in staat is tot onafhankelijk overleven.

Het woordje "moeten" is het meest omstreden woordje Nederlands. Moeten haalt alle creativiteit weg, alle bloei en alle groei. Ouders gebruiken honderden keren per dag het woordje moeten. Een kind heeft geen ontsnapping aan het woord en gaat het gedrag aanpassen. Eerst gaat het zichzelf beschermen, vervolgens wordt het een aangeleerd overlevingsstrategie die de rest van het leven meegedragen wordt, vaak als blok aan je been. De eerste 7 jaar ontwikkeling van je kind is de blauwdruk voor de rest van zijn/haar leven. Advies: onderzoek als ouders eerst of er alternatieven zijn.

Vragen die je jezelf als ouder kunt stellen:

1. Gaven je ouders je toen je een kind was door hun gedrag en hun manier n omgaan met je, de indruk dat je leefde in een wereld die redelijk was, voorspelbaar en begrijpelijk? Of was het een wereld die tegenstrijdig was, verwarrend, niet kenbaar?
2. Leerde je van hen hoe belangrijk het was om te denken en je intelligentie te ontwikkelen? Gaven je ouders je intellectuele stimulansen en gaven ze je het idee dat het gebruik van je verstand een opwindend avontuur kan zijn?
3. Werd je aangemoedigd om onafhankelijk te denken, om je kritische vermogen te ontwikkelen? Of werd je aangemoedigd gehoorzaam te zijn in plaats van veel vragen te stellen en geestelijk actief te zijn?
4. Voelde je je vrij om je mening openlijk te uiten zonder angst voor straf?
5. Uitten je ouders hun teleurstellingen over jouw gedachten, wensen of gedrag door middel van humor, plagerijen of sarcasme?
6. Behandelden je ouders jou met respect? Werden jouw gedachten, gevoelens en behoeften serieus genomen? Werd er met respect naar je geluisterd?
7. Had je het gevoel dat je psychisch zichtbaar was voor je ouders, dat je begrepen werd?
8. Voelde je je geliefd en gewaardeerd door je ouders, in die zin dat je jezelf ervoer als een bron van plezier voor hen? Of voelde je je ongewenst, gehaat?
9. Behandelden je ouders je eerlijk en rechtvaardig? Werd je geprezen als je je goed gedroeg of slechts bekritiseerd als je je slecht gedroeg? Waren je ouders bereid om toe te geven als ze fout zaten?
10. Was het normaal voor je ouders om je te straffen of in het gareel te houden door je te slaan?
11. Lieten je ouders merken dat ze geloofden dat je in de grond goed was? Of zagen ze je als slecht of kwaadwillig of moeilijk?
12. Hielden je ouders bij hun verwachtingen ten aanzien van je gedrag en functioneren rekening met jouw kennis, behoeften, interesses en omstandigheden? Of werd je geconfronteerd met verwachtingen en eisen die overweldigend waren en jouw vermogen te boven gingen?
13. Riepen het gedrag van je ouders en hun manier van omgaan met je, vaak angst op?
14. Riepen het gedrag van je ouders en hun manier van omgaan met je, vaak schuldgevoelens op?
15. Respecteerden je ouders je geestelijke en lichamelijke privacy?
16. Lieten je ouders merken dat het belangrijk voor je was om goed over jezelf te denken? Of werd je hiertegen gewaarschuwd en moest je bescheiden blijven?

17. Brachten je ouders je angst voor de wereld of angst voor andere mensen bij? Of werd je aangemoedigd de wereld en anderen tegemoet te treden met een ontspannende en welwillende houding?
18. Werd je aangespoord open te zijn in het uiten van je emoties en wensen? Of beschouwden je ouders je emoties als ongepast?
19. Werden je fouten geaccepteerd als een normaal onderdeel van het leerproces? Of werd je ervoor gestraft?
20. Moedigden je ouders je aan om een gezonde, bevestigende houding aan te kweken ten aanzien van seks en ten aanzien van je eigen lichaam?
21. Was de manier waarop je ouders met je omgingen, positief voor de ontwikkeling van je gevoel van mannelijkheid of vrouwelijkheid? Of werd dat gevoel erdoor geremd of verminderd?
22. Moedigden je ouders je aan om te voelen dat je leven aan jou toebehoorde?

Voorbeeld interactie tussen vader en zoon (17 jaar):

David, 17 jaar, had een sollicitatiegesprek voor een vakantiebaan, maar werd afgewezen. Hij kwam teleurgesteld en neerslachtig thuis. Zijn vader voelde sympathie voor zijn zoon en bracht dat duidelijk over:

Vader: je wilde deze baan echt graag, he? Zoon: dat mag je wel zeggen ja. Vader: en je had er ook alle kwaliteiten voor. David: ja, daar heb ik veel aan gehad zeg. Vader: wat een teleurstelling. David: dat is het zeker. Vader: als je je verheugt op een baantje en het ontglipt je net nu je het nodig hebt, is dat rot. David: tja, zeg dat wel.

Destructieve reacties die ouders wel eens hanteren:

- Wat had je dan verwacht? Dat je meteen zou slagen? Zo zit het leven niet in elkaar.
- Rome is ook niet op een dag gebouwd, zoals je weet. Je bent nog jong en je kunt je hele leven nog werken.
- Toen ik zo oud was als jij. Ik wist tenminste hoe ik een goede indruk moest maken.
- Ik zie niet in waarom je je zo gedeprimeerd moet voelen. Het is toch niet de moeite waard om daarover te praten of wakker te liggen?
- Het probleem met jou is.....
- Het spijt me lieverd, ik weet niet wat ik hierop moet zeggen. Ik vind het ook vreselijk.
- Alles gebeurt voor je eigen best wil. Het zal wel een rede hebben.

