



## Ondersteun je kind vanuit zijn unieke eigenschappen!

Onzekerheid hoort bij het leven. Elke dag komt je kind wel eens iets tegen dat nieuw is, onontdekt. Dat voelt spannend. Maar vaak wint de nieuwsgierigheid het van de angst en gaat je kind het toch doen. Maar wat als je kind verlamd wordt door de angst, terugkrabbelt of wegloopt? Hoe ga je daar dan als ouder mee om? Hoe kan je er voor zorgen dat je kind de uitdaging toch aangaat?

# A

Angst heeft nog meer dan de andere basisemoties de neiging om te groeien. Daarom spreek je beter het vertrouwen van je kind aan. Hierdoor ontwikkelt het zelfvertrouwen en kunnen ze vertrouwen op hun eigen potentieel.

*'Ik begrijp dat je bang bent dat het niet zal lukken, maar je mag vertrouwen op je talenten, je kunnen, je kracht en wijsheid.'*

### Wat zijn talenten eigenlijk?

Talent gaat niet om datgene waar je kind de beste in is, of datgene waar je kind in uitblinkt. Luk Dewulf beschrijft het als volgt: 'Talent is datgene wat je blij maakt in een bepaalde activiteit. Talent laadt je mentale batterijen op. Talent geeft je een content en voldaan gevoel.' Als je van die stelling uitgaat dan heeft iedereen talent. Niet 1 talent, onderzoek toonde aan dat iedereen gemiddeld 12 talenten bezit.

## Hoe ontdek je de talenten bij je kind?

Je kan via 7 vragen onderzoeken of er in een bepaalde activiteit talent in actie kwam:

- Vliegt de tijd voor je kind voorbij?
- Kijkt je kind uit naar de activiteit?
- Lijkt het alsof je kind eindeloos energie heeft?
- Geniet je kind zo hard, dat het de tijd vergeet?
- Kan je kind de activiteit nog steeds aan, ook al is hij/zij ziek of ontzettend moe?
- Heeft je kind nadien terug een fris en helder hoofd? Is je kind nadien ontspannen?
- Vind je kind het van zichzelf bijzonder, net omdat het vanzelf gaat?

**Kun je minstens 6 van deze stellingen aankruisen, dan weet je dat er talent in actie kwam.**

## Talenten geven vertrouwen

De 12 talenten die je kind van nature heeft, vertellen wie je kind echt is. Ze vertellen je kind waar hij of zij goed in is en wat hem of haar blij maakt. Wanneer je kind zijn of haar talenten kent, kan het erkenningsproces beginnen.

- Ik mag er zijn zoals ik ben.
- Ik mag zijn wie ik ben.
- Ik heb talenten die ik kan inzetten wanneer ik moed nodig heb.
- Mijn talenten zijn mijn kracht.
- Ik vertrouw op mijn talenten.

**Enkele talenten die je kind kan hebben waarop het kan vertrouwen wanneer onzekerheid de kop opsteekt:**

1. Kennisspons: vertrouwen dat je het juiste antwoord zal vinden door de vele weetjes en kennis die je bezit.
2. Ideeënfontein: vertrouwen dat je meerdere oplossingen of ideeën vindt om een probleem op te lossen.
3. Sfeervoeler: vertrouwen dat je aanvoelt of die ene persoon of situatie veilig is.
4. Grenzenverlegger: vertrouwen dat je de grens kan verleggen.

5. Doordenker: vertrouwen dat de tijd je het juiste inzicht zal geven.
6. Buikdenker: vertrouwen op de antwoorden van je intuïtie.

## Talenten laten groeien

Hoe vaker je kind zijn of haar talenten inzet, hoe meer ze kunnen groeien en hoe meer vertrouwen er komt. Als ouder ondersteun je dit proces door:

### 1. Ontdek de talenten van je kind

Maak gebruik van de checklist hierboven. Ga op onderzoek en ontdek welke talenten je kind heeft. Talenten spot je het gemakkelijkst wanneer je kind vrij kan spelen.

### 2. Maak talent zichtbaar

Benoem wanneer een talent bij je kind in actie komt: 'Dat heb je goed opgelost! Heb je misschien je talent van de ideeënfontein ingezet?'

### 3. Oefen samen in vertrouwen

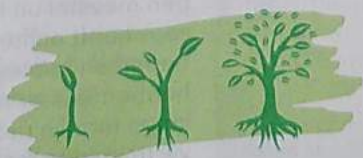
Wanneer je merkt dat je kind het lastig heeft, erken dit gevoel. 'Ik merk dat je het lastig hebt' Dit moet wel heel eng voelen.'

Herinner je kind aan zijn of haar talentenkracht. Ga samen op zoek naar dat ene talent dat je kind kan inzetten waardoor het toch kan lukken. *'Welk talent zou je kunnen inzetten? Misschien helpt het om je talent van kennisspons in actie te zetten zodat je contact met die jongen kan maken door een leuk weetje te vertellen?'* *'Ik merk dat je je wat zorgen maakt om morgen. Zou je talent van ideeënfontein je kunnen helpen wanneer het toch fout gaat, want je bent een kei in oplossingen bedenken?'*

Door dit samen te doen, leert je kind zijn of haar talenten in te zetten op momenten dat angst de kop op steekt. Die succesmomentjes zijn goud waard voor het zelfvertrouwen. ■

**Katrien Van Campenhout**

Talentencoach en zelfvertrouwenbouwer  
[www.katrienvancampenhout.be](http://www.katrienvancampenhout.be)



**Katrien Van Campenhout**

