

Zelfbeeld en pesten



dr. Jennifer van Dijk,
kinder- en jeugdpsycholoog VUmc

Opzet presentatie

- Definitie zelfbeeld
- Ontwikkeling van zelfbeeld bij kinderen
- Invloed van RB, puberteit en pesten op zelfbeeld
- Tips en handvatten voor ouders
- Psychologische begeleiding



Zelfbeeld

Definitie

Het beeld (geheel van gedachten, ideeën en oordelen) dat iemand van zichzelf heeft. (Carl Rogers)

- Zelfkennis = basis van zelfbeeld
- “ik-ideaal”: hoe zou je willen zijn?
- Zelfwaardering = gevoel van eigenwaarde

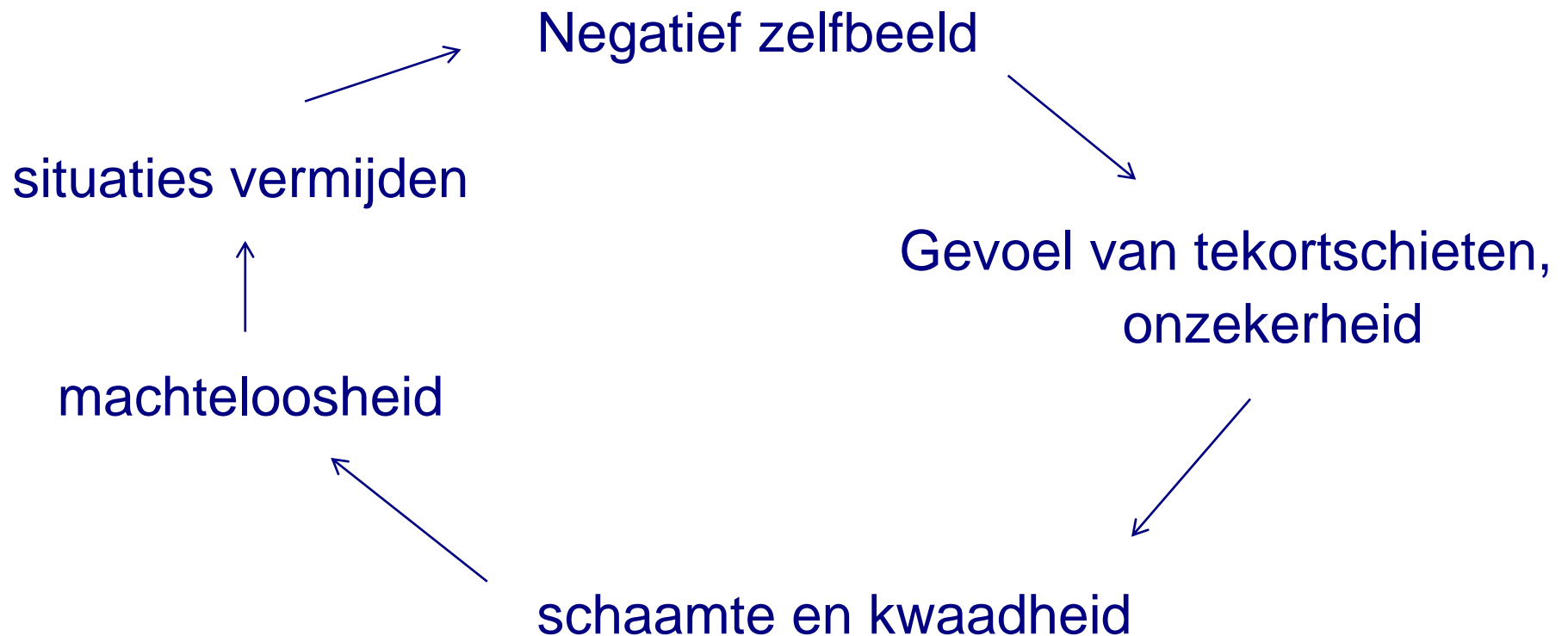
Positief zelfbeeld

= gunstige zelfwaardering

- Geeft zelfvertrouwen
- Positief gedrag
- Zelfstandig persoon
- Kunnen zich redden in verschillende situaties
- Weerbaar
- Initiatieven nemen
- Vrienden maken

Negatief zelfbeeld

= ongunstige zelfwaardering



Ontwikkeling van zelfbeeld

- Spiegelen: ouder die wensen/verlangens beantwoordt
- Bewonderen: kind moet tegen ouders kunnen opkijken
- Herkennen van jezelf in anderen
- Triangulatie: vanaf 2^e jaar gaat kind zich steeds meer realiseren dat hij niet middelpunt van alles is, maar dat relaties altijd gedeeld worden met een ander.

Zelfbeeld in puberteit

- Door cognitieve ontwikkeling brokkelt beeld van ideale alwetende ouders langzaam af
- Puber is om stabiel zelfgevoel te handhaven steeds meer op zichzelf, leeftijdsgenoten aangewezen.
- Pubers die gevoel hebben ergens bij te horen, hebben meer zelfvertrouwen
- Puberdilemma: veilige gevoel van ergens bij horen vs. jezelf zijn met risico van isolement en eenzaamheid

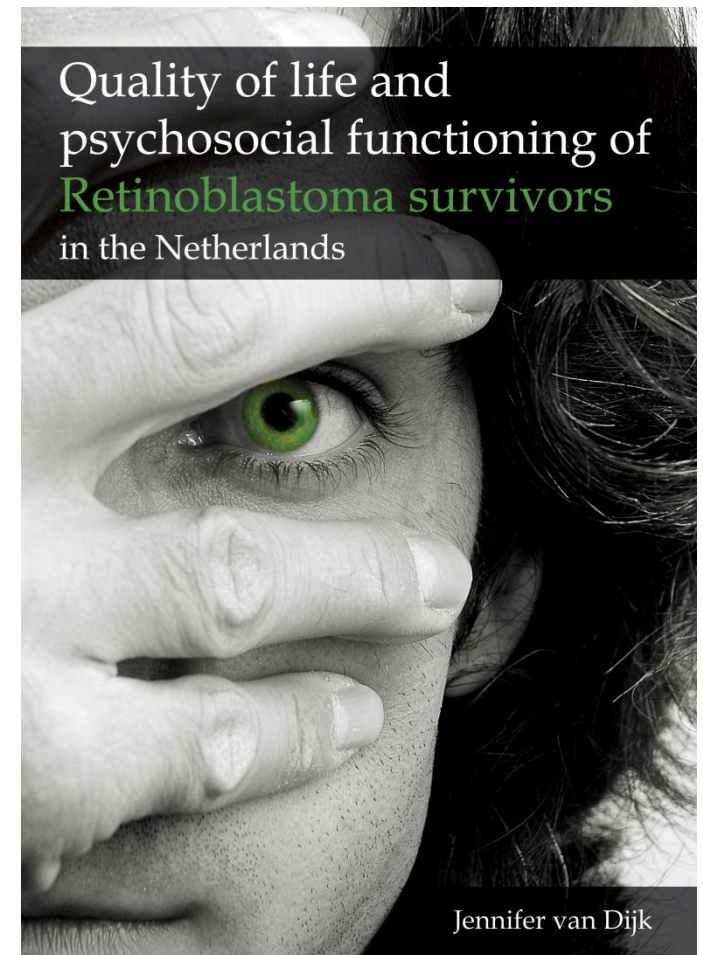
Specifiek voor RB

- Ingrijpende gebeurtenissen in een kinderleven, zoals RB kunnen grote inbreuk maken op gevoel van eigenwaarde.
- Gevoel van anders zijn geeft risico op: onzekerheid, pesten, negatief zelfbeeld.
- Vooral de (on)mogelijkheden die het kind heeft om RB te verwerken/accepteren, zullen bepalend zijn voor zelfgevoel.

Promotie onderzoek RB

Conclusies:

- RB overlevers functioneren goed
- Invloed RB blijft levenslang
- Pesten is risicofactor voor problemen
- Belangrijk om overlevers te blijven volgen



Zelfbeeld en pesten

- Kan leiden tot negatief zelfbeeld
- Herhaaldelijk pesten → eenzaamheid, depressie en verergerd bestaande problemen.
- Minder zelfvertrouwen, vertrouwen in leeftijdgenoten en verminderd gevoel van veiligheid, minder presteren.
- Vaker last van klachten als hoofdpijn, slaapproblemen, buikpijn, bedplassen en vermoeidheid.

Algemene tips voor ouders

- Kind ervaringen laten opdoen in spiegelen, bewonderen, herkennen en triangulatie
- Positieve aandacht en bevestiging geven
- Kind te accepteren zoals die is
- Openheid over RB
- Zelfstandigheid bevorderen

Tips: baby, peuter en kleuter

- Via lichaamstaal laten weten dat je er bent voor je kind.
- Laat je kind merken dat hij niet zielig is, maar dat je bepaalde dingen wel heel akelig voor hem vindt.
- Voorbereiden op ingrepen en narcose spreekuur
- Beetje controle geven door keuze te bieden indien mogelijk.
- Kind gaat zich steeds meer uiten door tekeningen en spelen.
- Steeds meer routine krijgen in- en uitdoen van oogprothese

Tips: basisschoolleeftijd

- Kind heeft behoefte aan meer uitleg en begrip voor het waarom van medische handelingen: voorlichtingsmateriaal.
- Steeds bewuster nadenken over oorzaak van ziekte.
- Bewuster van eigen lichaam en eventuele beperkingen.
- Openheid over RB naar omgeving.
- Angst om er niet bij te horen.
- Kind kan zelf oogprothese in- en uitdoen

Tips: adolescenten

- Behoefte aan complimenten en erkenning.
- Moeilijk om over gevoelens te praten. Accepteer het als je kind niet wil praten.
- Laat merken dat je kind altijd bij je terecht kan voor steun.
- Straal vertrouwen uit dat je kind zich redt in nieuwe situaties
- Duidelijke regels, maar ook ruimte om over regels te onderhandelen leidt tot meer zelfvertrouwen

Tips bij pesten

- Luister goed naar je kind, moedig aan om te vertellen wat er gebeurd is, maar dwing het niet om te praten.
- Praat met beroepskrachten en maak afspraken over wat er gedaan wordt (nationaal onderwijsprotocol)
- Straal uit dat jullie de situatie kunnen verbeteren.
- Geef vaak complimenten aan je kind, zodat ze gevoel hebben de moeite waard te zijn. Pesten raakt minder hard als kinderen voldoende zelfvertrouwen hebben.

Verwijzing kinderpsycholoog

- Standaard screening op multidisciplinair spreekuur (8jr)
- Via artsen is er op indicatie verwijzing mogelijk:
 - telefonisch contact voor overleg
 - diagnostisch traject
 - psychologische begeleiding
 - verwijzing voor psychologische begeleiding in buurt

Psychologische behandeling

- Speltherapie
- Ouder-babybehandeling
- Kortdurende behandeling
- Psychotherapie
- Ouderbegeleiding
- Systeemtherapie
- Sociale Vaardigheidstraining 8-12 jaar
- Samen Op Koers; groepstraining 8-12, 12-18 jaar

Vragen?

