

# JE BENT EEN STER

Een kindergids over zelfwaardering



Poppy O'Neill



UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS

Oorspronkelijke titel: *You're A Star. A Child's Guide to Self-Esteem.*  
Londen: Summersdale Publishers Ltd, 2018.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Tekst: Poppy O'Neill  
Vertaling: Janine Langeveld, Amsterdam  
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam  
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© Summersdale Publishers Ltd, 2018  
© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2020

ISBN 978 90 5712 548 5  
NUR 770

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# VOORWOORD

*Amanda Ashman-Wymbs, counselor en  
psychotherapeut, verbonden aan de British  
Association for Counselling and Psychotherapy*

Niet alleen in mijn therapeutische werk met talloze jongeren, maar ook in de opvoeding van mijn twee dochters, heb ik ervaren dat gebrek aan zelfvertrouwen van grote invloed is op de gezondheid en het gevoel van welbevinden van onze jeugd. Het is dan ook ongelooflijk belangrijk om kinderen bewust te maken van hun eigen innerlijke wereld en ze de tools in handen te geven om (weer) een gezonde relatie op te bouwen met zichzelf. Daar zullen ze niet alleen nu profijt van hebben, maar ook in hun latere adolescentie en volwassenheid.

*Je bent een ster* van Poppy O'Neill is een geweldig werkboek. Het is op een eenvoudige manier geschreven en bevat heel veel leuke illustraties en oefeningen die kinderen zeker zullen aanspreken en hen wegwijs zullen maken in wat zelfwaardering is. De oefeningen maken kinderen niet alleen bewust van hun emoties en gedachteprocessen, maar ook van de sterke punten en kwaliteiten die ze al bezitten. Ze worden aangemoedigd om zich daarop te richten en in kleine haalbare stappen nieuw gedrag uit te proberen. Dit boek helpt kinderen de waarde te zien van hun eigen uniekheid en die van ieder ander. Ook leren ze onderscheid te maken tussen wie een echte vriend of vriendin is en wie niet. Er wordt ingegaan op belangrijke factoren als het lichaamsbeeld en het belang van een gezonde leefstijl om je goed te voelen. Daarnaast wordt een inleiding gegeven tot eenvoudige meditatie- en mindfulnessoefeningen. Hiermee leren kinderen via hun lichaam en zintuigen direct verbinding te maken met wat zich in het hier-en-nu afspeelt, waardoor ze ervaren hoe ze op eenvoudige wijze toegang kunnen krijgen tot de bron van vrede en geluk die altijd in hun binnenste aanwezig is.

## JE BENT EEN STER

Ik raad dit boek dan ook van harte aan: het is een zeer effectief hulpmiddel voor ouders om kinderen te helpen zichzelf beter te begrijpen en problemen met zelfvertrouwen en zelfwaardering te overwinnen, zodat ze hun ware en prachtige zelf kunnen zijn.

# ★ INHOUD ★

<b>Inleiding: Uitleg voor ouders en verzorgers</b> .....	10
Je bent niet de enige.....	10
Tekenen van lage zelfwaardering.....	11
Communicatie met je kind.....	12
Aan de slag.....	12
<b>Hoe gebruik je dit boek? Uitleg voor kinderen</b> .....	14
<b>Maak kennis met Bop het monster</b> .....	15
<b>DEEL 1: WAT IS ZELFWAARDERING?</b> .....	16
Hoe denk je over jezelf?.....	16
Activiteit: Alles over mij.....	17
Activiteit: Wat mij geweldig maakt.....	19
Activiteit: Mijn schatkist.....	21
Wat zijn emoties?.....	22
Activiteit: Hoe voel je je nu?.....	23
Activiteit: Meditatie.....	25
Tekenen van een hoge of een lage zelfwaardering.....	28
Activiteit: Geef je zelfwaardering een cijfer.....	30
<b>DEEL 2: JE ZELFWAARDERING VERHOGEN</b> .....	32
Activiteit: Wat geeft je een goed gevoel?.....	34
Activiteit: Wat geeft je een slecht gevoel?.....	35
Activiteit: Luisteren naar je gedachten .....	36
Mindfulness.....	39
Probeer het maar eens.....	40
Oppeppers voor je zelfwaardering.....	43
We zijn allemaal verschillend!.....	44
Activiteit: Je beste vriend of vriendin.....	45
Waarom herken je een echte vriend of vriendin?.....	46
Activiteit: Wat voor vriend of vriendin ben ik?.....	47

Activiteit: Ik ben een ster!.....	50
Welke dingen zijn van invloed op mijn zelfwaardering?.....	51
Hoe kun je een gebrek aan zelfwaardering overwinnen?.....	51
Waar komt zelfwaardering vandaan?.....	53

### DEEL 3: NEGATIEVE GEDACHTEN DE BAAS WORDEN.....58

Welke negatieve gedachten heb ik?.....	59
Activiteit: Waar of niet waar?.....	60
Vroegere ervaringen.....	62
Wat je kunt doen wanneer je een negatieve gedachte hebt.....	62
Denkfouten.....	62
Kies een andere gedachte.....	65
Verander negatieve gedachten in positieve gedachten.....	66
Activiteit: Mijn positieve gedachten.....	67
Activiteit: Maak het kleiner.....	69
Activiteit: Mijn gelukspot.....	73
Wees aardig voor jezelf.....	75
Verander je gedrag.....	75
Kleine stapjes nemen .....	77
Activiteit: Kleine stapjes.....	79
Niet-helpend gedrag.....	82
Vermijdingsgedrag.....	86
Verbergingsgedrag.....	88
Perfectionistisch gedrag.....	90
Passief gedrag.....	93
Agressief gedrag.....	99
Aandachtzoekend gedrag.....	104

### DEEL 4: VOOR JEZELF ZORGEN.....108

Neem de tijd om te chillen.....	108
Wat is spanning? Hoe voelt dat?.....	109
Activiteit: Boomademhaling.....	110
Activiteit: Waardoor voel jij je ontspannen?.....	111
Activiteit: Kleur de vakjes in.....	114
Piekeren.....	115

## INHOUD

Vergelijk jezelf niet met anderen.....	116
Wees jezelf.....	116
Activiteit: Ik ben heel goed in ... ..	117
Verschillende meningen.....	120
Activiteit: Ik ben een expert!.....	123
Activiteit: Met welke drie woorden zou je beste vriend of vriendin jou omschrijven?.....	124
Je goed voelen.....	125
Activiteit: Hoeveel beweeg jij?.....	125
Gezond eten.....	127
Activiteit: Wat is je lievelingsfruit en -groente?.....	127
Water is geweldig!.....	128
Activiteit: Mijn slaapkamer.....	129
Activiteit: Een goede nachtrust.....	130
Hou van je lichaam.....	131
Spiegeltje, spiegeltje.....	131
Planeet Perfect.....	132
Activiteit: Ik hou van mezelf!.....	135
<b>DEEL 5: TOEKOMSTPLANNEN.....</b>	<b>136</b>
Op weg naar een stralende toekomst.....	136
Activiteit: Mijn toekomstplannen.....	137
Je bent niet de enige!.....	139
Einde.....	140
Voor ouders: Wat je kunt doen om de zelfwaardering van je kind te verhogen.....	141
Meer hulp en advies.....	142
Illustratieverantwoording.....	143

# HOE GEBRUIK JE DIT BOEK? UITLEG VOOR KINDEREN

Dit boek is voor jou bedoeld als je vaak ...

- \* het gevoel hebt dat je minder goed bent dan anderen
- \* denkt dat iets je niet gaat lukken of dat je er niet goed in bent
- \* geen zin hebt om je uiterste best te doen
- \* leuke dingen misloopt omdat je bang bent dat dingen verkeerd zullen gaan

Als jij jezelf hierin herkent (soms, of misschien wel heel vaak), dan kan dit boek je misschien helpen. Hoe je over jezelf denkt kan veranderen, en jij hebt de macht om er verbetering in te brengen! Dit boek bevat een aantal tips en ideeën om je te begeleiden op je pad. Daarnaast bevat het een aantal activiteiten die je zullen helpen om op een positievere manier naar jezelf te kijken, je dapperder te voelen en meer zelfvertrouwen te krijgen.

Mogelijk kom je in dit boek dingen tegen waarover je wilt praten met een volwassene die je vertrouwt. Dit kan je vader, je moeder, je verzorger, een leraar, een grote broer of zus, je opa, oma, oom, tante, buurman, buurvrouw of een andere volwassene zijn die je goed kent en bij wie je op je gemak voelt.

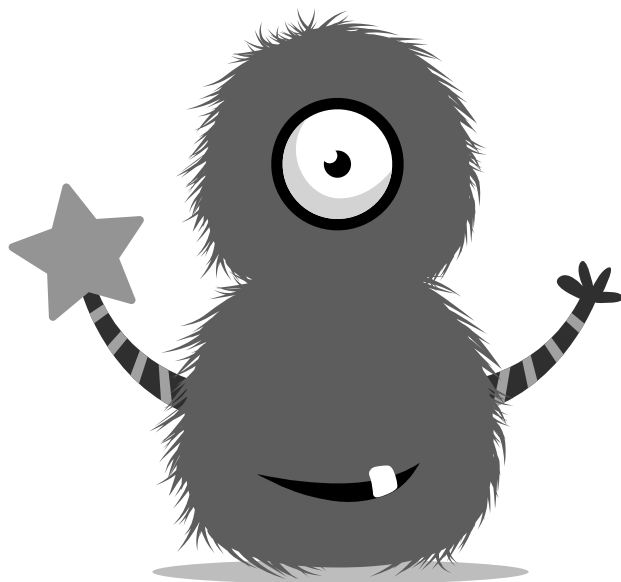
Je kunt dit boek in je eigen tempo lezen. Er is geen haast bij. Dit boek gaat over jou, dus er zijn geen foute antwoorden! Jij kent jezelf het beste, en dit boek is de perfecte plek om alle dingen over jezelf in op te schrijven.

Ben je er klaar voor? Laten we dan beginnen.



# MAAK KENNIS MET BOP HET MONSTER

Hallo, ik ben Bop en ik help je op je weg door dit boek. Het bevat niet alleen heel veel activiteiten en spelletjes, maar ook heel veel ideeën om je te inspireren. Dus laten we aan de slag gaan!



# DEEL I: WAT IS ZELFWAARDERING?

## Hoe denk je over jezelf?

---

Dit is waarschijnlijk een vraag waarover je nog nooit hebt nagedacht, maar soms kan dat toch wel nuttig zijn. Misschien heb je volwassenen weleens horen praten over ‘zelfwaardering’. Zelfwaardering is niet iets wat je kunt zien of aanraken, maar je kunt het wel voelen en het is heel krachtig. Maar wat is het dan precies? Zelfwaardering is hoe je over jezelf denkt. Je kunt een hoge of een lage zelfwaardering hebben, afhankelijk van hoe je je voelt. Als je je goed voelt over jezelf en weet wat je kunt, dan heb je een hoge zelfwaardering. Als je negatief over jezelf denkt en onzeker bent over wat je kunt, heb je een lage zelfwaardering. Iedereen heeft weleens negatieve gedachten over zichzelf. Als je dat soort gedachten hebt, is het heel belangrijk om een oplossing te bedenken voor het probleem dat ervoor zorgt dat je je zo naar voelt, zodat je je weer blij kunt voelen. Dit is soms gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar dit boek kan je daarbij helpen. Het leert je hoe jij je goed kunt blijven voelen en hoe je kunt omgaan met dingen die je een naar gevoel bezorgen.

# ACTIVITEIT: ALLES OVER MIJ

Laten we eerst wat meer te weten komen over jou en de dingen waar je wel of niet van houdt. Schrijf je antwoorden in de vakjes hieronder.

*Mijn naam:*

*Drie woorden die mij omschrijven zijn:*

*Wat ik wil worden als ik groot ben:*