

*‘...Ik ben mezelf
Ik ben ik
Ik ben niet volmaakt
Maar zo ben ik...’*

Productverslag afstudeerproject
Onderzoek naar het zelfbeeld van meiden in de leeftijd van
tien t/m veertien jaar

Productverslag afstudeerproject

Onderzoek naar het zelfbeeld van meiden in de leeftijd van tien t/m veertien jaar

Geschreven door: Bianca van Dam

Studentnummer: 20030213
Opleiding: SPH voltijd
Klas: 4a
Datum: 11 april 2007
Versie: 1

Afstudeerbegeleider: Klaartje van Hest

Zelfbeeld

Ik ben mezelf
Ik ben ik
Ik ben niet volmaakt
Maar zo ben ik
Ik weet wie ik ben
En ik weet wat ik wil
Soms ben ik een prater
En soms ben ik heel stil
Om mij te kennen
Moet je dit kunnen leren:
Ik ben wie ik zijn wil
Zo moet je mij accepteren

Verantwoording gedicht

Voorgaand gedicht is geschreven door Esther. Dit gedicht laat naar mijn idee precies zien wat het zelfbeeld is en waar het zelfbeeld om draait. Als iedereen zo zou denken dan betekent dit dat je elkaar, maar ook jezelf respecteert en accepteert. Wanneer je een positief zelfbeeld hebt, accepteer, respecteer en waardeer je jezelf. Daarnaast weet je wat je wilt en wie je bent. Om deze reden zou je dit gedicht kunnen zien als een profiel van iemand met een sterk en positief zelfbeeld.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Inleiding	P. 8
Probleemstelling	P. 8
Doelstelling	P. 8
Deelvragen	P. 9
Onderzoekseenheden	P. 9
Methode van dataverzameling	P. 9
Aanpak en verantwoording	P. 9
Betrouwbaarheid	P. 10

Hoofdstuk 1: Informatie scholen

P. 11

1.1 Openbare Basisschool De Jutter	P. 11
1.2 Rooms-katholieke Basisschool De Wilgen	P. 11
1.3 Protestants-christelijk Middelbare school Lyceum Visser 't Hooft	P. 12

Hoofdstuk 2: Literatuuronderzoek

P. 13

2.1 Definities zelfbeeld, zelfvertrouwen en zelfwaardering	P. 13
2.2 Het zelfbeeld	P. 15
2.2.1 Ontwikkeling van het zelfbeeld	P. 17
2.3 Negatief zelfbeeld	P. 20
2.3.1 Ontwikkeling negatief zelfbeeld	P. 20
2.3.2 Media en het zelfbeeld	P. 22
2.3.3 De gevolgen van een negatief zelfbeeld	P. 23
2.3.4 Hoe kun je een kind met een negatief zelfbeeld helpen?	P. 24

Hoofdstuk 3: Empirisch onderzoek

P. 25

3.1 Analyse en conclusie enquête meiden tien t/m veertien jaar	P. 25
3.2 Analyse enquête leerkrachten	P. 30
3.2.1 Conclusie enquête leerkrachten	P. 33
3.1 Analyse enquête Intern Begeleiders	P. 34
3.3.1 Conclusie enquête Intern Begeleiders	P. 36

Hoofdstuk 4: Beantwoording deelvragen

P. 37

4.1 Wat is zelfbeeld?	P. 37
4.2 Hoe verloopt de ontwikkeling van het zelfbeeld bij kinderen t/m veertien jaar?	P. 37
4.3 Wat is een negatief zelfbeeld?	P. 38
4.4 Hoe ontstaat een negatief zelfbeeld?	P. 38
4.5 Wat kunnen de gevolgen zijn van een negatief zelfbeeld?	P. 39
4.6 Op welke manier kan een negatief zelfbeeld verminderd worden?	P. 39
4.7 Wordt er op de scholen uit mijn onderzoek aandacht besteed aan het verminderen van een negatief zelfbeeld? Zo ja op welke manier?	P. 40

4.8 Hoeveel meiden van tien t/m veertien jaar, op de drie scholen uit mijn onderzoek, hebben een negatief zelfbeeld?	P. 40
4.9 Waar zijn meiden van tien t/m veertien jaar, op de drie scholen uit mijn onderzoek, niet tevreden over?	P. 40

Conclusie	P. 41
------------------	-------

Verantwoording Eindproduct	P. 42
-----------------------------------	-------

Procesevaluatie	P. 43
------------------------	-------

Literatuurlijst	P. 46
------------------------	-------

Bijlagen

Bijlage 1
Verwerking Enquêtes meiden van tien t/m veertien jaar

Bijlage 2
Uitgehaalde enquêtevragen 4b, 4c en 4d

Bijlage 3
Enquêtes leerkrachten

Bijlage 4
Enquêtes Intern Begeleiders

Bijlage 5
Kenmerken van een kind met weinig zelfvertrouwen/ minder sterk zelfbeeld

Bijlage 6
Tips en suggesties voor het versterken van een positief zelfbeeld bij jongeren

Bijlage 7
Behoeftepiramide Maslow

Voorwoord

Naar aanleiding van het laatste studieonderdeel, in het vierde jaar van de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening aan de Haagse Hogeschool, ben ik een onderzoek gestart naar het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar. Zonder de medewerking van een aantal mensen was dit onderzoek niet tot zijn recht gekomen. Hiervoor wil ik van de scholen de Jutter, de Wilgen en het Lyceum Visser 't Hooft, alle leerkrachten, Intern Begeleiders en de meiden in de leeftijd van tien t/m veertien jaar, die hebben meegewerkt aan dit onderzoek, ontzettend bedanken.

Daarnaast wil ik mijn afstudeerbegeleidster, Klaartje van Hest, bedanken voor de kritische blik die zij steeds weer wierp op mijn documenten en de tips die zij daarbij gaf. Als laatste wil ik een aantal mensen bedanken die dicht bij mij staan en mij hebben gemotiveerd, gestimuleerd, gesteund en geholpen hebben waar dat mogelijk was.

Inleiding

In het kader van het afstudeerproject van het 4^e leerjaar van de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening voltijd aan de Haagse Hogeschool, heb ik onderzoek gedaan naar het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar.

Wat mij heeft gestimuleerd om over dit onderwerp een onderzoek te doen is het volgende krantenbericht dat ik op 2 september 2006 in de Spits las:

'Veel jonge meiden hebben moeite naar school te gaan uit ontevredenheid over hun uiterlijk. Dat zegt 22 procent van de meisjes die hebben meegedaan aan een Nederlands onderzoek naar schoonheid en de invloed daarvan, in opdracht van Dove. Uit het onderzoek bleek dat de meisjes tussen de 15 en 17 jaar zich veel beter zouden voelen als ze dunner waren (47 procent) of mooier (29 procent) waren en meer zelfvertrouwen (35 procent) hadden. Het onderzoek werd wereldwijd gedaan'

(hoofdbron en het gehele artikel: <http://www.tijdvoorechteschoonheid.nl/flat3.asp?id=6841>)

Het percentage, uit bovenstaand artikel, van meiden tussen de 15 en 17 jaar die ontevreden over zichzelf zijn en hierdoor moeite hebben om naar school te gaan vind ik erg hoog. Ik vroeg me af in hoeverre dit probleem speelt bij meiden in de leeftijdscategorie tien t/m veertien jaar. En wat er aan een eventueel aanwezig negatief zelfbeeld gedaan kan worden.

Probleemstelling

Wat is het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar en op welke manier kan het eventueel aanwezige negatieve zelfbeeld verminderd worden?

Doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek is onderzoeken hoe het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar is. Aan de hand van de uitkomst van het onderzoek, zal ik een manier bedenken om meiden van tien t/m veertien jaar positiever naar zichzelf te laten kijken waardoor de kans op eventuele verdere problematiek minder wordt.

Deelvragen

- 4.1 Wat is zelfbeeld?
- 4.2 Hoe verloopt de ontwikkeling van het zelfbeeld bij kinderen t/m veertien jaar?
- 4.3 Wat is een negatief zelfbeeld?
- 4.4 Hoe ontstaat een negatief zelfbeeld?
- 4.5 Wat kunnen de gevolgen zijn van een negatief zelfbeeld?
- 4.6 Op welke manier kan een negatief zelfbeeld verminderd worden?
- 4.7 Wordt er op de scholen uit mijn onderzoek aandacht besteed aan het verminderen van een negatief zelfbeeld? Zo ja op welke manier?
- 4.8 Hoeveel meiden van tien t/m veertien jaar, op de drie scholen uit mijn onderzoek, lijden aan een negatief zelfbeeld?
- 4.9 Waar zijn meiden van tien t/m veertien jaar, op de drie scholen uit mijn onderzoek, niet tevreden over?

Ik heb de volgende deelvraag eruit gelaten:

- Welke methoden zijn er om een negatief zelfbeeld te verminderen?

Deze deelvraag heb ik eruit gelaten aangezien dit deels terugkomt is deelvraag 4.6. Daarbij is er niet één specifieke methoden maar zijn er heel veel verschillende methoden in de vorm van bijvoorbeeld trainingen en lessen. Aan dit onderzoek voegt het niks toe om deze verschillende methoden te beschrijven.

Ik heb de volgende deelvraag veranderd:

- Op welke manier kan een negatief zelfbeeld voorkomen worden?

Deze deelvraag is het omgekeerde van wat de oorzaken zijn van een negatief zelfbeeld. Als je namelijk weet wat de oorzaken van een negatief zelfbeeld zijn, dan weet je ook hoe een negatief zelfbeeld voorkomen kan worden. Deze deelvraag is om deze reden veranderd in:

- Op welke manier kan een negatief zelfbeeld verminderd worden

Onderzoekseenheden

De onderzoekseenheden voor dit onderzoek zijn meiden van tien t/m veertien jaar. Van te voren had ik vier scholen uitgezocht waar ik mijn onderzoek wilde verrichten. Aangezien veel scholen niet open staan voor onderzoeken van buiten af, was het op drie van de vier scholen, niet mogelijk mijn onderzoek te verrichten. Om deze reden was het ook niet mogelijk om mijn onderzoek binnen één woonplaats te laten plaatsvinden. Dit heeft er voor gezorgd dat de drie scholen die hebben meegewerkt aan dit onderzoek, uit verschillende plaatsen in Nederland komen. Twee basisscholen, de Jutter en de Wilgen, en één middelbare school, Lyceum Visser 't Hooft, hebben uiteindelijk voor dit onderzoek, hun medewerking verleend.

Naast deze respondenten heb ik ook informatie verkregen van informanten. Dit zijn in eerste instantie de leerkrachten die te maken hebben met meiden van tien t/m veertien jaar. Ook heb ik gebruik gemaakt van de kennis van Intern Begeleiders. Daarnaast wilde ik gebruik maken van de kennis van bijvoorbeeld een kinderpsychiater en/of een orthopedagoog. Vanwege tijdsdruk is dit laatste er echter niet van gekomen.

Methoden van dataverzameling

Ik heb de meiden van tien t/m veertien jaar geënuquêteerd. Ik heb hiervoor gekozen omdat het onderwerp vrij persoonlijk is en ik dacht dat de meiden het prettiger zouden vinden om het via een enquête te doen omdat het zo anoniem blijft. Ik wilde gebruik maken van open topic interviews bij het verschaffen van informatie via de leerkrachten en de Intern Begeleiders. Vanwege tijdsdruk bij de leerkrachten, de Intern Begeleiders en bij mezelf, heb ik ervoor gekozen om ook hier gebruik te maken van enquêtes. Verder heb ik gebruik gemaakt van bestaande documenten (hierbij valt te denken aan internetsites en boeken). Ik heb in dit onderzoek dan ook gebruik gemaakt van de triangulatieaanpak, ik heb namelijk meerdere dataverzamelingsmethoden tegelijkertijd gebruikt. Onderstaand volgt een overzicht over het aantal mensen dat ik minimaal wilde enquêter/en/interviewen, wat mijn streven was en wat het uiteindelijk is geworden.

<u>Respondanten/informanten</u>	Minimaal	Streven	Geworden aantal
Meiden 10 t/m 14 jaar	50 enquêtes	75 enquêtes	100 enquêtes
Intern Begeleiders	3 interviews	4 interviews	2 enquêtes
Leerkrachten	7 interviews	10 interviews	9 enquêtes
Kinderpsychiater	1 interview	2 interviews	0 interviews

Aanpak en Verantwoording

Ik heb mij eerst ingelezen over het onderwerp 'zelfbeeld'. Vervolgens heb ik contact gezocht met verschillende scholen. Dit ging erg lastig, veel scholen staan namelijk niet open voor onderzoeken van buitenaf. Uiteindelijk hebben drie scholen toch hun medewerking verleend. Ik kon bij deze scholen mijn enquêtes komen langsbrengen. Bij twee scholen hebben medewerkers van de school de enquêtes uitgedeeld en verzameld, dit vanwege het feit dat de rust in klas op deze manier bewaard zou blijven. Bij één school heb ik zelf de enquêtes uitgedeeld en verzameld.

Door verschillende theoretische informatie met elkaar te vergelijken en deze naast de empirische gegevens te leggen, die ik verkregen heb uit de enquêtes, heb ik de probleemstelling beantwoord en een manier bedacht om het eventueel aanwezige negatief zelfbeeld bij meiden te verminderen. Alle informatie die ik verzameld heb zal alleen gebruikt

worden voor mijn onderzoek en de scholen/instellingen waarbinnen ik mijn onderzoek heb gedaan. Zij mogen ten allen tijde inzage hebben in de verzamelde documenten.

Betrouwbaarheid

Mijn onderzoek is betrouwbaar aangezien ik gebruik heb gemaakt van respondenten, informanten en literatuur. Op deze manier heb ik het onderwerp verdiept en heb ik informatie gekregen over hoe de meiden het zelf ervaren en hoe andere (leerkrachten, Intern Begeleiders, psychologen) zien hoe zij het ervaren. Daarnaast heb ik een groot aantal respondenten en informanten bereikt. Dit zorgt er voor dat de conclusie een betrouwbaar beeld geeft over het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar. De betrouwbaarheid is ook hoog aangezien ik op een zorgvuldige manier gegevens heb verzameld en deze gegevens nauwgezet heb geanalyseerd en gerapporteerd. Er bestaat natuurlijk dat kans dat ik dingen anders geïnterpreteerd heb. Ik heb dit proberen te voorkomen door letterlijk over te nemen wat er op de enquêtevragen geantwoord is. Wanneer ik een antwoord bijvoorbeeld niet begreep of het niet kon lezen, en iemand anders kon me daar ook niet bij helpen, heb ik de antwoorden niet laten meetellen. Om deze reden kan ik ook zeggen dat er sprake is van interne geldigheid, de onderzoeksresultaten zijn namelijk een juiste weergave van de praktijksituatie. Vanwege het hoge aantal informanten en respondenten kan ik ook zeggen dat de externe geldigheid hoog is. De conclusies in dit onderzoek kunnen namelijk ook geldig en toepasbaar zijn voor andere scholen.

Na deze inleiding zal er in Hoofdstuk 1 informatie over de scholen, die hebben meegewerkt aan dit onderzoek, te lezen zijn. Vervolgens komt in Hoofdstuk 2 het literatuuronderzoek aan bod. Hierin zal onder andere informatie te lezen zijn over het zelfbeeld, de ontwikkeling van het zelfbeeld, wat een negatief zelfbeeld is, hoe een negatief zelfbeeld ontstaat en wat de gevolgen van een negatief zelfbeeld kunnen zijn. In Hoofdstuk 3 is het empirische onderzoek uiteengezet. Hierin komen de analyses en conclusies naar voren van de enquêtes met de meiden, de leerkrachten en de Intern Begeleiders. Vervolgens worden in Hoofdstuk 4 de deelvragen beantwoord aan de hand van de literatuur en de empirische gegevens. Aan de hand van deze antwoorden wordt er een conclusie getrokken en wordt de probleemstelling beantwoord. Daarna is er nog een verantwoording voor het eindproduct en de procesevaluatie te lezen. Ik sluit vervolgens af met de literatuurlijst en de bijlagen.

Hoofdstuk 1: Informatie scholen

In dit hoofdstuk zal ik algemene informatie geven over de scholen die hebben meegewerkt aan dit onderzoek. Twee basisscholen, de Jutter en de Wilgen, en één middelbare school, Lyceum Visser 't Hooft, hebben voor dit onderzoek, hun medewerking verleend.

1.1 Openbare Basisschool De Jutter

De Jutter is een basisschool voor openbaar onderwijs in Noordwijk. Dit betekent dat de Jutter een school is waar kinderen en volwassenen met verschillende leefachtergronden, verschillende visies en verschillende geloofsovertuigingen elkaar dagelijks ontmoeten.

Kinderen ervaren van jongs af aan dat er verschillen zijn tussen mensen op allerlei gebieden en leren respectvol en tolerant met deze verschillen omgaan.

In het onderwijs wordt bewust aandacht besteed aan maatschappelijke en culturele verhoudingen en geestelijke stromingen, zonder één bepaalde stroming aan te hangen. Op deze manier geeft de Jutter de kinderen een ruime blik op de samenleving.

(Anoniem. *De school*. URL: <http://www.jutterschool.nl/index.php?p=deschool>. Beschikbaar: Maart 2007)

Visie op onderwijs

De Jutter vindt dat elk kind uniek is en dat elk kind zoveel mogelijk kansen moet krijgen om zich te ontplooiën. Een kind kan zich optimaal ontwikkelen als het met plezier naar school gaat, met zelfvertrouwen nieuwe taken durft aan te gaan en als het in een veilige en overzichtelijke omgeving wordt uitgedaagd om steeds een volgende stap te zetten.

Drie basisbehoeften vormen in de visie van de Jutter het fundament voor het pedagogisch klimaat. Dit fundament vormt volgens hen een voorwaarde voor goed onderwijs:

Competentie: Ieder mens (dus ook elk kind) heeft er behoefte aan om greep te krijgen op de wereld om zich heen. Leren is leuk en naar schoolgaan is plezierig als een kind het gevoel heeft de wereld aan te kunnen en als een kind voelt dat het voor zijn taak berekend is.

Relatie: Ieder mens heeft er behoefte aan te voelen dat anderen met hem willen omgaan. Deze ervaring van het er toe doen, er bij horen en mee te tellen is noodzakelijk voor een actieve gemotiveerde leerhouding.

Autonomie: Ieder mens heeft er behoefte aan zijn leven in te richten zoals hij dat wil, zelf beslissingen te nemen, verantwoordelijkheid te dragen en zichzelf te kunnen zijn.

(Anoniem. *De school*. URL: <http://www.jutterschool.nl/index.php?p=deschool>. Beschikbaar: Maart 2007)

1.2 Rooms-katholieke Basisschool De Wilgen

De Wilgen is één van de katholieke basisscholen in Hoofddorp. Levensbeschouwelijke vorming maakt vanzelfsprekend deel uit van het onderwijs op deze scholen.

De groep ouders is voor een groot deel van katholieke huize, maar het grootste deel is niet praktiserend katholiek. Ouders met een andere geloofsachtergrond zijn bij de Wilgen ook van harte welkom. Op veel Nederlandse scholen wordt momenteel druk gewerkt aan het ontwikkelen van een model dat zoveel mogelijk tegemoet wil komen aan die verschillen tussen kinderen. Een school die daaraan werkt noemt zich een Team Op Maat school. De Wilgen ontwikkelt zich sinds twee jaar als TOM-school.

(Damme, Jan van. *Webversie schoolgids 2006-2007*. URL:

http://www.bsdeuwilgen.nl/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=3&Itemid=8

Beschikbaar: Maart 2007)

Visie op onderwijs

Drie belangrijke basisbehoeften waaraan de Wilgen in het onderwijs tegemoet wil komen zijn:

Omgang met elkaar: De Wilgen streeft er naar een situatie te scheppen waarin de kinderen het gevoel krijgen dat ze belangrijk zijn en zich prettig voelen in de groep. Zij stimuleren dit zo veel mogelijk, zodat het onderwijsleerproces zo goed mogelijk zal verlopen.

Zij vinden dat kinderen genoeg aandacht moeten krijgen. Niet alleen bij het verwerven van kennis en vaardigheden, maar ook in de persoonlijke aandacht.

Competentie: Zij willen kinderen het gevoel geven dat ze iets kunnen, hen stimuleren om verder te gaan.

Elke stap, hoe klein ook kan daartoe bijdragen. Kinderen die dit moeilijker vinden, worden geholpen om meer vertrouwen in zichzelf te krijgen. Kinderen die verder willen, moeten ze ook de mogelijkheden geven.

Zelfstandigheid: Samenwerken bij leren moet kunnen, net zoals het zelf zoeken naar oplossingen.

Kinderen hun eigen verantwoordelijkheid geven, vindt de Wilgen een belangrijk stuk van die zelfstandigheid.

(Damme, Jan van. *Webversie schoolgids 2006-2007*. URL:

http://www.bsdewilgen.nl/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=3&Itemid=8

Beschikbaar: Maart 2007)

1.3 Protestants-christelijk Middelbare school Lyceum Visser 't Hooft

Het Visser 't Hooft Lyceum vindt zijn levensbeschouwelijke oriëntatie in de protestants-christelijke traditie. Dit betekent dat zij de Bijbelse boodschap vertalen in het dagelijks leven en werken. Belangrijke uitgangspunten daarbij zijn zorg, waardering en respect voor elkaar, betrokkenheid bij de wereld om hen heen en het ontplooiën en inzetten van hun talenten voor anderen. Door steeds weer een kansrijke en uitdagende leer- en werkomgeving te bieden, geven zij vorm en inhoud aan hun uitgangspunten.

(Anoniem. *Algemeen>profiel>1 missie en visie*. URL:

<http://www.vhlweb.nl/site/main.php?item1=algemeen&item2=profiel> Beschikbaar: Maart 2007)

Visie op onderwijs

'Onderwijs is voor het Visser 't Hooft Lyceum het bijdragen aan het verwerven van kennis en vaardigheden met als doel leerlingen een solide basis te bieden voor een vervolgopleiding en hen op te leiden tot zelfstandige, kritisch denkende en kritisch handelende mensen die zich bewust zijn van hun plaats en verantwoordelijkheid in de maatschappij'

(Anoniem. *Algemeen>profiel>1 missie en visie*. URL:

<http://www.vhlweb.nl/site/main.php?item1=algemeen&item2=profiel> Beschikbaar: Maart 2007)

Onderwijsklimaat: Visser 't Hooft stimuleert leerlingen om op een zelfstandige, kritische en actieve manier met leren bezig te zijn. Zij streven ernaar het onderwijs en de schoolorganisatie zodanig vorm te geven, dat leerlingen hun schooltijd als plezierig ervaren, en als een logische voorbereiding op het vervolgonderwijs. Daarbij scheppen zij mogelijkheden voor verdieping en verrijking en bieden ze ruimte voor extra begeleiding.

Zorg voor kwaliteit: Kansrijk en uitdagend onderwijs staat voor het Visser 't Hooft Lyceum centraal. Zij stellen onze leerlingen en medewerkers in staat hun mogelijkheden ten volle te benutten. Dat bereiken ze door hun expertise te vergroten en door het onderwijs zo veel mogelijk af te stemmen op ieders capaciteiten en behoeften.

Welbevinden en veiligheid: Leerlingen en medewerkers vormen samen een gemeenschap van mensen die elkaar in de geest van Dr. W.A. Visser 't Hooft inspireren en respecteren, waardoor iedereen in de school zich thuis voelt. Ze stimuleren het ontwikkelen van sociale vaardigheden.

(Anoniem. *Algemeen>profiel>1 missie en visie*. URL:

<http://www.vhlweb.nl/site/main.php?item1=algemeen&item2=profiel> Beschikbaar: Maart 2007)

De geloofsovertuigingen van elke school is anders. Ik heb er niet voor gekozen om de geloofsovertuigingen naast de uitkomsten van de enquêtes van de meiden te leggen, aangezien mijn onderzoek dan te breed zou worden. Op de vraag of de geloofsovertuiging invloed heeft op het zelfbeeld, ga ik dus niet dieper in.

Hoofdstuk 2: Literatuuronderzoek

In dit hoofdstuk is informatie te lezen over het zelfbeeld. Ik zal beginnen met een aantal definities van het begrip zelfbeeld en de begrippen die daarbij komen kijken, te noemen zijn: zelfvertrouwen en zelfwaardering. Hierna volgt er informatie over het ontstaan en de ontwikkeling van het zelfbeeld. Verderop in dit hoofdstuk komt het negatief zelfbeeld aanbod. Ik zal dan onder andere informatie geven over de ontwikkeling van het negatief zelfbeeld bij een kind, over welke rol de media hierbij speelt en hoe je een kind met een negatief zelfbeeld kunt helpen.

2.1 Definities zelfbeeld, zelfvertrouwen en zelfwaardering

Bij het lezen, selecteren en verwerken van de literatuur over het zelfbeeld komen naast het begrip zelfbeeld nog twee andere belangrijke begrippen voor, namelijk zelfvertrouwen en zelfwaardering. Voor elk van deze drie begrippen worden in de literatuur verschillende definities gebruikt. Hieronder zal ik een aantal verschillende definities van deze drie begrippen beschrijven. Uiteindelijk zal ik ook beschrijven welke betekenissen ik van deze drie begrippen heb en welke ik dan ook in mijn verdere onderzoek zal gebruiken.

Zelfbeeld

'Het zelfbeeld of het zelfconcept is een totaal aan indrukken, ideeën, waarnemingen over het eigen ik', dat in de loop van de ontwikkeling geleidelijk vorm krijgt.'

(Beemen, Liesbeth van (2001), *Ontwikkelingspsychologie*. Groningen: Wolters-Noordhoff. Tweede druk)

'Het zelfbeeld van een kind wil zeggen hoe het kind denkt wie zij is, wat haar waarde is en wie ze kan worden'

(Aper, Dr Terri (1997), *Zelfvertrouwen voor je kind*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.)

'In de psychologie wordt het begrip zelfbeeld gebruikt voor het geheugenschema dat mensen van zichzelf hebben'

(Rigter, Jakop. (1999) *Psychologie voor de praktijk*. Bussum: Uitgeverij Coutinho. Vierde druk. P 232)

zelf-beeld (het ~)

1 beeld dat iem. van zichzelf heeft

(Anoniem. Van Dale Taalweb online woordenboek. URL:

<http://www.vandale.nl/opzoeken/woordenboek/?zoekwoord=zelfbeeld> "Beschikbaar: Januari 2007")

Als we naar bovenstaande vier definities van het begrip zelfbeeld kijken, kunnen we concluderen dat het begrip 'zelfbeeld' letterlijk verschillend beschreven wordt, maar dat de betekenissen met elkaar overeenkomen en/of elkaar juist aanvullen.

Wanneer ik het dan ook heb over het zelfbeeld, heb ik het over een samenvatting van bovenstaande definities:

'Het zelfbeeld is een totaal aan indrukken, ideeën en waarnemingen die iemand heeft over het 'eigen ik'. Dit houdt onder andere in hoe het kind denkt wie zij is, wat haar waarde is en wie ze denkt dat ze kan worden'.

Zelfvertrouwen

'Zelfvertrouwen is een stel vaardigheden waardoor een kind het kan blijven proberen, kan blijven leren en er iets om kan geven'

(Aper, Dr Terri (1997), *Zelfvertrouwen voor je kind*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.)

'Op de weg naar volwassenheid komt een kind onbekende en moeilijke situaties tegen. Als een kind hier adequaat mee leert om te gaan, ontwikkelt het zelfvertrouwen. Dit zelfvertrouwen is noodzakelijk om goed om te kunnen gaan met allerlei situaties, nu en in de toekomst'

(Anoniem. *Wat is sociaal emotionele ontwikkeling?* URL:

<http://www.gavoorgezond.nl/index.cfm?act=esite.tonen&a=35&b=83&c=73&d=74> "Beschikbaar: Januari 2007")

zelf-ver-trou-wen (het ~)

1 vertrouwen in of op zichzelf, het vertrouwen op eigen krachten tegenover zijn taak en mogelijke hinderpalen => aplomb, zekerheid

(Anoniem. *Van Dale Taalweb online woordenboek*. URL:

<http://www.vandale.nl/opzoeken/woordenboek/?zoekwoord=zelfvertrouwen> "Beschikbaar: Januari 2007")

Ook bovenstaande definities zijn verschillend. Toch komt ook hier de betekenis aardig met elkaar overeen.

Uit de bovenstaande drie definities blijkt dat het zelfvertrouwen in ieder geval gaat om het vertrouwen dat je in jezelf hebt. De definitie die ik zal gebruiken is het volgende:

'Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in jezelf hebt, het is het vertrouwen in je eigen krachten om goed met taken en hindernissen om te kunnen gaan'

Zelfwaardering

De psycholoog Stanley Coopersmith ziet eigenwaarde als een innerlijk gesprek. Het Zelf vertelt iets over zichzelf. Het gaat hierbij vooral om de mogelijkheid om dingen te doen, de waarde als persoon en de betekenis van het leven voor het kind zelf'.

(Aper, Dr Terri (1997), *Zelfvertrouwen voor je kind*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.)

'Naast zelfvertrouwen is zelfwaardering een belangrijk aspect in de sociaal-emotionele ontwikkeling. Wanneer een kind tevreden is over zijn eigen prestaties en andere ook blijken geven van hun waardering, ontstaat er zelfwaardering'.

(Anoniem. *Wat is sociaal emotionele ontwikkeling?* URL:

<http://www.gavoorgezond.nl/index.cfm?act=esite.tonen&a=35&b=83&c=73&d=74> "Beschikbaar: Januari 2007")

'Vertrouwen op je verstand en het besef dat je recht hebt op geluk zijn de essentie van zelfwaardering'

(Branden, Nathaniel *Op weg naar zelfrespect en zelfvertrouwen*. URL:

<http://www.liftup.nl/boeken/boekWegzelfrespect.htm> "Beschikbaar: Januari 2007")

De psycholoog Stanley Coopersmith, gebruikt voor het begrip zelfwaardering het woord eigenwaarde. Doordat er in de literatuur over het algemeen vaker wordt gesproken van zelfwaardering, heb ik ervoor gekozen om ook in mijn onderzoek gebruik te maken van het woord zelfwaardering.

Uit de drie bovenstaande definities van het begrip zelfwaardering komt in ieder geval naar voren dat het gaat om de waardering die je naar jezelf toe hebt. Dit kan gaan om de waardering naar je verstand, de waardering naar je prestaties en de waardering naar de eigen mogelijkheden.

Daarom zal ik zal de volgende definitie hanteren van dit begrip:

'Bij zelfwaardering gaat het om de waarde die je aan jezelf als persoon toekent. Hierbij gaat het om de waardering en het vertrouwen van het verstand, van de eigen mogelijkheden en van de prestaties'.

De definities van bovenstaande drie begrippen omvatten niet het hele begrip. Bij deze drie begrippen komt namelijk veel meer kijken dan alleen de definitie. De door mij gekozen definitie is alleen om duidelijk te maken waar ik het over heb als ik een van deze begrippen gebruik. In de volgende paragrafen zullen de begrippen uitgebreider beschreven worden.

2.2 Het zelfbeeld

In dit hoofdstuk ga ik dieper in op het begrip zelfbeeld. Ik zal onder andere ingaan op hoe het zelfbeeld ontstaat en waar het zelfbeeld uit bestaat. Ook zal er een profielschets gegeven worden van hoe een kind met een positief zelfbeeld denkt, maar ook hoe een kind met een negatief zelfbeeld dit doet.

Voor ieder mens is het zelfbeeld erg belangrijk. De waarde die een kind geeft aan het beeld dat hij van zichzelf heeft is de zelfwaardering. Het zelfbeeld en de zelfwaardering bepalen in welke mate het kind zelfvertrouwen heeft. Op deze manier bepalen zij het functioneren en het presteren in allerlei situaties, hierbij valt te denken aan situaties in en rond school, in de klas, in de omgang met vriendjes, op sportclubs en in de thuissituatie.

Het zelfbeeld wordt in de loop van het leven gevormd en bestaat uit vijf belangrijke aspecten.

- 1 Sociaal zelfbeeld: Hierbij spelen vrienden, familie en andere dichtbetrokkenen, bijvoorbeeld de juf of meester, een belangrijke rol. Vragen als 'Wat vindt de juf van mij?' en/of 'Wat vinden mijn ouders van mij?' behoren bij het sociale zelfbeeld. Aan dit aspect zit ook een etnische dimensie gekoppeld. Het kind moet de kans krijgen om vertrouwd te raken met en kennis te nemen van de elementen die passen bij het leven in een ander land en een andere cultuur. Vragen die hierbij kunnen horen zijn: 'Tot welke etnische groep behoor ik?' en "Wat zijn de normen en waarden van deze groep?"
- 2 Emotioneel zelfbeeld: Hierbij gaat het om vragen als 'Ben ik gelukkig?', 'Waarom ben ik somber?'. Ook gaat het hierbij om de mate waarin iemand zich bijvoorbeeld gelukkig, onzeker, vrolijk of somber voelt.
- 3 Cognitief zelfbeeld: Het presteren op school hoort bij dit aspect.
- 4 Fysiek zelfbeeld: Bij het fysieke zelfbeeld gaat het om het presteren bij bijvoorbeeld sport. Ook gaat het fysieke zelfbeeld om het uiterlijk, vragen die hierbij kunnen ontstaan zijn: 'Wat vinden andere ervan dat ik zo groot ben?', 'Wat vinden andere ervan dat ik overgewicht heb?'.
- 5 Materieel zelfbeeld: Hierbij gaat het om vragen als: 'Waarom gaat iedereen op vakantie en wij niet?', 'Waarom heb ik geen computer op mijn kamer en andere kinderen wel?'

(Houterman, Klaas, Manon Hulsbeek. *Sociaal emotionele ontwikkeling in het basisonderwijs*. URL: <http://www.sociaalemotioneel.nl/werkenaan/00008/> "Beschikbaar: Januari 2007")

Psycholoog Tamar de Vos- van der Hoeven geeft in het artikel 'Het zelfbeeld van kinderen' (september 1999), aan dat kinderen niet worden geboren met bepaalde gedachten over zichzelf. Kinderen leren over zichzelf te denken door wat er tegen ze gezegd wordt, door contacten met andere mensen, hoe ze behandeld worden door die andere mensen en ervaringen met de wereld om hen heen.

In de psychologie wordt bovenstaande theorie onderbouwd in de stroming van het Behaviorisme. John Watson (1878-1958) is verbonden aan de begin periode van het Behaviorisme. In 1913 stelde hij in een artikel dat mensen blanco ter wereld komen. Dit uitgangspunt wordt ook wel 'Tabula Rasa' genoemd, wat 'lege lei' betekend. Het impliceert dat al het gedrag van een persoon aangeleerd is. (Voor verdere informatie over het behaviorisme verwijst ik naar het boek 'Het palet van de Psychologie', geschreven door Jakop Rigter in 2003).

In het boek 'Kinderen en jongeren met een depressie' (1999), stellen Tom Braams en Tetta Talma dat wanneer er positieve contacten met andere zijn en er positieve relaties ontstaan, het kind het gevoel krijgt gewaardeerd en geaccepteerd te worden. Wanneer het kind het gevoel heeft dat hij/zij gewaardeerd wordt, dus het gevoel heeft de moeite waard te zijn, kan het een positief zelfbeeld gaan ontwikkelen. Een kind met een positief zelfbeeld zal zich volgens de schrijvers van het boek, prettig voelen, zelfverzekerd zijn, zelfwaardering hebben en makkelijk contacten kunnen leggen.

Psycholoog Tamar de Vos- van der Hoeven geeft in haar artikel ook aan dat voor de vorming van het zelfbeeld, de ouders voor de kinderen van zeer groot belang zijn.

'De eerste en meeste ervaringen die kinderen hebben zijn namelijk met de ouders. Omdat de relatie met de ouders heel intensief is en heel belangrijk voor het kind (en natuurlijk ook voor de ouders), zal het kind veel waarde hechten aan de opmerkingen van de ouders. Vooral wanneer deze opmerkingen vaak herhaalt worden. Hoe vaker de opmerking herhaalt wordt, hoe sterker het kind gaat geloven in de waarheid van de opmerking en hoe sterker het zelfbeeld, dat het kind gevormd heeft, bevestigd wordt'

(Vos-Hoeven, T van der. *Het zelfbeeld van kinderen*. URL: www.opvoedadvies.nl "Beschikbaar: januari 2007")

Daarbij speelt de persoonlijkheid van een kind wel een rol. Zo zullen er kinderen zijn die van nature wat gevoeliger zijn voor reacties van andere. Deze kinderen zullen dan sterker op een negatieve wijze naar zichzelf kijken dan kinderen die hier niet als zodanig op reageren.

Na de positieve acceptatie door anderen ontstaat bij het kind volgens de Amerikaanse psycholoog, Carl Rogers (in Engler,1999), automatisch een positieve zelfbeleving. Dit is volgens hem dan ook de reden waarom ouders hun kinderen dienen te accepteren en een goede basis te geven, die tijdens de rest van hun ontwikkeling positief zal gaan doorwerken.

(Roelofs, Joop. *De rol van de omgeving*. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=170> "Beschikbaar: Januari 2007")

'Zelfvertrouwen is het sleutelbegrip voor een succesvolle ontwikkeling van kinderen. Zelfvertrouwen is cruciaal voor wie ze zijn en wat ze willen worden. Kinderen die in hun eigenwaarde (zelfwaardering) en intelligentie geloven, en die de vaardigheden hebben zich ook zo te gedragen, hebben hogere verwachtingen over toekomstige successen, gaan langer door met hun taak en tonen in het algemeen betere resultaten dan kinderen die even vaardig zijn , maar minder zelfvertrouwen hebben'.

(Aper, Dr Terri (1997), *Zelfvertrouwen voor je kind*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.)

Verder geeft Dr. Terri Aper in haar boek 'zelfvertrouwen voor je kind', aan dat zelfvertrouwen er ook voor zorgt dat je goed met successen en vooral met tegenvallers in je leven zult omgaan. Ook zorgt zelfvertrouwen er voor dat je er op uit gaat en je mogelijkheden meer gaat ontdekken en ontwikkelen. Verder geeft het kinderen moed voor hun eigen mening uit te komen en initiatief te tonen. Zelfvertrouwen is niet alleen belangrijk uit het oogpunt van het welzijn van kinderen. Ook de schoolprestaties worden er gunstig door beïnvloed. Omdat het zelfvertrouwen bepaalt wordt door het zelfbeeld en het zelfvertrouwen, zoals bovenstaande weergeeft, cruciaal is in de ontwikkeling van het kind, is een positief zelfbeeld dit dus ook. In het volgende voorbeeld kunt u lezen hoe een kind met een laag zelfbeeld naar zichzelf kijkt en hoe een kind met een positief zelfbeeld naar zichzelf kijkt. Ook dit voorbeeld maakt duidelijk dat een positief zelfbeeld erg belangrijk is voor de verdere ontwikkeling van het kind.

Kind met een positief zelfbeeld:

'Ik ben waardevol en belangrijk en minstens zo goed als een ander. De mensen weten wat ik waard ben en zullen me goed behandelen. Ik kan zelf beslissen over wat ik doe en wat ik ben en die beslissingen zijn belangrijk omdat ik er gevolg aan geef. Mijn besluiten en gevoel hebben ook invloed op anderen, het is van belang wat ik denk en voel. De wereld is vol met mensen om te ontmoeten en dingen om te doen en ik ben blij met de uitdagingen daarvan.

Als me iets niet lukt, of een verstandhouding is niet goed, doe ik gewoon iets anders waarbij het wel lukt, omdat ik makkelijk vrienden maak en mijn werk goed doe. Daarom zal ik ook in de toekomst succes hebben'.

(Apter, Dr Terri (1997), *Zelfvertrouwen voor je kind*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.)

Kind met een negatief zelfbeeld:

'Ik ben onbelangrijk, niemand vindt mij aardig. Ik kan niet wat andere kunnen en als iemand mij iets vraagt kan ik het niet, of niet op de manier waarop zij willen. Ik ben het soort kind dat door andere geplaagd, genegeerd of misbruikt wordt. Wat ik zelf wil doet er niet toe, dus ik weet ook niet goed wat ik wil. Ik baal van veranderingen, want hoe slecht het me nu ook bevalt, door veranderingen raak in de war en daar kan ik niet mee omgaan. Ik heb geen grip op wat er met mij in de toekomst zal gebeuren, het kan allemaal alleen maar slechter worden'.

(Apter, Dr Terri (1997), *Zelfvertrouwen voor je kind*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.)

Volgens Dr Terri Apter zijn bovenstaande twee voorbeelden geen pure afspiegeling van de werkelijkheid. Tot ongeveer vijftien jaar oud, wanneer het zelfbeeld een min of meer vast gegeven wordt, lopen kinderen op een middenweg. Waarbij kinderen met gemak van het ene uiterste naar het andere uiterste kunnen springen. Het zelfbeeld van een kind kan dus dagelijks en van moment tot moment veranderen. Toch ben ik het niet helemaal eens met Dr Terri Apter. Naar mijn idee kan het negatieve beeld wat een kind over zichzelf heeft, inderdaad wisselen, maar dan in verschillende mate van negatief zijn. Het kind zal dan het ene moment negatiever over zichzelf denken dan op het andere moment. Een kind wat in het algemeen negatief over zichzelf denkt, kan naar mijn idee dan ook niet de volgende dag heel positief over zichzelf denken.

2.2.1 Ontwikkeling van het zelfbeeld

In dit hoofdstuk zal de ontwikkeling van het zelfbeeld besproken worden. Door verschillende psychologen zijn er verschillende gedachten over de ontwikkeling van het zelfbeeld, hieronder zal ik een aantal van deze ontwikkelingen uiteenzetten.

De inhoud van het zelfbeeld bestaat uit zelfkennis. Voordat je van zelfkennis kan spreken, moet er sprake zijn van zelfbesef. Als je namelijk wilt uitleggen wie je bent, moet je wel beseffen dat je iemand bent. Je moet beseffen dat je een individu bent dat zich onderscheidt van de rest van zijn omgeving. De ontwikkeling van het zelfbesef en zelfkennis zijn volgens Liesbeth van Beemen, in het boek ontwikkelingspsychologie (2001), de eerste aspecten in de ontwikkeling van het zelfbeeld.

Onder zelfbesef verstaat zij het bewustzijn van het 'zelf' als eenheid en het besef dat die eenheid los gezien moet worden van de omgeving. In de eerste levensmaanden mist een baby dit zelfbesef nog, hij kan nog geen onderscheidt maken tussen zichzelf en dat wat zich daar buiten bevindt. Rond de vierde levensmaand zijn er al aanwijzingen dat het zelfbewustzijn zich ontwikkelt en een rol gaat spelen. Elk gedrag dat voor het kind waarneembare effecten op de omgeving heeft, draagt bij tot zijn ontwikkeling van het zelfbesef. Dit wordt dan ook gezien als de eerste stap in de ontwikkeling van het zelfbesef. De volgende stap in het ontwikkelen van het zelfbesef, is de herkenning van het eigen spiegelbeeld. Vanaf 18 maanden is er bij de baby een herkenning van zichzelf in het spiegelbeeld. Ook kan het kind vanaf deze leeftijd zichzelf op foto's herkennen. De cognitieve ontwikkeling op deze leeftijd is hierin de bepalende factor.

In de taal kunnen we de aanwezigheid van het zelfbesef goed terugzien. Een kind beseft al heel snel dat er een woord is dat speciaal bij hem hoort, de voornaam. De meeste driejarige kunnen antwoord geven op de vraag 'Hoe heet jij?'. In deze zelfde periode leert het kind het woord 'ik' te gebruiken. Dit is ook de leeftijd die de koppigheidsfase genoemd wordt. De ik-behoeften van het kind komen volop aan bod en gaan vaak tegen de behoeften van de

opvoeder in. Als we deze derde stap van een positieve kant bekijken, is dit de fase van het streven naar autonomie. Het eerste gevoel van identiteitsbesef is er.

(Beemen, Liesbeth van (2001), *Ontwikkelingspsychologie*. Groningen: Wolters-Noordhoff. Tweede druk p. 173)

Bovenstaand is de ontwikkeling kunnen lezen van het zelfbeeld van kinderen van nul tot drie jaar. Vanaf drie jaar is het eerste gevoel van identiteitsbesef aanwezig, op dat moment beseft het kind dat het een individu is dat zich onderscheidt van de rest van de omgeving. Vanaf dit moment kan dan ook het zelfbeeld van een kind zich verder gaan ontwikkelen. Omdat ik mij in dit onderzoek richt op meiden van tien tot veertien jaar zal ik de andere ontwikkelingen alleen voor deze leeftijdscategorie weergeven.

Een andere methode om de ontwikkeling van het zelfbeeld weer te geven, is te kijken naar welke ontwikkelingstaken een kind in welke periode moet voldoen. Het kind zal elk van de ontwikkelingstaken, die voor zijn leeftijd staan, moeten aangaan. Hierbij zal het kind - mede afhankelijk van de reacties van de omgeving - een bepaalde mate van vertrouwen gaan ontwikkelen, welke het zelfbeeld positief zal versterken. De ontwikkelingstaken van de kindertijd vormen de basis voor ontwikkelingstaken tijdens de adolescentie.

Ontwikkelingstaken middenperiode (6-12 jaar)

Het kind moet dan het volgende leren:

- 1) fysieke vaardigheden die nodig zijn voor spelen,
- 2) om zich naar zichzelf toe als een groeiend kind op een goede manier te gedragen,
- 3) om goed met leeftijdsgenoten om te gaan,
- 4) om het gedrag van een jongen of een meisje aan te leren,
- 5) ontwikkeling van vaardigheden om te lezen, schrijven en te rekenen.

(Roelofs, Joop. *Periodes en taken*. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=325>. "Beschikbaar: Januari 2007")

Ontwikkelingstaken adolescentieperiode (12 tot ongeveer 18 jaar)

De jongere moet in deze periode het volgende leren:

- 1) verkrijgen van nieuwe en meer rijpe relaties met leeftijdsgenoten van beide seksen,
- 2) het op zich nemen van de rol van (jonge) man of (jonge) vrouw,
- 3) acceptatie van het eigen uiterlijk en een goede omgang met het eigen lijf,
- 4) verkrijgen van een emotionele onafhankelijkheid van ouders en andere volwassenen,
- 5) openstaan voor meer langdurige relaties en eventueel eigen gezinsleven,
- 6) verkrijgen van een financiële onafhankelijkheid,
- 7) verwerven van zogenaamde waarden en normen en ethische uitgangspunten als richtlijnen voor eigen gedrag en een eigen levensvisie,
- 8) verkrijgen en wensen van een sociaal en verantwoordelijk gedrag

(Roelofs, Joop. *Periodes en taken*. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=332>. "Beschikbaar: Januari 2007")

Afhankelijk van de reacties uit de omgeving zal de jongere na elke geleerde taak het zelfbeeld positiever bijstellen en versterken, hierdoor zal de jongere meer zelfvertrouwen krijgen. Maar in de adolescentieperiode gaat het niet altijd zo makkelijk en is het niet altijd zo vanzelfsprekend. Het zelfbeeld maakt in deze adolescentieperiode dan ook een grote ontwikkeling door. Tijdens de adolescentieperiode, twaalf tot ongeveer achttien jaar, verandert het beeld dat jongeren over zichzelf hebben en wel op de volgende manier:

- 1) Het beeld over zichzelf wordt meer gedifferentieerd, de jongere gaat de omstandigheden, waarin hij zich op een bepaalde wijze gedraagt meer in het beeld over hemzelf betrekken. Ook krijgt hij meer oog voor de verschillende mogelijkheden van zijn prestaties en voor de relaties met anderen.
- 2) Het zelfbeeld wordt meer individueel, meer onderscheiden van anderen en meer een beeld van de jongere zelf.

- 3) In het zelfbeeld neemt de jongere de wijze op waarop hij met anderen contact heeft.
- 4) De jongere gaat meer over zichzelf nadenken (zelfreflectie).
- 5) De jongere ziet zijn beeld over zichzelf meer als een samenhangend beeld, wel bestaande uit verschillende delen, maar deze zijn wel geïntegreerd in een totaal zelfbeeld.

(Roelofs, Joop. *Ontwikkeling zelfbeeld*. URL:

<http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=191> "Beschikbaar: Januari 2007")

Joop Roelofs geeft naast bovenstaande ontwikkelingstaken ook aan dat er tussen de leefwereld van het kind (tot twaalf jaar) en de jongere (vanaf twaalf jaar) grote verschillen bestaan. Het kind heeft volgens hem vooral een grote gerichtheid op zichzelf en leeft en ontwikkelt vooral in het gezin en op school. De jongere heeft een sterke gerichtheid op zichzelf en wat de ander van hem vindt. De jongere leeft vooral tussen zijn leeftijdsgenoten en op school. De school wordt bijvoorbeeld ook een ontmoetingsplaats. In de kinderleeftijd is het zelfvertrouwen van het kind voornamelijk gericht op wat hij kan. Het zelfvertrouwen, of het gebrek ervan, van de jongere heeft veel meer betrekking op andere zaken zoals sociale aantrekkelijkheid, seksuele aantrekkelijkheid, lichamelijk presteren op het gebied van sport, leiderschap en de vaardigheden op het gebied van school.

Tom Braams en Tetta Talma schrijven in hun boek 'Kinderen en jongeren met een depressie' (1999), dat de puberteit een emotioneel enerverende periode is waarin tieners zeer labiel kunnen zijn, sombere buien kunnen hebben, grote drama's meemaken en zeer gevoelig zijn voor wat hen zelf aangaat. Dit kan de zelfwaardering van de jongere aantasten. In de puberteit vinden er grote lichamelijke veranderingen plaats. De lichamelijke ontwikkeling kan op sommige momenten zo snel gaan dat de tiener onzeker wordt over haar eigen identiteit. Hierbij kunnen de geslachtshormonen een zodanige invloed hebben dat de tiener het gevoel krijgt niet meer zelf de baas over het lichaam te zijn.

'Meisjes maken zich over het algemeen meer zorgen dan jongens. Ze zijn meer bezig met hun uiterlijk, met vriendschappen, persoonlijke problemen, romantische relaties en populariteit....'

(Braams, Tom en Tetta Talma (1999) *Kinderen en jongeren met een depressie*. Amsterdam: Boom)

Kindervriendschappen spelen volgens Dr Terri Apter (1997) in haar boek 'Zelfvertrouwen voor je kind', een grote rol bij de ontwikkeling van het zelfbeeld. Ze vergelijken zichzelf steeds met hun vriendjes en leren in de loop van hechte kindervriendschappen veel over hun eigen mogelijkheden om met andere om te gaan. In de leeftijd van zes tot twaalf jaar begint het vormen van vriendschappen een belangrijke rol te spelen. In de adolescentieperiode zijn de leeftijdsgenoten zelfs de belangrijkste groep. Bij het denken over zichzelf gaan jongeren hoofdzakelijk uit van ideeën hoe hun leeftijdsgenoten, vrienden en vriendinnen over bepaalde zaken en over zichzelf denken favoriet te zijn.

De grens voor de adolescentieperiode (vanaf 12 jaar) is een grens maar tegelijkertijd ook persoonsafhankelijk. Daarbij wordt er bijvoorbeeld in groep 7-8 al meer behoefte aan zelfstandigheid, privacy, een eigen mening en eigen verantwoordelijkheid gezien. De toenemende verantwoordelijkheid, de heroriëntatie op waarden en normen, de wijziging in de omgang met leeftijdgenoten en de veranderingen op het hormonale vlak zorgen vaak ook op deze leeftijd al voor een zekere emotionele instabiliteit en verminderd zelfvertrouwen. In de groepen 7 en 8 is... *'hierdoor extra aandacht gewenst voor het zelfbeeld en het omgaan met gevoelens die voortkomen uit: lichamelijke veranderingen (beugel, borstontwikkeling, menstruatie), de relatie met leeftijdgenoten (voor paal staan, erbij willen horen, stoer gedrag, rolpatronen) en de toenemende druk van ouders en de confrontatie met eigen mogelijkheden en beperkingen'*.

(Houterman, Klaas, Manon Hulsbeek. *Ontwikkelingsgroep 7-8*. URL:

<http://www.sociaalemotioneel.nl/werkenaan/00001/00007> "Beschikbaar: Januari 2007")

2.3 Negatief zelfbeeld

Een kind kan een positief zelfbeeld hebben, maar ook een negatief zelfbeeld. Wanneer een kind een negatief zelfbeeld heeft, beoordeelt het kind zichzelf als negatief. Het kind veroordeelt zichzelf bijvoorbeeld op grond van gemaakte fouten, of op het lichaam wat niet zo is als hij vindt dat het zou moeten zijn. Ook kan het zijn dat kind niet tevreden is met het niveau van zijn/haar opleiding. Tom Braams en Tetta Talma (1999), stellen dat een kind met een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen zal hebben, geremd zal zijn bij het aangaan van nieuwe contacten, aandacht zal vragen op een negatieve manier, zich onzeker zal voelen en bang zal zijn om fouten te maken. Het kan lastig zijn om aan kinderen te zien of ze problemen hebben met hun zelfbeeld en zelfvertrouwen. Peter Gurney heeft daarom een checklist gemaakt van mogelijke tekenen die op een gebrek aan zelfvertrouwen, en hierdoor ook aan een negatief zelfbeeld, kunnen leiden. Peter Gurney heeft als onderwijzer en psycholoog uitgebreide ervaring met kinderen. Deze lijst kan worden gebruikt voor kinderen van vijf tot vijftien jaar. De checklist bestaat uit drie verschillende gebieden: thuis, op school en in gezelschap met andere kinderen. Op elke gebied kan het kind zich namelijk anders gedragen. Deze lijst is bedoeld als handreiking, belangrijk is niet te vergeten dat alle kinderen wel eens gedrag laten zien zoals in de lijst staat. Het gaat er vooral om dat het kind meerdere gedragingen uit de lijst vertoont en dat deze dagelijks terug komen. Deze checklist is te vinden in bijlage 5.

2.3.1 Ontwikkeling negatief zelfbeeld

De psychologen Karin Horney, Erik Erikson, Abraham Maslow en Sigmund Freud hebben theorieën over wat of hoe er bepaald wordt of iemand een positief of een negatief zelfbeeld ontwikkelt. Ik zal de theorieën van deze psychologen hieronder weergeven.

Karin Horney (1945): 'Personen kunnen in hun kindertijd geen zelfvertrouwen ontwikkelen, wanneer zij in een vijandige omgeving opgroeien. Waarin bijvoorbeeld negatieve zaken (zij noemt dat het 'basale kwaad') een grote rol spelen, zoals: geïsoleerd opgroeien, overheersing, overbescherming, vijandigheid, verschillen in de opvattingen van de ouders, onverschilligheid, geen consistent gedrag van de ouders, ontmoediging, gebrek aan respect en structuur, geen aanmoediging en geen warmte'.

(Roelofs, Joop. *Opvattingen*. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=121>
"Beschikbaar: Januari 2007")

Erik Erikson (1963): 'De mens kent tijdens zijn leven acht stadia, waarin hij op een bepaalde wijze met zijn sociale omgeving omgaat. De ervaringen, die hij daarin opdoet kunnen ervoor zorgen dat hij ten aanzien van zijn zelfbeeld op een positieve of een negatieve manier uit deze stadia komt'.

(Roelofs, Joop. *Opvattingen*. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=121>
"Beschikbaar: Januari 2007")

Abraham Maslow (1970) maakt in zijn piramidemodel van behoeften een onderscheid in vijf oplopende gebieden van menselijke behoeften. Op het vierde niveau staat de behoefte van een persoon naar een positieve waardering van zichzelf. Hierbij kan deze behoefte opgesplitst worden in:

- * een behoefte aan respect van anderen (erkenning, acceptatie, status en waardering) en
- * de behoefte om zichzelf te respecteren (gevoelens van competentie, zelfvertrouwen, vaardigheden, onafhankelijkheid en vrijheid).

Wanneer een persoon niet in de behoefte van zelfwaardering tegemoet gekomen wordt, voelt hij zich zwak, ontmoedigd en minderwaardig. Zie voor de behoeftepiramide van Maslow bijlage 7.

(Roelofs, Joop. *Opvattingen*. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=121>
"Beschikbaar: Januari 2007")

Freud (in Engler, 1999) verdeelt de persoonlijkheid van een individu in:

- * het Id: dit is de biologische en genetische kern van ons wezen; deze bestaat uit allerlei

driften, die bevredigd willen worden;

* het Ego: dit is de bemiddelaar tussen het Id (de driften) en het Super-ego;

* het Super-ego: deze bestaat uit waarden en normen, die het kind onder andere door opvoeding bijgebracht is (dat is sociaal, zo moet je je gedragen enz.). Het Super-ego bestaat uit het geweten (reflectie, kritische kijk, het streven naar perfectie) en het 'ideale zelfbeeld' (hoe de persoon van zichzelf vindt dat hij zou moeten zijn).

Het Ego heeft de bijna onmogelijke taak om een goed compromis te vinden tussen de driften aan de ene kant en de strenge normen en waarden aan de andere kant. Het Ego is als het ware de knecht van twee meesters, die het met elkaar oneens zijn en ieder een andere kant op willen. De situatie ofwel overweldigd te worden door het ene (de driften) ofwel onder het juk te zitten van het andere (normen, waarden) geeft de persoon het gevoel overgeleverd te zijn. En dat gevoel met zijn zwakke ik of Ego, is niet bevorderlijk voor zijn zelfvertrouwen

(Roelofs, Joop. *Opvattingen*. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=121>

"Beschikbaar: Januari 2007")

Naast bovenstaande theorieën zijn er ook nog een aantal zaken in de opvoeding en de sociale omgeving van het kind die invloed kunnen hebben op het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld. Wanneer de grenzen voor een kind bijvoorbeeld niet duidelijk zijn en het kind gewend is om overal zijn zin in te krijgen, kan het bij een kleine tegenslag al van slag zijn. Doordat het kind niet weet wat wel en niet mag, kan het kind ook onaangenaam verrast worden door de reactie van andere. Als dit vaak gebeurt en het kind krijgt vaak straf, kan het zich onzeker gaan voelen. Het kind kan dan aan zichzelf gaan twijfelen en weet niet meer hoe hij in een situatie moet reageren. Op deze manier kan een kind ook een negatief zelfbeeld ontwikkelen.

(Braams, Tom en Tetta Talma (1999) *Kinderen en jongeren met een depressie*. Amsterdam: Boom)

Of een kind positief over zichzelf denkt of niet wordt ook bepaald door een heleboel kleine situaties in het dagelijkse leven. Die ene ruzie waarin het kind enorm op zijn kop krijgt en dingen gezegd worden waar iedereen later spijt van heeft, zal het zelfbeeld niet direct schaden, vooral niet wanneer het kind in het dagelijkse leven wel gewaardeerd wordt. Bij een kind dat niet enorm op zijn kop krijgt, maar wel iedere dag kleine negatieve opmerkingen krijgt, is de kans groot dat het zelfbeeld zich negatief ontwikkelt. Wanneer een kind bijvoorbeeld gepest wordt en elke dag negatieve opmerkingen hoort kan het aan zichzelf gaan twijfelen en een negatief zelfbeeld ontwikkelen.

(Vos-Hoeven, T van der. *Het zelfbeeld van kinderen*. URL: www.opvoedadvies.nl "Beschikbaar: januari 2007")

Naast bovenstaande factoren zijn er nog een heleboel factoren op te noemen die invloed kunnen hebben op het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld:

Een neurologische en/of psychologische overgevoeligheid.

- Een negatieve (depressieve) levensinstelling en basishouding.
- Een overgevoeligheid voor de kritiek en mening van anderen, mede veroorzaakt door het hebben van te weinig inzicht in wat men kan en wie men is.
- Een negatief belast verleden, onveilige gezinssituatie, scheiding, lichamelijke of geestelijke mishandeling, seksueel misbruik, anti-autoritaire opvoeding, (emotionele) verwaarlozing.
- Zichzelf met anderen vergelijken, qua: uiterlijk en fysieke mogelijkheden (gebeurt erg veel), geestelijke en fysieke prestaties, bezit, opleidingen, verdiensten (inkomsten), sociale afkomst, woonomgeving, (gevoelens van schaamte), partner, kinderen.
- Tegenslagen, ziekte, ongeval, faillissement.
- Te kritisch voor zichzelf zijn, door te kritische ouders, familie, leerkrachten.
- Een gebrek aan mogelijkheden om je te ontwikkelen.
- Maatschappelijke en/of eigen opvattingen dat je je eigen uiterlijk en leven kunt maken en dat succes en pech alleen te maken hebben met de mate waarin je je wel of niet hebt ingespannen.

- Misvormingen van de eigenheid van de persoon door een verkeerde (geloof)opvoeding en of schoolopleiding en een slechte werksituatie of relatie.
- Clichébeelden van de media (mode, jong-zijn, uiterlijk, te sterke nadruk op fysieke en oppervlakkige kwaliteiten).

(Roelofs, Joop. *Mogelijke oorzaken*. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=117>
"Beschikbaar: Januari 2007")

2.3.2 Media en het zelfbeeld

Bij voorgaande paragraaf, komt een aantal keer terug dat een negatief zelfbeeld kan ontstaan door bijvoorbeeld maatschappelijke opvattingen over uiterlijk of bijvoorbeeld clichébeelden van de media. Iemand maakt dan een vergelijking tussen zichzelf en een ander, of tussen zichzelf en een ideaalbeeld. De persoon vergelijkt dan de 'werkelijkheid' met het 'ideaalbeeld'. Hoe groter de twee beelden uit elkaar liggen, hoe groter het verdriet en hoe groter de aantasting van het zelfvertrouwen zal zijn.

'Zolang de mens op aarde rondloopt, heeft hij en zij al waarschijnlijk aandacht gehad voor het uiterlijk. Je opmaken en kleding bepaalden immers wie je was en welke rol je vervulde in de groep. Tegenwoordig lijkt er wel een erg grote belangstelling te bestaan voor het uiterlijk. Hiervoor zijn enkele redenen te noemen [...] Een andere mogelijkheid is dat mensen wellicht onzekerder over hun uiterlijk geworden zijn, omdat ze het gevoel hebben in een 'competitie' te zitten met anderen, die ook aan deze vorm van 'wedloop' meedoen. Dit gevoel zal mede versterkt worden door de grote aandacht van de media (kranten, tijdschriften, televisie, films) voor het uiterlijk ('sterren')'

(Roelofs, Joop. *Mogelijke oorzaken*. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=117>
"Beschikbaar: Januari 2007")

Met bovenstaande ben ik het gedeeltelijk eens, ik denk dat zeker jonge meiden die aan het begin van de pubertijd staan zich kunnen laten beïnvloeden door de media, en dan in het bijzonder mooie actrices, modellen, zangeressen ed. Ik kan me voorstellen dat zij in hun zoektocht naar wie ze zijn, zichzelf gaan vergelijken met andere. Het is alleen niet reëel om dit bijvoorbeeld alleen met modellen te doen. Verder ben ik van mening dat de media een invloed kan hebben, maar niet de enige oorzaak is. Het gaat naar mijn idee om een aantal factoren bij elkaar. Dit kunnen factoren bij het kind zelf zijn, bij zijn/haar thuissituatie maar ook bijvoorbeeld hoe het kind door leeftijdsgenootjes gezien wordt. Dat de media een dergelijke invloed heeft op het zelfbeeld wil ik met twee studies bevestigen. In beide voorbeelden is er onderzoek gedaan naar of de media een invloed heeft op het zelfbeeld van vrouwen. Beide onderzoeken tonen aan dat dit inderdaad het geval is. Het eerste voorbeeld is een studie van Drs. R.L. Williams en J.K. Thompson.

'In deze studie werden 138 jongeren vijf minuten geconfronteerd met advertenties (één groep mét fysiek zeer aantrekkelijk modellen, en de andere groep zonder modellen en enkel productreclame). Er is gebleken dat de vrouwen die advertenties hadden gezien mét aantrekkelijke (magere) modellen meer ontevreden waren met het eigen lichaam en minder zelfvertrouwen hadden. Er is dus toch een kleine band tussen het voortdurend geconfronteerd worden met het slankheidsideaal en een negatief zelfbeeld (en mogelijks via het negatieve zelfbeeld met het ontstaan van eetstoornissen)'

Een tweede voorbeeld is de studie van Groesz, Levine en Murnen (2002).

'Zij analyseerden de resultaten van 25 studies, waarbij ze nagaan welk effect het slanke schoonheidsideaal (zoals dit zo vaak in de media voorkomt) heeft op de manier waarop vrouwen hun eigen lichaam zien. Hierbij gaat het niet om het rechtstreekse verband met het ontstaan van eetstoornissen, maar we weten dat lichaamsontevredenheid een 'tussenuitlopende' factor is bij het ontstaan van eetstoornissen. Adolescente meisjes zijn meer ontevreden met hun eigen lichaam als ze geconfronteerd worden met 'slanke' beelden in reclame, televisiecommercials en in modetijdschriften. Hoe slanker de modellen in de media

zijn, hoe groter het negatieve effect. Het negatieve effect van 'slanke' media beelden, wordt nog versterkt als meisjes en vrouwen al reeds eerder ontevreden zijn over hun lichaam, of als ze reeds 'geïnvesteed' hebben in het slanker worden. Groesz en andere toonden aan dat meisjes en vrouwen tussen de 10 en 25 jaar oud met een eerder lage zelfachting, en negatief lichaamsbeeld, aangeven dat ze deze soort modellen in de media 'houden', mooi vinden en ze opzoeken.'

(Putten, An van de, Eetstoornis.be-nieuwsbrief-mei 2002 URL: http://www.eetstoornis.be/nieuws_200205.htm "Beschikbaar: Januari 2007")

2.3.3 De gevolgen van een negatief zelfbeeld

Er zijn verschillende gevolgen van een negatief zelfbeeld. Hieronder zal ik een aantal van deze gevolgen noemen.

In 1999 is een project gestart wat onderzoek deed naar de ontwikkeling en evaluatie van een programma ter versterking van psychische weerbaarheid en preventie van depressieve symptomen bij kinderen van tien tot twaalf jaar. Uit dit onderzoek is gebleken dat een lage zelfwaardering, weinig zelfvertrouwen en coping-vaardigheden belangrijke risicofactoren vormen in de ontwikkeling van psychopathologie (depressie, verslaving, eetstoornissen, gedragsproblemen). In diverse studies bedroeg het risico van zelfbeeld-kenmerken in depressie gemiddeld 27% (Terri, 1982; Higgins, 1987). Een lage zelfwaardering bij kinderen/adolescenten blijkt ook een risicofactor voor agressie, slachtoffer van pestgedrag, vroege school uitval en riskant seksueel gedrag (HIV- risico). Een negatief zelfbeeld en een laag zelfvertrouwen verminderen het vermogen met stress om te gaan. Een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen wordt daarentegen beschouwd als kernelement van geestelijke gezondheid en als een beschermende factor (psychische sociale weerbaarheid) die het risico op stoornissen en probleemgedrag vermindert. Verhoging van zelfwaardering en vermindering van negatief zelfbeeld, gebrekkig zelfconcept en weinig zelfvertrouwen kunnen belangrijke bijdragen vormen aan een betere geestelijke gezondheid bij kinderen, minder risico op probleemgedrag en psychische stoornissen, met name depressie.

(Anoniem. Project: Ontwikkeling en evaluatie van een programma ter versterking van psychische weerbaarheid en preventie van depressieve symptomen bij kinderen van 10-12 jaar. URL: <http://www.onderzoekinformatie.nl/nl/oi/nod/onderzoek/OND1271633> "Beschikbaar: Februari 2007")

De onzekerheden, frustraties, sombere buien en drama's die jongeren in de pubertijd meemaken, kunnen bij sommige jongeren tot grote problemen leiden. De meerderheid van de tieners weet na/tijdens de pubertijd een nieuw evenwicht te vinden. Bij een minderheid gaat dit niet zo makkelijk: ongeveer 20 procent heeft namelijk flinke emotionele problemen. Gevolgen van deze emotionele problemen kunnen problemen zijn als een depressie of een eetstoornis. Mensen met een eetstoornis zijn dwangmatig bezig met voedsel, met wie ze zijn, hun uiterlijk en hun gewicht. Op deze manier schaden zij hun gezondheid en belasten sociale relaties. Eetstoornissen komen het meeste voor bij meisjes in de tienertijd. Iemand met een eetstoornis heeft een lage eigendunk en voelt zich onzeker in de omgang met andere. Door het lichaam er meer uit te laten zien zoals de schoonheidsidealen omschrijven, hoopt de jongere dat hij of zij zich beter zal voelen en de confrontatie met andere beter aan zal kunnen. Bij jongeren met anorexia is het 'lijnen' uit de hand gelopen. Deze jongere hebben een verstoord beeld van zichzelf, wanneer ze heel mager zijn kunnen zij zichzelf nog te dik vinden.

(Braams, Tom en Tetta Talma (1999) Kinderen en jongeren met een depressie. Amsterdam: Boom)

Toch ontstaat Anorexia volgens An van de Putten, in haar artikel het versteende lichaam, lang niet altijd vanuit het idee aan de schoonheidsidealen te willen voldoen, want een eetstoornis heeft niet één oorzaak, maar ontstaat door een samenspel van verschillende factoren: persoonlijkheid, opvoeding, gezin, school, omgeving. Ook zijn er patronen die zich herhalen: een negatief zelfbeeld, veeleisende ouders, gevoelige, onzekere kinderen. Moeders die zelf depressief zijn en hierdoor te zwaar op hun dochters steunen.

Bij een depressieve stemmingstoornis is de verdrietige en neerslachtige stemming erg doordringend en kan deze lang duren. Het is dus veel meer dan een sombere dag hebben. De neerslachtige stemming belemmert het functioneren op school, ook de omgang met vrienden en familie gaat moeizaam. Verder is er sprake van een duidelijke vermindering van interesses of plezier in alle of bijna alle activiteiten. Ook slaapproblemen, eetproblemen, gevoelens van waardeloosheid en rusteloosheid komen bij een depressie voor.

(Braams, Tom en Tetta Talma (1999) Kinderen en jongeren met een depressie. Amsterdam: Boom)

2.3.4 Hoe kun je een kind met een negatief zelfbeeld helpen?

Voor een kind of jongere met een negatief zelfbeeld is het van belang, voor zijn verdere ontwikkeling, dat het kind positiever naar zichzelf gaat kijken. Dit is geen makkelijke taak, het zal namelijk heel wat moeite kosten om het negatieve zelfbeeld van een kind te veranderen.

Er zijn meerdere tips en mogelijkheden die hierbij kunnen helpen. Zo is het belangrijk dat ouders, maar ook bijvoorbeeld leerkrachten, veel aandacht besteden aan wat het kind goed doet en dat er niet steeds gelet wordt op wat het fout doet. Geef het kind verantwoordelijkheden en leer het kind op een zelfbewuste manier in allerlei situaties op te treden. Ook is het belangrijk om het kind het gevoel te geven dat hij meetelt en erbij hoort. *'Het zelfbeeld en daarmee het zelfvertrouwen van een kind wordt gunstig beïnvloed, wanneer het uit het gedrag en de woorden van anderen kan afleiden, dat het meetelt. Persoonlijke contacten tussen u en de kinderen helpen een kind bij het opbouwen van een positief zelfbeeld. Kinderen ervaren die contacten namelijk vaak als een bewijs van erbij horen'.*

(Houterman, Klaas, Manon Hulsbeek. *Zelfvertrouwen en weerbaarheid*. URL: <http://www.sociaalemotioneel.nl/werkenaan/00008/> "Beschikbaar: Januari 2007")

Daarnaast is de communicatie naar het kind toe heel belangrijk, het is belangrijk dat dit duidelijk en eerlijk gaat. Wanneer het kind toch gecorrigeerd moet worden, probeer dan zo duidelijk mogelijk te benoemen wat je niet goed vindt en hoe het de volgende keer anders zou kunnen. Verder is het belangrijk dat je de signalen van het kind goed oppikt en daar iets mee doet. Hierbij kun je letten op de verbale communicatie, wat het kind zegt, en op de non-verbale communicatie, wat het kind uitstraalt met zijn lichaamshouding en/of gezichtsuitdrukking.

(Braams, Tom en Tetta Talma (1999) Kinderen en jongeren met een depressie. Amsterdam: Boom)

Volgens Joop Roelofs, is het in de communicatie naar de jongere van belang om ruimte open te laten voor onderhandeling en discussie. Hierdoor leert hij zijn eigen en andermans grenzen beter kennen. Probeer de communicatie verder zo open en eerlijk mogelijk te houden. Verder is het belangrijk om de jongere te stimuleren in het maken van keuzes en achter hem te staan wanneer hij een bepaalde keuze maakt. Door het maken van keuzes, en zien dat deze keuzes gerespecteerd worden zal zijn zelfbeeld versterken. Geef de jongere verder het gevoel dat hij altijd op je kunt terugvallen wanneer hij je nodig heeft. Dit zal ervoor zorgen dat hij meer vertrouwen in zichzelf heeft, omdat hij weet dat hij niet alleen staat. Verder is het voor ouders en leerkrachten belangrijk om heel veel geduld te hebben en duidelijke grenzen te stellen.

Bovenstaande zijn een aantal tips en mogelijkheden die het zelfbeeld en daarmee het zelfvertrouwen van een kind kan versterken. Wanneer er gemerkt wordt dat de problemen van het kind steeds groter worden dan is het zaak om op zoek te gaan naar verdere hulpverlening. Dit kan bijvoorbeeld in eerste instantie zijn bij de Intern Begeleider op de school van het kind. Er zijn nog veel meer tips en suggesties die ouders en leerkrachten kunnen helpen. Omdat dit onderzoek over meiden van tien t/m veertien jaar gaat heb ik gezocht naar tips en suggesties die aansluiten bij deze leeftijd. In bijlage 6 is er een lijst te vinden welke suggesties geeft, aan jongere, ouders en leerkrachten, voor het versterken van het zelfbeeld.

Hoofdstuk 3: Empirisch onderzoek

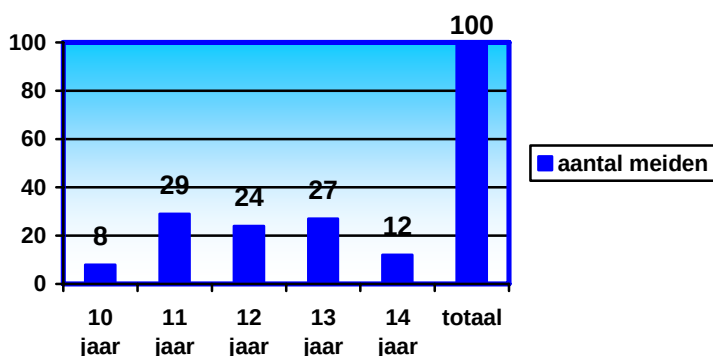
In dit hoofdstuk is de verwerking, de analyse en de conclusie te lezen van de informatie die ik heb verkregen uit het empirisch onderzoek. Als eerste zullen de enquêtes van de meiden van tien t/m veertien jaar aan bod komen. Aangezien de grote van deze enquête, heb ik ervoor gekozen om per enquêtevraag een analyse te maken en een conclusie te trekken. Op deze manier blijft het overzichtelijk. Vervolgens is er de analyse en verwerking te lezen van de enquêtes met de leerkrachten. Aan de hand van deze analyse volgt er een conclusie. Als laatste is er de analyse en verwerking te lezen van de enquêtes met de Intern Begeleiders. Ook deze paragraaf zal afgesloten worden met een conclusie.

3.1 Analyse en conclusie enquêtes meiden tien t/m veertien jaar

In deze paragraaf komen de enquêtes van de meiden van tien t/m veertien jaar aan bod. De uitkomsten van de enquêtes zullen, per enquêtevraag, besproken worden in de vorm van een analyse en een conclusie. In de analyse zijn de belangrijke en opvallende zaken te lezen. Onder de analyse is de conclusie te vinden, hierin wordt de conclusie getrokken van de analyse. Bij elke vraag zijn de uitkomsten verwerkt in een grafiek of tabel, deze zijn te vinden in bijlage 1.

Vraag 1

Hoe oud ben je?



Vraag 2

In welke klas zit je?

Analyse

In totaal hebben precies honderd meiden de enquête over het zelfbeeld ingevuld. Het merendeel van de meiden is elf jaar, twaalf jaar en dertien jaar. In totaal zorgen deze drie leeftijden voor 80% procent van het aantal enquêtes. Daarnaast zijn er 12% van de meiden veertien jaar en 8% van de meiden tien jaar. De meeste meiden zitten in groep 8, namelijk 30 %. Heel dicht daaronder, zitten 29% van de meiden in de tweede klas van het middelbaar onderwijs. Het aantal meiden uit groep 7 en de eerste klas van het middelbaar onderwijs, verschilt erg weinig, namelijk 20% en 21%.

Conclusie

Uit bovenstaande blijkt dat het leeftijdsaantal over het algemeen goed verdeeld is. Vooral het aantal meiden van elf, twaalf en dertien jaar zijn goed vertegenwoordigd. De leeftijden tien jaar en veertien jaar zijn minder groot aanwezig. De leeftijdscategorieën tien en veertien jaar worden daarom ook iets minder betrouwbaar dan de andere drie. De verdeling van de klassen is wel weer goed is, wat de betrouwbaarheid weer versterkt. De leeftijdscategorie tien t/m veertien jaar in zijn geheel is goed betrouwbaar, dit aangezien er honderd enquêtes voor dit onderzoek gebruikt zijn. Dit kan dus een goed beeld geven over het zelfbeeld van meiden in deze leeftijdscategorie.

Vraag 3a

Als je in de spiegel kijkt, ben je dan tevreden met je uiterlijk?

Analyse

In totaal is 39% van de meiden tevreden met haar uiterlijk, 52% is een beetje tevreden en 9% is niet tevreden met haar uiterlijk. Opvallend aan deze vraag vind ik het hoge percentage meiden wat een beetje tevreden is met haar uiterlijk, dit is namelijk het merendeel van de meiden. Verder is het opvallend dat in de leeftijd van tien, elf en twaalf jaar meiden of tevreden zijn, of dit een beetje zijn, maar dat niemand antwoordt dat diegene niet tevreden is met haar uiterlijk. Dit valt op aangezien er bij de leeftijd van dertien jaar ineens zeven meiden aangeven niet tevreden te zijn met zichzelf met betrekking tot het uiterlijk. Ook op de leeftijd van veertien jaar geven meiden aan niet tevreden te zijn met hun uiterlijk.

Conclusie

Ik kan concluderen dat het grotendeel van de meiden over het algemeen niet tevreden is met het eigen uiterlijk. Zo is 61% van de meiden een beetje tot niet tevreden met het eigen uiterlijk. Verder kan ik concluderen dat de meiden in de leeftijd van dertien en veertien jaar minder tevreden zijn met het uiterlijk dan dat de meiden dit in de leeftijd van elf, twaalf en dertien jaar zijn.

Vraag 3b

Wat vind je mooi aan jezelf?

Analyse

Bij deze vraag is het duidelijk dat de meiden het meeste tevreden zijn met hun haar (46 keer) en met hun ogen (43 keer). Daarnaast wordt het gezicht mooi gevonden (13 keer) en handen en nagels (4 keer). Twee van de meiden, iemand van twaalf jaar en iemand van veertien jaar, geven aan alles aan zichzelf mooi te vinden. Daarentegen geven drie meiden aan niks mooi aan zichzelf te vinden. Een meid van dertien jaar geeft dit aan en twee meiden van veertien jaar. Ook geven drie meiden aan het niet te weten. Opvallend hieraan is dat de meiden die niks mooi aan zichzelf vinden of het niet weten, alleen in de leeftijdscategorie van dertien jaar en veertien jaar vallen.

Conclusie

De ogen, het haar en het gezicht zijn onderdelen van het hoofd. Om deze reden kan ik stellen dat de meiden uit dit onderzoek het meest tevreden zijn met een deel van het hoofd. Verder kan ik concluderen dat de meiden in de leeftijd van dertien en veertien jaar, het moeilijker vinden om iets moois van zichzelf op te schrijven, dan dat de meiden van tien, elf en twaalf dit vinden. Zo geven namelijk zes meiden in de leeftijd van dertien en veertien jaar aan niks te weten wat mooi is aan zichzelf of zelfs niks mooi te vinden aan zichzelf.

Vraag 3c

Wat vind je minder mooi aan jezelf?

Bij deze vraag worden door de meiden veel verschillende antwoorden gegeven, aangezien een antwoord dat door één iemand gegeven wordt minder belangrijk is dan een antwoord dat door vier personen gegeven wordt, heb ik ervoor gekozen de antwoorden die drie keer of minder voorkwamen, onder de categorie 'Anders' te plaatsen.

Analyse

36 keer, van de 108 antwoorden, is er iets aangegeven wat in het totaal maar één, twee of drie keer genoemd wordt. Hierbij kun je denken aan oren, borsten, voeten, tenen, lippen, haar en tanden. Als tweede hoogste aantal komt benen (veertien keer). Door een aantal van deze meiden werd specifiek 'bovenbenen' genoemd of stond erbij dat ze de benen te dik vonden. Daarna volgen buik en neus met elf keer en tien keer. Ook bij 'buik' werd regelmatig aangegeven dat zij deze te dik vonden. Acht keer werd aangegeven niet zo goed te weten wat ze minder mooi vinden aan zichzelf. Vervolgens wordt er zeven keer benoemd dat ze hun nagels niet mooi vinden, ook wordt zeven keer benoemd dat ze zichzelf te dik vinden.

Hierna wordt zes keer benoemd dat ze hun lichaamslengte niet goed vinden, vijf keer wordt er benoemd dat sproeten of moedervlekken niet mooi zijn en vier keer wordt er benoemd dat ze hun puistjes niet mooi vinden. Daarbij wordt er vijf keer benoemd dat de meiden niks minder mooi aan zichzelf vinden, een meisje van dertien jaar schrijft hier bij: 'Je moet blij zijn hoe je eruit ziet'. Daar tegenover wordt drie keer benoemd dat ze alles minder mooi aan zichzelf vinden.

Conclusie

Aan de hand van bovenstaande analyse, kan ik concluderen dat de meiden erg kritisch naar zichzelf kijken, dit kan ik opmaken aan de vele verschillende antwoorden die gegeven zijn. De meeste meiden zijn over bepaalde delen van het lichaam niet tevreden aangezien deze, volgens hen, te dik zijn. Als ik de bovenbenen, buik en het aantal meiden die als antwoord 'te dik' hebben gegeven, bij elkaar optellen, kom ik namelijk op 32 keer. Dit betekent dat 29,3% van de meiden niet tevreden is met bepaalde delen van het lichaam, aangezien deze volgens hen te dik zijn. Daarbij kan ik meenemen dat een aantal van deze meiden echt aan een overgewicht kan leiden en zichzelf hierdoor te dik vindt. Over hoeveel percentage dit zou kunnen zijn kan ik verder geen uitspraak doen omdat ik hier geen onderzoek naar heb gedaan.

Vraag 3d

Welk cijfer zou je jouw uiterlijk willen geven?

Analyse

Het cijfer 8 wordt het vaakst gegeven, namelijk met 35%. Daaronder komt met 31% het cijfer 7. Met 11% komt het cijfer 9 op een derde plaats. Vervolgens komt met 8% het cijfer 6 en met 5% het cijfer 10 en het cijfer 5. 2% van de meiden geeft zichzelf een 3 en ook het cijfer 4 wordt door 2% van de meiden gegeven. Het cijfer 1 wordt door 1%, dus door 1 persoon gegeven. Als we de percentages van de cijfers 1 t/m 6 bij elkaar optellen en de percentages van de cijfers van 7 t/m 10, kunnen we zien hoe groot het percentage is dat matig tot niet tevreden is met haar uiterlijk en het percentage dat tevreden tot super tevreden is met haar uiterlijk. 18% van de meiden heeft zichzelf een zes of lager gegeven, dit betekent dat 82% van de meiden zichzelf een zeven of hoger geeft.

Wat opvallend bij deze vraag is, is dat 82% van de meiden tevreden tot zeer tevreden is met hun uiterlijk. Verder vind ik het opvallend dat hoe ouder de leeftijd, hoe lager de cijfers worden. Bij de leeftijd vanaf dertien jaar worden er namelijk ook drieën en vieren gegeven. Het gemiddelde cijfer wat tienjarige zichzelf voor hun uiterlijk geven is een 7.8. De elfjarige geven zichzelf een 7.7 gemiddeld. Een 8 wordt er door de twaalfjarige gemiddeld gegeven. De dertienjarige geven hun uiterlijk gemiddeld een 6.9 en de veertienjarige geven zichzelf gemiddeld een 6.4. Het gemiddelde cijfer dat meiden tussen de tien en veertien jaar voor hun uiterlijk geven is een 7.3.

Conclusie

Als ik naar de cijfers kijk die de meiden geven voor hun uiterlijk, kan ik concluderen dat 82% van de meiden tevreden tot zeer tevreden is met het eigen uiterlijk. Als ik de cijfers van de gemiddelde per leeftijd afronden, kan ik concluderen dat hoe ouder de meiden worden hoe lager het gemiddelde cijfer is dat ze het eigen uiterlijk geven. Afgerond geven de tienjarige, de elfjarige en de twaalfjarige zichzelf gemiddeld een 8. De dertienjarige geven zichzelf gemiddeld het cijfer 7 en de veertienjarige geven zichzelf gemiddeld een 6.

Vraag 4a

Ben je tevreden met je innerlijk?

Analyse

Het aantal meiden dat tevreden is met het eigen innerlijk is 78%. 21% van de meiden is een beetje tevreden met haar innerlijk en 1% is niet tevreden met haar innerlijk.

Conclusie

Hierover kan ik opmerken dat de meiden over het algemeen tevreden zijn met het eigen innerlijk. Verder zijn de meiden in ieder geval meer tevreden met het innerlijk dan met het uiterlijk. Uit vraag 4d is namelijk gebleken dat 96% van de meiden, het eigen innerlijk, een zeven of hoger geeft. Omdat de meiden over het algemeen tevreden zijn met het eigen innerlijk is het geen noodzaak meer, voor dit onderzoek, om uitgereid te behandelen waar de meiden wel en niet tevreden over zijn (vraag 4b en 4c), en welk cijfer zij het eigen innerlijk geven (vraag 4d). De grafieken van deze vragen, met de analyses en conclusies, zijn in bijlage 2 vinden.

Vraag 5a

Vind je het belangrijk wat leeftijdsgenootjes van je denken?

Analyse

Bij deze vraag valt het op dat het merendeel van de meiden, namelijk 54%, het een beetje belangrijk vindt wat leeftijdsgenootjes van hen denkt. Daarnaast vindt 22% het niet belangrijk, 21% van de meiden vindt het juist wel belangrijk. Dan kom je tot de volgende conclusie, van de tienjarige meiden vindt 75% het belangrijk tot een beetje belangrijk wat leeftijdsgenootjes van hen denkt. Voor de elfjarigen is dit 69%, voor de twaalfjarigen 82%, voor de dertienjarige 84% en voor de veertienjarige 75%.

Conclusie

De conclusie die ik uit bovenstaande analyse kan trekken, is dat driekwart van de meiden, het belangrijk tot een beetje belangrijk vindt wat leeftijdsgenoten van hen denken. Daarnaast vinden de twaalfjarige en de dertienjarige het belangrijker wat leeftijdsgenootjes van hen denkt dan dat de tien-, elf- en veertienjarige dit vinden.

Vraag 5b

Vind je het belangrijk wat je ouders van je denken?

Analyse

Wat bij deze vraag opvalt is dat 51% van de meiden het belangrijk vindt wat de ouders van hen denken. 32% van de meiden geeft aan dit een beetje belangrijk te vinden. Daarentegen geeft 17% aan het niet belangrijk te vinden wat de ouders van hen denken. Daarnaast vinden de tien-, elf-, en twaalfjarige het in verhouding, het belangrijkste wat de ouders van hen denken, aangezien zij op deze vraag het meeste 'ja' hebben geantwoord. 62% van de meiden van tien jaar heeft 'ja' geantwoord, 55% van de meiden van elf jaar en 62% van de meiden van twaalf jaar. De meiden van dertien jaar hebben 33,3% 'ja' geantwoord en de meiden van veertien jaar 50%.

Conclusie

Ik kan uit deze vraag concluderen dat 83% van de meiden het belangrijk tot een beetje belangrijk vindt wat de ouders van hen denken. De meiden in de leeftijd van tien, elf en twaalf jaar, hechten meer waarde aan het oordeel van de ouders dan dat de meiden dit in de leeftijd van dertien en veertien jaar doen. Verder kan ik concluderen dat de meiden over het algemeen, meer waarde hechten aan wat ouders van hen denken dan wat leeftijdsgenootjes van hen denken.

Vraag 6

Ben je bang om fouten te maken?

Analyse

Bij deze vraag valt het grote percentage meiden op wat een beetje bang is om fouten te maken. Dit is namelijk 44%. Daarnaast geeft 32% van de meiden aan niet bang te zijn om fouten te maken en geeft 24% van de meiden aan wel bang te zijn om fouten te maken. Verder valt het op dat van de tienjarige de helft aangeeft niet bang te zijn fouten te maken. Van de elfjarige geeft nog maar een kwart aan niet bang te zijn om fouten te maken. Ook bij

de twaalf-, en dertienjarige geeft minder dan de helft aan niet bang te zijn om fouten te maken. Bij de veertienjarige geeft ook de helft aan niet bang te zijn om fouten te maken.

Conclusie

Uit bovenstaande kan ik concluderen dat 68% van de meiden een beetje bang tot bang is om fouten te maken. De tienjarige en de veertienjarige zijn het minst bang om fouten te maken.

Vraag 7a

Zou je iemand anders willen zijn?

Analyse

Het grootste aantal meiden (51%), geeft aan soms iemand anders te willen zijn. Daarentegen geeft 43% van de meiden aan niet iemand anders te willen zijn. 6% van de meiden geeft daadwerkelijk aan iemand anders te willen zijn. Wat verder opvalt is dat er niemand van de tienjarige, elfjarige en twaalfjarige, iemand anders wil zijn. Wel is het bij deze leeftijden zo dat ongeveer de helft van de meiden, soms iemand anders wil zijn en de andere helft niet iemand anders willen zijn. Bij de dertienjarige en veertienjarige kiest het merendeel ervoor om soms iemand anders te willen zijn of echt iemand anders te willen zijn.

Conclusie

Hieruit kan ik concluderen dat het merendeel van de meiden soms iemand anders wil zijn. De volgende conclusie die ik hieruit kan trekken, is dat het merendeel van de meiden toch niet helemaal tevreden is met zichzelf. Je zou namelijk zeggen dat wanneer je tevreden bent met jezelf je ook niet af en toe iemand anders wilt zijn. Toch kan ik de laatste conclusie niet helemaal aannemen aangezien ik wel heb gevraagd wie de meiden zouden willen zijn, maar ik niet gevraagd heb waarom de meiden iemand anders zouden willen zijn. Aan de hand van deze vraag zou je namelijk pas kunnen concluderen wat de reden is achter het 'soms iemand anders willen zijn'. Ik kan verder wel concluderen dat de meiden in de leeftijd van dertien en veertien jaar vaker iemand anders willen zijn, dan dat de meiden in de leeftijd van tien, elf en twaalf jaar dit willen.

Vraag 7b

Als je ja of soms hebt ingevuld, wie zou je dan willen zijn?

Ook bij deze vraag worden door de meiden verschillende antwoorden gegeven. Er werden heel veel antwoorden gegeven die maar één of twee keer voorkwamen. Aangezien een antwoord dat door één iemand gegeven wordt minder belangrijk is dan een antwoord dat door drie personen gegeven wordt, heb ik ervoor gekozen de antwoorden die twee keer of minder voorkwamen, onder de categorie 'Anders' te plaatsen.

Analyse

Op deze vraag worden door de meiden negentien antwoorden gegeven die in het totaal maar één of twee keer voorkomen. Bij deze antwoorden, die vallen onder de categorie 'anders', worden bijvoorbeeld namen, vriendinnetjes of familie genoemd. Verder wordt er gelukkiger en rustiger genoemd. Hierna wordt er door achttien meiden genoemd dat ze mooier willen zijn. Zeven meiden kunnen niet precies aangeven wie ze dan zouden willen zijn, deze vraag wordt namelijk door hen beantwoord met 'ik weet het niet'. Vijf meiden geven aan een popster te willen zijn, ook vijf meiden geven aan iets beter in sommige dingen te willen zijn. Verder geven vier meiden aan aardiger te willen zijn, drie meiden willen zelfverzekerder zijn en drie meiden willen dunner zijn.

Conclusie

De conclusie die ik uit bovenstaande kan trekken is dat de meiden over het algemeen verschillende personen willen zijn. Verder kan ik concluderen dat het grootste aantal meiden, namelijk 28.2%, mooier wil zijn. Als we 'mooier' en 'dunner' onder één categorie zouden laten vallen, betekent dit dat 32.8% van de meiden dunner of mooier zou willen zijn. Hierbij zijn de andere personen als bijvoorbeeld vriendinnetjes, familie en artiesten niet

meegerekend aangezien het niet duidelijk is waarom zij diegene zouden willen zijn. Als dit wel duidelijk zou zijn, betekent dit dat het percentage, van 32.8% meiden die dunner of mooier willen zijn, eventueel nog zou kunnen stijgen.

Vraag 8

Hoe kun je volgens jou iemand helpen die niet blij/tevreden is met zichzelf?

Ook bij deze vraag worden door de meiden veel verschillende antwoorden gegeven. Ik heb ervoor gekozen om de antwoorden die vier keer of minder voorkomen, te plaatsen onder de categorie 'anders'. Dit vanwege het feit dat er twee antwoorden van zes keer of meer gegeven worden. Er worden geen antwoorden vijf keer benoemd vandaar dat de grens van de categorie 'anders' vier keer of minder is.

Analyse

Door de meeste meiden wordt aangegeven dat je iemand kunt helpen, die niet blij/tevreden is met zichzelf, door hem/haar complimenten te geven. Dit wordt door de meiden 29 keer geantwoord. Daarna worden door de meiden het vaakst antwoorden gegeven die vallen onder de categorie 'anders'. Antwoorden als 'praten met een psycholoog', 'make-up opdoen' en 'naar de positieve kanten van iemand kijken' zijn antwoorden die vier keer of minder genoemd worden, met een totaal van 24 keer. Veertien keer geven meiden aan dat praten en vragen wat er is, zal helpen bij iemand die niet blij/tevreden is met zichzelf. Hierna komen drie antwoorden die elk door zeven personen is geantwoord, namelijk je bent zoals je bent, zeggen dat het niet nodig is om niet blij/tevreden te zijn en meer zelfvertrouwen krijgen. Door zes meiden wordt geantwoord dat deze persoon juist wel tevreden moet zijn met zichzelf, ook antwoorden zes meiden dat het zal helpen als je diegene troost en/of steunt.

Conclusie

Volgens de meeste meiden is, bij iemand die niet blij/tevreden is met zichzelf, het beste wanneer je deze persoon complimenten geeft. Daarnaast vinden de meiden het erg belangrijk dat er gepraat wordt met degene die niet blij/tevreden is met zichzelf, en dat er gevraagd wordt waarom diegene niet blij/tevreden is met zichzelf.

Motivatatie voor deze enquête

Met deze enquête wilde ik een zo goed mogelijk beeld krijgen van het zelfbeeld van meiden in de leeftijd van tien t/m veertien jaar. Ik wilde weten op welke manier zij tegen zichzelf aankijken, zo wilde ik bijvoorbeeld te weten komen wat zij van het eigen uiterlijk en het eigen innerlijk vinden. Voor ik met dit onderzoek startte, dacht ik dat een groot aantal meiden op een negatieve manier naar zichzelf zal kijken. Ik had dit aantal zeker op 25% van de meiden geschat. Tot mijn verbazing is dit aantal groter dan dat ik verwacht had, vooral met betrekking tot het uiterlijk, kijken meiden in de leeftijd van tien t/m veertien jaar negatief naar zichzelf. Ook kijken de meiden naar mijn idee erg kritisch naar zichzelf. Zo kwamen in de enquêtes antwoorden terug die mij enorm deden verbazen. Zo was er een meid van elf jaar die aangaf niet tevreden te zijn met haar borsten aangezien deze volgens haar te klein waren. Daarnaast vond ik het verbazingwekkend dat sommige meiden niks mooi aan zichzelf konden bedenken, of het misschien wel moeilijk vonden om dit op te schrijven.

3.2 Analyse enquête leerkrachten

In deze paragraaf is, per enquêtevraag, de analyse te lezen van de enquêtes met de leerkrachten. Aan het einde van deze paragraaf is de conclusie te lezen van de enquêtes met de leerkrachten.

Vraag 1

Aan welke groep geeft u momenteel les?

Groep 7	Groep 8	Klas 1	Klas 2	Klas 1 en 2
2x	1x	3x	2x	1x

Vraag 2

Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar?

Vier leerkrachten antwoorden dat het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar redelijk tot positief is. Één leerkracht geeft aan dat de meeste meiden wel eens iets hebben waar ze niet tevreden mee zijn, maar dat dit tekenend is voor deze leeftijd. Drie leerkrachten geven aan dat het zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar onzeker is. Één van deze leerkrachten geeft aan dat het slecht is en geeft als cijfer een zes. Ook geeft één van deze leerkrachten aan dat deze meiden bij kritiek snel van slag zijn. Verder geeft één leerkracht aan dat het zelfbeeld vrij reëel is en één leerkracht geeft aan dat het zelfbeeld sterk uiteen loopt.

Vraag 3

Hoe belangrijk vindt u een goed zelfbeeld bij de kinderen uit uw klas?

Alle negen leerkrachten geven aan dat een goed zelfbeeld heel erg belangrijk is, een van deze leerkrachten geeft zelf aan dat het het belangrijkste is.

Waarom vindt u dat?

Vier leerkrachten geven aan dat het zelfbeeld het functioneren en presteren op een negatieve manier beïnvloedt. Één van deze leerkrachten benoemt dat het zelfbeeld het hele leven kan beïnvloeden. Een kind dat niet lekker in haar vel zit, zal niet naar haar kunnen presteren en functioneren. Om optimaal te kunnen werken en leren is het belangrijk om een goed zelfbeeld te hebben. Door twee leerkrachten wordt benoemd dat het veel zelfvertrouwen geeft als je jezelf accepteert. Zij geven aan dat je op deze manier steviger staat als er bijvoorbeeld nare opmerkingen over je gemaakt worden. Één leerkracht geeft aan dat jonge mensen zichzelf hierdoor behoorlijk dwars kunnen zitten. Een andere leerkracht geeft aan dat een persoon vrij moet zijn om te kunnen spreken in de klas.

(Deze vraag wordt door één leerkracht niet beantwoord)

Vraag 4

Zijn er naar uw idee kinderen in de klas met een negatief zelfbeeld?

Er wordt door zes leerkrachten aangegeven dat zij kinderen in de klas hebben met een negatief zelfbeeld. Één leerkracht geeft aan dat er geen kinderen met een negatief zelfbeeld in de klas zitten. Ook geeft één leerkracht aan dat er pas een leerling is weggegaan met een negatief zelfbeeld.

(Deze vraag wordt door één leerkracht niet beantwoord)

Zo ja, waaraan herkent u deze kinderen?

Op deze vraag wordt door vijf leerkrachten beantwoord met het antwoord onzekerheid. Door twee leerkrachten wordt hierbij vermeld dat dit vooral tijdens de gym te zien is, met name tijdens het aan-/uitkleden en douchen. Verder wordt het functioneren in een groep of op het schoolplein door vier leerkrachten als opvallend gezien. Door drie leerkrachten wordt aangegeven dat deze kinderen zich in deze situatie wat afzijdig houden of apart gaan staan. En door de vierde leerkracht wordt benoemd dat deze kinderen zullen proberen op te gaan in een groep en zelf niet op de voorgrond zullen treden. Door twee leerkrachten wordt benoemd dat deze kinderen aandacht gaan vragen. Dit wordt benoemd als compensatiegedrag, het kind gaat op een extreme/negatieve manier aandacht vragen. Terwijl hij/zij eigenlijk het gevoel heeft er niet bij te horen en onzeker is. Door twee leerkrachten wordt ook benoemd dat kinderen met een negatief zelfbeeld snel zullen zeggen dat ze iets niet kunnen en dat ze vele smoesjes paraat hebben. Verlegenheid wordt ook door een leerkracht als kenmerk van een negatief zelfbeeld benoemd.

Vraag 5

Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment?

Door twee leerkrachten wordt benoemd dat de prestaties op school zullen leiden onder een negatief zelfbeeld. Één van de negen leerkrachten benoemt verwaarlozing van zichzelf als

gevolg op dit moment. Door een andere leerkracht wordt het zich niet optimaal kunnen ontwikkelen als gevolg op dit moment benoemd. Ook wordt er door een leerkracht benoemd dat het kind onzeker zal zijn bij het uitzoeken van vriendjes en vriendinnetjes en hierdoor misschien de 'verkeerde' zal treffen.

(Door vier leerkrachten werd deze vraag anders opgevat dan bedoeld was)

Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

Door vijf leerkrachten wordt deze vraag anders beantwoord.

Één van de vijf leerkrachten benoemt dat het alle kanten kan opgaan. Volgens hem/haar hangt dit af van hoe gevoelig het kind is. Door een andere leerkracht wordt beantwoord dat wanneer het kind erboven opkomt het geen gevolgen hoeft te hebben. Hij/zij geeft aan dat wanneer het kind er niet bovenop komt het zijn leven lang een minderwaardigheidscomplex in meerdere of mindere mate zal hebben. Daarnaast wordt het niet behalen van het diploma, terwijl hij/zij daar wel de capaciteiten voor heeft, als gevolg op lange termijn gezien. Verder wordt benoemd dat het kind zich onvolledig zal ontwikkelen en dat het kind de kans loop niet op te groeien tot een evenwichtige volwassene.

(Ook deze vraag werd door vier leerkrachten anders opgevat dan bedoeld was)

Vraag 6

Wordt er in de klas specifiek aandacht besteed aan het zelfbeeld?

Door zes leerkrachten wordt aangegeven dat er aandacht besteed wordt aan het zelfbeeld tijdens de lessen. Een leerkracht geeft hierbij aan dat ze er vanuit gaat dat dit in het bijzonder gebeurt bij de mentorlessen, maar dat ze er in haar eigen lessen ook wel aan werkt. Door drie leerkrachten wordt aangegeven dat zij er tijdens de lessen niets mee doen. Een van deze drie geeft aan dat ze nu geen mentor meer is, maar dat ze er wel altijd iets aan deed. Ook geeft een van deze drie leerkrachten aan dat ze geen idee heeft of er aandacht aan dit onderwerp besteed wordt, maar dat dit waarschijnlijk door de mentor gedaan wordt.

Zo ja, op welke manier?

Door twee leerkrachten wordt benoemd door veel te praten over en met elkaar. Met name de onderwerpen sociaal zijn, respecteren dat..., niet iedereen is hetzelfde en een kleine opmerking kan grote gevolgen hebben. Het gaat om het bewust worden van eventuele schade bij andere. Door al deze activiteiten proberen zij een negatief zelfbeeld te voorkomen, pre-teaching. Door één leerkracht wordt benoemd dat zij de kinderen op een positieve manier probeert te benaderen. Zij wil hier mee bereiken dat de kinderen het gevoel hebben dat ze wat kunnen en ook iemand is die er toe doet. Ook de leefstijl methode wordt door een leerkracht benoemd. Dit houdt volgens hem/haar in dat iedereen er toe doet en dat je elkaar moet respecteren. Dit programma wordt in de tweede klas herhaald. De Leefstijl methode wordt op de site van Leefstijl als volgt omschreven:

'Leefstijl heeft in Nederland bekendheid gekregen als programma van sociaal-emotionele vaardigheden. Het omvat een scala van vaardigheden zoals kennismaken, luisteren, communiceren, zelfvertrouwen, gevoelens uiten, assertiviteit en weerbaarheid, conflicten oplossen, omgaan met groepsdruk, risico's inschatten en doelen stellen. Het programma bestaat uit (les)materiaal en trainingen leerkrachten en docenten uit het primair en voortgezet onderwijs en recentelijk ook voor begeleiders in vrijetijdsactiviteiten'.

(Anoniem. Leefstijl voor jongeren van 12 tot 18 jaar. URL: <http://www.leefstijl.nl/?l=1318&E=22>
'Beschikbaar: Maart 2007')

Als laatste wordt de manier, in een zo open mogelijke sfeer met elkaar praten, benoemd. Drie leerkrachten hebben aangegeven dat zij er niets mee doen dus ook geen manier hebben. Één leerkracht heeft wel antwoord gegeven op deze vraag, maar is niet leesbaar, wat ervoor zorgt dat ik zijn antwoord niet zal laten meetellen.

Zo nee waarom niet?

Twee leerkrachten die aan hebben gegeven niks met dit onderwerp in de les te doen, geven als reden dat dit een taak van de mentor is. Een andere leerkracht geeft geen reden.

Vraag 7

Ziet u een verschil in het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar van nu en van tien jaar geleden?

Door vijf leerkrachten wordt een verschil ervaren in het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar van nu en van tien jaar geleden. Twee van deze leerkrachten geven aan nog niet zo lang in het onderwijs te zitten, maar merken wel een verschil. Drie leerkrachten geven aan geen verschil te ervaren. Waarvan er een vermeldt dat vrouwen altijd al met zichzelf zijn bezig geweest, en dat dit naar haar idee nu niet meer is dan tien jaar geleden.

Één leerkracht geeft aan dat ze tien jaar geleden nog niet werkte in het onderwijs. Hij/zij geeft verder niet aan of hij/zij een verandering ziet of niet.

Zo ja wat is volgens u dit verschil en waardoor komt dit?

Twee leerkrachten geven aan dat er nu veel meer op elkaar wordt gelet. Dit gaat volgens hen via MSN, mediaprogramma's en muziekzenders als TMF en bijvoorbeeld via meidenbladen als Tina. Verder geven zij aan dat de lat voor deze dames zeer hoog ligt en dat het 'kind' zijn er al bijna niet meer bij is. Één leerkracht geeft aan dat de druk om je te onderscheiden groter is geworden en dus het negatief zelfbeeld ook. Verder geeft hij/zij aan dat het dieper zit. Ook wordt er door één leerkracht benoemd dat dit overigens niet alleen bij meiden zo is. Hij/zij geeft verder aan dat de meiden tien jaar geleden met andere dingen bezig waren. En dat de onderwerpen jongens, make-up en kleding veel minder belangrijk waren dan nu.

Vraag 8

Wat zou er volgens u moeten gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Door vier leerkrachten wordt benoemd dat het geven van positieve aandacht erg belangrijk is. Drie van deze leerkrachten benoemen dat het kind bewust laten worden van de sterke kanten en positieve eigenschappen belangrijk is. Dit kun je volgens twee van hen doen door bijvoorbeeld heel bewust de positieve kanten van het kind openlijk te waarderen. Een van deze vier leerkrachten benoemt dat er meer aandacht besteed moet worden aan hoe belangrijk het is dat de leerlingen op een positieve manier benadert worden.

Door twee leerkrachten wordt benoemd dat er meer persoonlijke aandacht, 1 op 1 gesprekken zouden moeten zijn. Eén van deze twee geeft aan dat de thuissituatie ook negatief kan zijn en het zelfbeeld hierdoor ook. En de leeftijd van tien t/m veertien jaar kan ook een extra oorzaak zijn. Eén leerkracht benoemt ook de rol van de mentor in een vermindering van een eventueel negatief zelfbeeld. Hij/zij geeft aan dat er nauwelijks tijd is om een klas met elkaar te binden en dingen bespreekbaar te maken. Hij/zij geeft wel aan dat hier vaak vraag naar is.

Daarnaast wordt er door één leerkracht de muziekzenders en reclameborden aangehaald. Hij/zij geeft aan dat hier heel veel mee moet gebeuren.

3.2.1 Conclusie enquête leerkrachten

In deze paragraaf is de conclusie te lezen van de enquêtes met de leerkrachten.

Ik wilde met deze enquête een goed beeld krijgen over hoe leerkrachten over dit onderwerp denken. En dan met name hoe belangrijk zij dit onderwerp vinden, of zij weten wat een negatief zelfbeeld inhoudt en of zij voldoende aandacht besteden aan dit onderwerp.

De meningen van de leerkrachten over wat het zelfbeeld is, van meiden van tien t/m veertien jaar, lopen uiteen. Zo geeft het merendeel van de leerkrachten aan dat het zelfbeeld, van meiden in de leeftijd van tien t/m veertien jaar, redelijk tot positief is. Daarentegen geeft de

minderheid aan dat de meiden in deze leeftijd juist erg onzeker kunnen zijn. Dit laat naar mijn idee zien dat niet alle leraren goed op de hoogte zijn van het zelfbeeld van deze meiden op dit moment. Zoals in paragraaf 3.1 al te lezen is, is het zelfbeeld van deze meiden vrij negatief. Dit betekent dat bij meer dan de helft van de leerkrachten het negatieve beeld wat meiden van zichzelf hebben niet bekend is, dat dit onderschat wordt of dat dit niet opgemerkt wordt. Ondanks de verdeelde meningen over hoe het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar is, vinden alle leerkrachten een goed zelfbeeld erg belangrijk. Volgens de leerkrachten zit in 75% van de klassen een kind met een negatief zelfbeeld. Dit concludeer ik vanwege het feit dat 75% van de leerkrachten aangeeft een kind met een negatief zelfbeeld in de klas te hebben. De leerkrachten herkennen het kind met een negatief zelfbeeld vooral aan de onzekerheid die het kind uitstraalt.

Op de vraag wat de gevolgen van een kind kunnen zijn met een negatief zelfbeeld op dit moment, wordt erg verschillend geantwoord. Ook worden er door de leerkrachten verschillende gevolgen op lange termijn genoemd. Hieruit kan ik concluderen dat de leerkrachten gezamenlijk veel lijken te weten over de gevolgen van het zelfbeeld, aangezien er veel verschillende antwoorden zijn gegeven. Toch denk ik dat sommige leerkrachten, individueel gezien, tekort schieten in hun kennis over de gevolgen van een negatief zelfbeeld. Ondanks dat alle leerkrachten het erg belangrijk vinden dat kinderen een positief zelfbeeld ontwikkelen, besteedt maar 66,6% daadwerkelijk aandacht aan dit onderwerp. De conclusie die ik hieruit kan trekken is dat het aantal leerkrachten dat aandacht besteed aan het zelfbeeld niet genoeg is. Het feit dat alle leraren wel hebben aangegeven dat een goed zelfbeeld belangrijk is, bevestigen deze conclusie. Degene die wel aandacht aan dit onderwerp besteden, lijken er in ieder geval goed over na te denken hoe zij dit moeten doen. Over het algemeen wordt er door de leerkrachten een verschil ervaren in het zelfbeeld van meiden van nu en het zelfbeeld van meiden van tien jaar geleden. De conclusie die ik hieruit kan trekken is dat het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar, volgens de leerkrachten veranderd is.

Mijn verwachtingen komen niet helemaal overeen met de bovenstaande conclusie. Zo had ik verwacht dat alle leerkrachten wel voldoende aandacht aan dit onderwerp zouden besteden. Ik ben zelf van mening dat het zelfbeeld een ontzettend belangrijk element is in de ontwikkeling van het kind, hierdoor had ik verwacht dat dit onderwerp in de klas minstens aan bod zou komen. Om deze reden had ik ook verwacht dat de leerkrachten veel kennis zouden hebben met betrekking tot het zelfbeeld. Ook dit is niet helemaal het geval, sommige leerkrachten blijken namelijk geen concreet en duidelijk beeld te hebben over het zelfbeeld van kinderen.

3.3 Analyse enquête Intern Begeleider/Leerlingbegeleider

In deze paragraaf kunt u de gegevens lezen die verkregen zijn uit de enquêtes van de Intern Begeleiders.

Vraag 1

Wat is uw functie?

1x Intern begeleider

1x Vertrouwenspersoon/begeleider lessen sociale vaardigheden

Vraag 2

Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar?

De begeleiders geven aan dat het zelfbeeld niet reëel en onzeker is.

Vraag 3

Waarom herkent u een kind met een negatief zelfbeeld?

Door beide begeleiders wordt een onverschillige houding genoemd. De ene begeleider legt dit uit door of erg rustig te zijn of erg druk, triest kijkend of juist te vrolijk. Daarnaast wordt onzeker zijn genoemd en het maken van bepaalde opmerkingen.

Vraag 4

Hoe ontstaat naar uw idee een negatief zelfbeeld?

Door de ene begeleider wordt het te weinig positieve aandacht krijgen als oorzaak gezien. De andere begeleider vat dit samen onder invloeden van buitenaf in de directe kindomgeving. Verder geeft zij aan dat de tv een rol kan spelen en dat er invloeden vanuit het kind zelf kunnen komen.

Vraag 5

Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld voor een kind op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?
Één van de twee begeleiders geeft aan dat het gedrag van het kind kan ontaarden in weinig tot niet 'echt' zijn. Het kind zal dan altijd toneelspelen. De andere begeleider geeft aan dat het op korte termijn invloed zal hebben op het functioneren van het kind en met name het welbevinden. Op langere termijn kunnen er volgens deze begeleider psychische problemen ontstaan. Door de andere begeleider wordt het moeite met zichzelf zijn als gevolg op lange termijn genoemd.

Vraag 6

Begeleidt u wel eens kinderen die problemen hebben met hun zelfbeeld?

Beide begeleiders geven aan wel eens kinderen te begeleiden die problemen hebben met hun zelfbeeld.

Vraag 7a

Wat wordt er op school gedaan om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Beide begeleiders noemen individuele gesprekjes. Door de ene begeleider wordt dit gekoppeld naar de oudere kinderen. Bij de jongere kinderen wordt er gebruik gemaakt van zoveel mogelijk complimenten geven. Verder wordt er nog het geven van speciale lessen genoemd en eventueel externe hulpverlening.

Vraag 7b

Wordt er naar uw idee, op deze school, voldoende aandacht aan dit onderwerp besteed? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?

Één van de twee begeleiders benoemt dat ze meer dan mogelijk doen. De andere begeleider geeft aan dat er zeker aandacht voor is maar dat dit in zekere zin leerkrachtgebonden is. (Er wordt door beide niet uitgelegd waarom)

Vraag 8

Heeft u het idee dat een eventueel negatief zelfbeeld tegenwoordig vaker voorkomt? Zo ja, waardoor denkt u dat dit komt?

Één van de twee begeleiders antwoordt 'ja' op deze vraag. Zij geeft aan dat de buitenkant van mensen zeer belangrijk is evenals de prestaties. De andere begeleider geeft als antwoord 'misschien'. Zij benoemt hierbij dat de media nu een grotere invloed heeft.

Vraag 9

Worden er kinderen doorverwezen vanwege problemen met hun zelfbeeld? Zo ja, naar wie en om welke reden?

Beide begeleiders geven aan dat er wel eens kinderen worden doorverwezen vanwege problemen met hun zelfbeeld. Naar wie de kinderen doorverwezen worden is volgens een begeleider afhankelijk van de ouderwens, als voorbeeld geeft zij particuliere psychologen

en/of jeugd Riagg. De andere begeleider noemt de JGZ of de GGZ. Ook benoemt zij trainingen als Kanjertraining en Toptraining.

Vraag 10

Wat moet er volgens u gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Door een van de begeleiders wordt het geven van positieve aandacht en zorgen voor een positieve benadering genoemd. Ook zullen volgens haar het hebben van open gesprekken een negatief zelfbeeld verminderen. Door de andere leerkracht wordt het bewust zijn van de problematiek benoemd. Ook benoemt zij dat men positief moet blijven en dat men snel hulpverlening moet zoeken.

3.3.1 Conclusie enquêtes Intern Begeleiders

In deze paragraaf is de conclusie te lezen van de enquêtes de Intern Begeleiders.

Naast het afnemen van enquêtes aan leerkrachten, wilde ik ook enquêtes afnemen aan Intern Begeleiders. Dit wilde ik doen om meer diepgang te krijgen over het onderwerp zelfbeeld. Aangezien de Intern Begeleiders intensiever in aanraking komen met kinderen die problemen hebben met hun zelfbeeld, had ik deze diepgang bij hen verwacht. Verder wilde ik informatie krijgen over het verminderen van een negatief zelfbeeld en waar kinderen die problemen hebben met hun zelfbeeld, in de hulpverlening terecht kunnen.

De Intern Begeleiders geven aan het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar niet reëel en onzeker te vinden. Volgens hen herken je iemand met een negatief zelfbeeld voornamelijk aan een onverschillige houding. Ook wordt er een onzeker houding genoemd. Het ontstaan van een negatief zelfbeeld wordt door de begeleiders op verschillende wijze verklaart. Ook worden er door de begeleiders verschillende gevolgen van een negatief zelfbeeld genoemd. Ondanks bovenstaande verschillende antwoorden begeleiden beide begeleiders kinderen die problemen hebben met hun zelfbeeld. Ik kan hieruit concluderen dat ook de Intern Begeleiders geen concreet en eenduidig beeld hebben over een kind met een negatief zelfbeeld.

De Intern Begeleiders geven aan dat er individuele gesprekjes met het kind op school gevoerd worden om een negatief zelfbeeld te verminderen. Daarnaast wordt het geven van complimenten genoemd, speciale lessen en eventuele externe hulpverlening. De ene begeleider vindt dat de school er meer dan genoeg aandacht aan besteedt. De andere begeleider geeft aan dat er wel aandacht voor is maar dat dit in zekere zin leerkrachtgebonden is. Het maakt het lastig om uit deze zinnen te concluderen of er genoeg aandacht aan dit onderwerp op school besteedt wordt of niet. Wat de ene persoon 'voldoende' vindt hoeft de andere nog niet voldoende te vinden. Daarnaast wordt er door beide begeleiders ook niet uitgelegd waarom ze er wel of niet voldoende aandacht aan besteden. De begeleiders denken ook beide anders over de vraag of een negatief zelfbeeld tegenwoordig vaker voorkomt. Beide begeleiders hebben kinderen, die problemen hebben met hun zelfbeeld, wel eens doorverwezen naar verdere hulpverlening.

Deze enquête heeft mij zeker veel informatie gegeven. Met name heb ik op deze manier meer informatie gekregen over externe hulpverlening met betrekking tot dit onderwerp. Ook heb ik meer informatie gekregen over hoe een kind met een negatief zelfbeeld geholpen kan worden. Toch denk ik dat wanneer ik de Intern Begeleiders had geïnterviewd, ik veel meer diepgang had gekregen. Vanwege de tijdsdruk aan beide kanten, was het beter om de informatie via een enquête te verkrijgen.

Hoofdstuk 4: Beantwoording deelvragen

In dit hoofdstuk zal ik de deelvragen beantwoorden die ik bij de start van dit onderzoek opgesteld heb. De deelvragen zal ik beantwoorden aan de hand van het literatuuronderzoek en het empirisch onderzoek. Het empirisch onderzoek bestaat uit de enquêtes van de meiden van tien t/m veertien jaar, de enquêtes met de leerkrachten en de enquêtes met de Intern Begeleiders. Door de uitkomsten van het literatuuronderzoek en het empirisch onderzoek naast elkaar te leggen, ontstaat er een goed beeld van de overeenkomsten en de verschillen tussen beide. Aan de hand van de antwoorden op de deelvragen, zal er een antwoord gegeven worden op de probleemstelling.

4.1 Wat is zelfbeeld?

Uit de literatuur komt het begrip 'zelfbeeld' op het volgende neer:

'Het zelfbeeld is een totaal aan indrukken, ideeën en waarnemingen die iemand heeft over het 'eigen ik'. Dit houdt onder andere in hoe het kind denkt wie zij is, wat haar waarde is en wie ze denkt dat ze kan worden'

In de literatuur wordt veel aandacht besteed aan het belang van een positief zelfbeeld. Een kind met een positief zelfbeeld zal zich prettig voelen, zelfverzekerd zijn, zelfwaardering hebben en makkelijk contacten kunnen leggen. Op deze manier bepalen zij het functioneren en het presteren in allerlei situaties, hierbij valt te denken aan situaties in en rond school, in de klas, in de omgang met vriendjes, op sportclubs en in de thuissituatie. In de enquêtes met de leerkrachten en de Intern Begeleiders, komt ook het belang van een positief zelfbeeld naar voren. Als reden, wordt ook in het empirisch onderzoek, de beïnvloeding van het presteren en functioneren van het kind genoemd.

Ik kan hieruit concluderen dat een positief zelfbeeld erg belangrijk is in de ontwikkeling van het kind.

4.2 Hoe verloopt de ontwikkeling van het zelfbeeld bij kinderen tot 14 jaar?

De daadwerkelijke ontwikkeling van het zelfbeeld, begint op de leeftijd van ongeveer drie jaar, wanneer er identiteitsbesef is. Als je namelijk wilt uitleggen wie je bent moet je eerste beseffen dat je een individu bent dat zich onderscheidt van de rest van de omgeving. De eerste drie jaar staan dan ook in teken van de ontwikkeling van het zelfbesef en zelfkennis, wat de eerste aspecten zijn in de ontwikkeling van het zelfbeeld. Aangezien er in de ontwikkeling van het zelfbeeld vanaf zes jaar veel veranderd, en er vanaf twaalf jaar een belangrijke ontwikkeling in het zelfbeeld plaats vindt, is dit niet in een aantal zinnen samen te vatten. Om alles te lezen over de ontwikkeling van het zelfbeeld verwijs ik hiervoor terug naar hoofdstuk 2.2.1. Wel zal ik een opmerkelijk verschil beschrijven, met betrekking tot de ontwikkeling van het zelfbeeld, tussen de enquêtes met de meiden en het literatuur onderzoek.

Uit de literatuur blijkt namelijk dat een belangrijke ontwikkeling in het zelfbeeld van jongeren in de adolescentieperiode is, dat de jongeren de leeftijdsgenoten in deze periode als de belangrijkste groep zien. Bij het denken over zichzelf gaan jongeren hoofdzakelijk uit van ideeën hoe hun leeftijdsgenoten, vrienden en vriendinnen over bepaalde zaken en over zichzelf denken favoriet te zijn. Uit de enquêtes van de meiden blijkt dat de leeftijdsgenootjes niet de belangrijkste groep zijn. Uit de enquêtes met de meiden van tien t/m veertien jaar blijkt namelijk dat 75% het belangrijk tot een beetje belangrijk vindt wat leeftijdsgenootjes van hen denken. Dit is een hoog percentage en dit laat inderdaad zien hoe belangrijk zij de mening van leeftijdsgenootjes vinden. Maar daar in tegen vindt 83% van de meiden het belangrijk wat de ouders van hen denken. Hieruit blijkt dus dat de meiden de ouders als belangrijkste groep zien en niet de leeftijdsgenootjes. In de literatuur gaat het alleen over de adolescentieperiode, dit betekent dat zij het hebben over jongeren vanaf twaalf jaar. De meiden uit mijn onderzoek zijn tien t/m veertien jaar. Dit zou het verschil tussen de literatuur en de praktijk kunnen verklaren. Maar als we gaan kijken naar de meiden vanaf twaalf jaar,

dan blijft er een verschil bestaan tussen de literatuur en de praktijk. Uit de enquêtes van de meiden van dertien en veertien jaar blijkt wel dat zij het oordeel van de ouders minder belangrijk vinden dan dat de meiden op de leeftijd van tien, elf en twaalf jaar dit vinden. Maar ook de meiden van twaalf, dertien en veertien jaar blijven het oordeel van de ouders belangrijker vinden dan het oordeel van leeftijdsgenootjes

Nu we bovenstaande twee bevindingen naast elkaar hebben gelegd kunnen we concluderen dat leeftijdsgenootjes een belangrijke rol spelen in de adolescentieperiode, maar niet de belangrijkste. De ouders spelen namelijk in deze leeftijdscategorie, de belangrijkste rol.

4.3 Wat is een negatief zelfbeeld?

Vanuit de literatuur kan een kind met een negatief zelfbeeld beschreven worden als iemand die zichzelf negatief beoordeelt. Het kind veroordeelt zichzelf bijvoorbeeld op grond van gemaakte fouten, of op het lichaam wat niet zo is als hij vindt dat het zou moeten zijn. Ook kan het zijn dat het kind niet tevreden is met het niveau van zijn/haar opleiding. Wanneer een kind een negatief zelfbeeld heeft zal het weinig zelfvertrouwen hebben, het zal geremd zijn bij het aangaan van nieuwe contacten, het zal aandacht vragen op een negatieve manier, het zal zich onzeker voelen en bang zijn om fouten te maken. De leerkrachten herkennen een kind met een negatief zelfbeeld voornamelijk aan zijn/haar onzekerheid. Daarnaast wordt er genoemd dat kinderen met een negatief zelfbeeld zich afzijdig zullen houden, dat de kinderen negatieve aandacht zullen vragen en dat deze kinderen snel zullen aangeven iets niet te kunnen. Door de Intern Begeleiders wordt een onverschillige houding genoemd, als herkenning van een kind met een negatief zelfbeeld. Ook wordt er onzekerheid genoemd.

Door zowel de literatuur als de leerkrachten en de Intern Begeleiders wordt onzekerheid genoemd als kenmerk van een kind met een negatief zelfbeeld. Daarnaast wordt door de literatuur en door de leerkrachten aangegeven dat het kind op een negatieve manier aandacht zal vragen. Ook geeft de literatuur aan dat het kind met een negatief zelfbeeld zich geremd zal gedragen in het aangaan van nieuwe contacten, de leerkrachten benoemen dat het kind zich afzijdig zal houden.

Naast bovenstaande overeenkomsten zijn er ook verschillen, zo geven de intern begeleiders aan dat de kinderen met een negatief zelfbeeld een onverschillige houding zullen aannemen. Dit wordt zowel in de literatuur als bij de leerkrachten niet benoemd. Door de leerkrachten wordt aangegeven dat de kinderen snel zullen zeggen dat ze iets niet kunnen, ook dit is verder nergens terug te vinden. Ook in de literatuur worden er nog enkele kenmerken genoemd van een kind met een negatief zelfbeeld welke niet door de leerkrachten en de Intern Begeleiders genoemd worden. Zo kunnen kinderen met een negatief zelfbeeld bang zijn om fouten te maken, zijn ze niet altijd tevreden met bijvoorbeeld het niveau van de opleiding en het eigen uiterlijk. Daarnaast zijn in bijlage vier nog meer kenmerken te vinden van een kind met een negatief zelfbeeld, welke niet terug te vinden zijn bij zowel de leerkrachten als de Intern Begeleiders.

Ik kan hieruit concluderen dat de leerkrachten en de Intern Begeleiders niet volledig op de hoogte zijn van de kenmerken van een kind met een negatief zelfbeeld.

4.4 Hoe ontstaat een negatief zelfbeeld?

Door de Intern Begeleiders wordt onder andere het te weinig positieve aandacht krijgen als oorzaak van een negatief zelfbeeld gezien. Dit is hetzelfde wat de psychologe Karin Horney beschrijft. Zij geeft namelijk aan dat personen in hun kindertijd geen zelfvertrouwen kunnen ontwikkelen wanneer zij in een vijandige omgeving opgroeien, waarin negatieve zaken als vijandigheid, gebrek aan respect, ontmoedig en het niet krijgen van warmte, een grote rol spelen. De psychologen Erik Erikson en Abraham Maslow benoemen ook het belang van waardering en positieve ervaringen, om tot een positief zelfbeeld te komen. Ook wordt er door de Intern Begeleiders en de leerkrachten aangegeven dat tv-programma's een

negatieve rol kunnen spelen in de ontwikkeling van het zelfbeeld. In de theorie is terug te vinden dat de media inderdaad een negatieve rol kan spelen in de ontwikkeling van het zelfbeeld. Daarnaast wordt er door de Intern Begeleiders aangegeven dat er factoren vanuit het kind kunnen zijn die een negatief zelfbeeld kunnen veroorzaken. In de literatuur wordt dit ook benoemd maar dan veel uitgebreider. Zo zijn een neurologische en/of psychologische overgevoeligheid, een negatieve (depressieve) levensinstelling en basishouding en een overgevoeligheid voor de kritiek en mening van anderen factoren die vanuit het kind kunnen komen.

De conclusie die ik hieruit kan trekken is dat de Intern Begeleiders een aantal oorzaken weten te noemen die ook in de literatuur terug komen. Toch zijn er nog vele andere oorzaken te noemen. Daarnaast is er niet altijd één oorzaak aan te wijzen maar is het vaak een combinatie van verschillende factoren. Voor een uitgebreid overzicht van de verschillende oorzaken verwijs ik terug naar hoofdstuk 2.3.1

4.5 Wat kunnen de gevolgen zijn van een negatief zelfbeeld?

De leerkrachten geven veel verschillende gevolgen van een negatief zelfbeeld. De meeste leerkrachten geven aan dat de prestaties op school zullen leiden onder het negatief zelfbeeld. De intern begeleiders geven ook verschillende gevolgen aan, zo benoemen zij dat het gedrag van het kind kan ontaarden in weinig tot niet 'echt' zijn, dat het invloed zal hebben op het functioneren van het kind en dat er psychische problemen kunnen ontstaan. Bovenstaande gevolgen komen ook terug in de literatuur, toch zijn er nog veel meer gevolgen dan dat de leerkrachten en de intern begeleiders noemen. Zo kunnen vroege schooluitval, agressie, slachtoffer van pestgedrag, riskant seksueel gedrag, depressie en eetstoornissen ook gevolgen zijn van een negatief zelfbeeld. Naar aanleiding van bovenstaande heb ik het idee dat vooral de leerkrachten niet helemaal op de hoogte zijn van de gevolgen van een negatief zelfbeeld, of deze onderschatten. Een depressie als gevolg van een negatief zelfbeeld is naar mijn idee ernstig. In de antwoorden van de leerkrachten gaat het zeker niet zo ver maar blijft het allemaal vrij oppervlakkig. In het ernstigste geval loopt het kind volgens de leerkrachten kans op een minderwaardigheidscomplex. In principe heeft een kind met een negatief zelfbeeld al een minderwaardigheidscomplex, dus eigenlijk kan dit niet eens als gevolg worden gezien.

4.6 Op welke manier kan een negatief zelfbeeld verminderd worden?

Als belangrijkste wordt door de leerkrachten het geven van positieve aandacht genoemd. Dit kan volgens hen gedaan worden door het kind bewust te laten worden van de sterke kanten en positieve eigenschappen. Daarnaast wordt persoonlijke aandacht gezien als middel om een negatief zelfbeeld te voorkomen. De Intern Begeleiders geven ook aan dat positieve aandacht zal helpen bij het verminderen van een negatief zelfbeeld. Verder zullen het voeren van open gesprekken een negatief zelfbeeld verminderen. Ook wordt er benoemd dat er hulpverlening gezocht kan worden wanneer dat nodig is. Volgens de meeste meiden help je iemand met een negatief zelfbeeld het beste wanneer je deze persoon complimenten geeft. Daarnaast vinden de meiden het erg belangrijk dat er gepraat wordt met degene die niet blij/tevreden is met zichzelf, en dat er gevraagd wordt waarom diegene niet blij/tevreden is met zichzelf. Ook in de literatuur wordt het geven van positieve aandacht en het voeren van gesprekken (eerlijke, duidelijke communicatie) gezien als middel om een negatief zelfbeeld te verminderen. Wel is in de literatuur concreter beschreven hoe je daadwerkelijk het negatief zelfbeeld van iemand kan verminderen. Hiervoor verwijs ik terug naar hoofdstuk 2.3.4 en bijlage 5

De conclusie die ik hieruit kan trekken is dat de leerkrachten en de intern begeleiders op de hoogte zijn van wat je kunt doen om een negatief zelfbeeld te verminderen. Daarnaast kan ik concluderen dat het geven van positieve aandacht en gebruik maken van open communicatie, belangrijke middelen zijn in het verminderen van een negatief zelfbeeld.

4.7 Wordt er op de scholen uit mijn onderzoek aandacht besteed aan het zelfbeeld? Zo ja op welke manier?

Zes van de negen leerkrachten geven aan aandacht te besteden aan dit onderwerp. Dit betekent dat door drie van de negen leerkrachten geen specifieke aandacht aan het zelfbeeld wordt besteed. De manier waarop de leerkrachten aandacht aan dit onderwerp besteden verschilt. Over het algemeen wordt er het meest gepraat over en met elkaar, onderwerpen als sociaal zijn, respecteren dat..., niet iedereen is hetzelfde en een kleine opmerking kan grote gevolgen hebben komen aan de orde. Daarnaast worden de kinderen op een positieve manier benaderd en wordt er gebruikt gemaakt van de methode Leefstijl. Door de Intern Begeleiders wordt verschillend geantwoord, de ene begeleider geeft aan dan ze meer dan genoeg doen en de andere begeleider geeft aan dat dit leerkrachtgebonden is.

De conclusie die ik uit bovenstaande kan trekken is dat er door een aantal leerkrachten te weinig aandacht aan dit onderwerp besteed wordt. Het tegenstrijdige van deze conclusie is dat, de 33% van de leerkrachten die hebben aangegeven niets met dit onderwerp te doen, wel hebben aangegeven het zelfbeeld een belangrijk onderwerp te vinden. Daarnaast besteden de drie scholen, zelfs in hun visie aandacht aan het zelfbeeld en de ontwikkeling hiervan.

4.8 Hoeveel meiden van tien t/m veertien jaar, op de drie scholen uit mijn onderzoek, lijden aan een negatief zelfbeeld?

Zoals in de literatuur over het zelfbeeld te lezen is, zijn kinderen met een negatief zelfbeeld onder andere niet tevreden met bijvoorbeeld het uiterlijk, zijn zij bang om fouten te maken en willen zij iemand anders zijn. Deze drie kenmerken van een kind met een negatief zelfbeeld zien we ook terug in de enquêtes met de meiden. 61% is niet tot een beetje tevreden met het uiterlijk, 68% is een beetje bang tot bang om fouten te maken en meer dan 50% van de meiden wil soms iemand anders zijn. Ondanks deze hoge aantal percentages kunnen we niet vaststellen hoeveel meiden daadwerkelijk aan een negatief zelfbeeld leiden. Een negatief zelfbeeld heeft namelijk niet één kenmerk, maar bestaat uit meerdere factoren. Het blijft lastig om iemand met een negatief zelfbeeld te diagnosticeren, aangezien daar geen vaste richtlijnen voor zijn. Daarbij is het niet duidelijk of degene die ingevuld heeft bang te zijn om fouten te maken, ook wenst iemand anders te zijn en ook niet tevreden is met het uiterlijk. Ook is het belangrijk om niet te vergeten dat de pubertijd een emotioneel enerverende periode is waarin tieners zeer labiel kunnen zijn, sombere buien kunnen hebben en gevoelig zijn voor wat hen zelf aangaat. Dit kan de zelfwaardering van de jongere aantasten. Door de lichamelijke ontwikkeling kan de tiener ook onzeker worden over haar eigen identiteit. We kunnen aan de hand van bovenstaande percentages wel concluderen dat de meiden in de leeftijd van tien t/m veertien jaar over het algemeen negatief over zichzelf denken.

Het merendeel van de leerkrachten ziet het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar positiever dan dat deze in werkelijkheid is. Zij weten blijkbaar niets af van het negatieve beeld dat meiden van zichzelf hebben, of zij onderschatten dit negatieve beeld. Beide Intern Begeleiders geven wel aan dat het zelfbeeld van meiden in de leeftijd van tien t/m veertien jaar niet reëel en onzeker is.

4.9 Waar zijn meiden van tien t/m veertien jaar, op de drie scholen uit mijn onderzoek, niet tevreden over?

Deze vraag kan alleen beantwoord worden aan de hand van de enquêtes van de meiden van tien t/m veertien jaar, aangezien zij hier alleen antwoord op kunnen geven.

De meeste meiden, 29,3%, zijn over bepaalde delen van het lichaam niet tevreden aangezien deze, volgens hen, te dik zijn.

Conclusie

Tot slot zal ik de conclusie van dit onderzoek naar het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar trekken. In de conclusie geef ik antwoord op de probleemstelling, voor de duidelijkheid zal ik deze nogmaals beschrijven.

‘Wat is het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar en op welke manier kan het eventueel aanwezige negatieve zelfbeeld verminderd worden?’

Bovenstaande probleemstelling bestaat uit twee vragen. Ik zal eerst een conclusie geven over wat het zelfbeeld is van meiden van tien t/m veertien jaar. Hierna zal ik een conclusie geven over op welke manier het eventueel aanwezige zelfbeeld verminderd kan worden.

Er zijn een aantal kenmerken van een kind met een negatief zelfbeeld welke ik bewust terug heb laten komen in de enquêtevragen, om antwoord te kunnen geven op de probleemstelling. Zo is een kind met een negatief zelfbeeld niet tevreden met het eigen uiterlijk, is het bang om fouten te maken en wil het iemand anders zijn. Uit de enquête blijkt dat 61% niet tevreden is met het eigen uiterlijk, 68% een beetje tot bang is om fouten te maken en dat en dat meer dan 50% van de meiden soms iemand anders wil zijn. Als we aan de hand van bovenstaande drie kenmerken zouden beslissen hoe groot het aantal meiden is met een negatief zelfbeeld, kan ik stellen dat dit meer dan 50% is. Maar het is niet reëel om dat alleen te beslissen aan de hand van deze drie kenmerken. Er spelen vaak meerdere factoren een rol. Ook weet ik niet of het kind dat heeft aangegeven bang te zijn om fouten te maken, ook heeft aangegeven iemand anders te willen wil zijn en niet tevreden is met het eigen uiterlijk. Wanneer je per individu gaat bekijken wat degene heeft ingevuld op de enquête en daarbij ook kan observeren hoe het kind zich in verschillende situaties gedraagt, kun je naar mijn idee pas vaststellen of een kind een negatief zelfbeeld heeft of niet.

Dit neemt niet weg dat ik wel kan vaststellen dat het zelfbeeld van de meiden van tien t/m veertien jaar over het algemeen negatief gekleurd is. Meiden zijn erg kritisch en niet tevreden met zichzelf. Vooral de meiden in de leeftijd van dertien en veertien jaar hebben een niet reëel beeld van zichzelf.

Op de vraag, hoe een eventueel aanwezig zelfbeeld verminderd kan worden, komen twee belangrijke middelen naar voren. Zo is het erg belangrijk dat een kind met een negatief zelfbeeld veel positieve aandacht krijgt. Er moet aandacht besteedt worden aan de positieve en sterke eigenschappen van het kind, om het kind zelf ook van deze eigenschappen bewust te laten maken. Dit zal ervoor zorgen dat het kind positiever naar zichzelf zal gaan kijken. Ook is het belangrijk om te kijken naar wat het kind wel kan en goed doet, dan naar de dingen die het kind niet goed doet. Een ander belangrijk middel heeft alles te maken met communiceren. Het is belangrijk dat er gebruikt gemaakt wordt van open, eerlijke en duidelijke communicatie. Wanneer het kind bijvoorbeeld gecorrigeerd moet worden, probeer dan zo duidelijk mogelijk te benoemen wat je niet goed vindt en hoe het de volgende keer anders zou kunnen. Op deze manier wijs het gedrag van het kind af en niet het kind zelf. Verder is het belangrijk om de jongere te stimuleren in het maken van keuzes en achter hem te staan wanneer hij een bepaalde keuze maakt. Door het maken van keuzes, en zien dat deze keuzes gerespecteerd worden zal zijn zelfbeeld versterken. Ook de jongere het gevoel geven dat hij altijd op je kunt terugvallen wanneer hij je nodig heeft, zal het zelfbeeld op een positieve manier versterken. Verder is het voor ouders en leerkrachten belangrijk om heel veel geduld te hebben en duidelijke grenzen te stellen. Wanneer de problemen met het zelfbeeld alleen maar erger worden is het zaak om op zoek te gaan naar verdere hulpverlening. Dit kan bijvoorbeeld in eerste instantie via de intern begeleider op school. Daarnaast kan ook hulp worden gezocht via de JGZ (jeugd gezondheidszorg), de GGZ (geestelijke gezondheidszorg) of jeugd Riagg. Ook is het mogelijk om gebruik te maken van particuliere psychologen. Verder bestaat er de mogelijkheid om kinderen met een negatief zelfbeeld op te geven voor trainingen die het zelfbeeld en het zelfvertrouwen versterken. De kanjertraining is hier een voorbeeld van.

Eindproduct

Naar aanleiding van dit onderzoek en mijn antwoord op de probleemstelling, zal ik een product maken welke daadwerkelijk toegepast kan worden in de praktijk. In dit hoofdstuk zal ik uitleggen wat dit product inhoud en zal ik beargumenteren waarom ik voor deze vorm gekozen heb.

Het eindproduct zal in overeenstemming moeten zijn met de conclusie met betrekking tot de probleemstelling. Ook zal het product moeten aansluiten bij de doelstelling van dit onderzoek. Voor de duidelijkheid zal ik beide nogmaals herhalen.

Probleemstelling

'Wat is het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar en op welke manier kan het eventueel aanwezige negatieve zelfbeeld verminderd worden?'

Doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek is onderzoeken hoe het zelfbeeld is van meiden van tien t/m veertien jaar. Aan de hand van de uitkomst van het onderzoek, wil ik een manier bedenken om meiden van tien t/m veertien jaar positiever naar zichzelf te laten kijken, waardoor de kans op eventuele verdere problematiek minder wordt.

Rekening houdend met bovenstaande, zal mijn eindproduct bestaan uit een informatiefolder/boekje. Deze informatiefolder/boekje is in eerste instantie bedoeld voor de leerkrachten die les geven aan meiden van tien t/m veertien jaar. Uit mijn onderzoek is gebleken dat de leerkrachten te kort schieten in hun kennis over het zelfbeeld. Als zij meer kennis zouden hebben, zouden zij ten eerste beter en sneller een kind met een negatief zelfbeeld herkennen. Door een snelle herkenning van een kind met een negatief zelfbeeld, kan het kind eerder geholpen worden, waardoor er een kleinere kans bestaat op ernstige gevolgen. Ten tweede weten de leerkrachten dan beter hoe zij een kind met een negatief zelfbeeld kunnen helpen en hoe het kind positiever naar zichzelf gaat kijken. Als laatste wordt op deze manier het belang van een goed zelfbeeld voor de leerkrachten nog eens extra benadrukt. Hierdoor zullen zij meer aandacht aan dit onderwerp gaan besteden en zo zullen de kinderen positief naar zichzelf gaan kijken.

Het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar is vrij negatief. Het is duidelijk dat de meiden te negatief en te kritisch naar zichzelf kijken. Om verdere ernstige gevolgen te voorkomen is het belangrijk dat deze meiden positiever naar zichzelf gaan kijken. Doordat ik de leerkrachten in de informatiefolder duidelijke en concrete informatie zal geven over het zelfbeeld en het negatieve zelfbeeld en hoe ze hiermee moeten omgaan, help ik indirect mee om meiden minder negatief naar zichzelf te laten kijken. Op deze manier bereik ik mijn doelstelling en bouwt het product voort op mijn conclusie.

Criteria voor het evalueren van het eindproduct

Omdat het eindproduct zo goed mogelijk te kunnen evalueren, heb ik een aantal criteria opgesteld waaraan dit eindproduct moet voldoen. Ik zal de volgende criteria hanteren:

1. Het doel van een folder is globale informatie geven op een informatieve manier.
2. De folder is gevouwen, in tweeën of in drieën, en is aan beide zijde bedrukt. De folder bestaat uit minimaal 1 A4 en maximaal 4 A4 en is full-color.
3. De folder moet opvallen en de aandacht van de doelgroep trekken.
4. De tekst van de folder is verdeeld in kolommen. De hoofdstukken zijn duidelijk van elkaar te onderscheiden door koppen, beeld, kleur en/of typografie.
5. Tekst en beeld zijn goed gelay-out en samen versterken ze de inhoud.
6. Het doel van de folder moet duidelijk zijn en het moet de doelgroep aanzetten om iets met de verkregen informatie te gaan doen.

Procesevaluatie

In dit deel van het verslag zal ik verslag doen van hoe ik het afgelopen half jaar gewerkt hebt. Hierin is onder andere te lezen hoe ik ben omgegaan met tegenslagen en op welke manier ik gebruik heb gemaakt van begeleidingsmomenten. Daarnaast is er een evaluatie te lezen die betrekking heeft op het eindproduct.

Hoe is dit productverslag tot stand gekomen?

De start van dit project ging wat moeizaam. In mijn startdocument vond ik het moeilijk om precies vast te leggen wat ik wilde gaan doen, aangezien dit voor mezelf nog niet helemaal duidelijk was. Na drie aangepaste startdocumenten en twee begeleidingsmomenten met mijn afstudeerbegeleider, werd het voor mijzelf duidelijk. Ineens was het helder wat ik moest gaan doen. Dit kwam door het feit dat ik mijn onderwerp heel erg breed wilde houden. Zo wilde ik het onderwerp zelfbeeld, maar ook onderwerpen als anorexia en depressie belichten. Ik heb toen van mezelf een keuze moeten maken en één onderwerp moeten kiezen. Ik heb toen gekozen voor het zelfbeeld omdat ik het idee had dat hier nog maar weinig onderzoek naar is gedaan. Verder dacht ik dat onderwerpen als anorexia en depressie, waarschijnlijk wel terug zouden komen in het onderzoek naar het zelfbeeld. Uiteindelijk is dit ook het geval en dat maakte het onderzoek naar het zelfbeeld voor mij extra leuk.

Nadat mijn startdocument was goed gekeurd ben ik op zoek gegaan naar literatuur. Naast het lezen van de eerste boeken over het zelfbeeld, moest ik ook contact gaan opnemen met de scholen waar ik mijn onderzoek wilde verrichten. Dit bleek echter niet zo makkelijk te gaan als ik gedacht had. In het totaal heb ik met veertien scholen contact gehad. De eerste school was al snel geregeld. Ik had daar al contacten aangezien dit mijn oude basisschool is. De andere scholen gingen veel moeizamer. Reacties als 'We hebben al veel onderzoeken lopen', 'We hebben het al druk met stagiaires' en 'Nee daar doen wij niet aan mee' werd ik al snel zat. Zelfs mijn oude middelbare school, waar ik veel hoop op had, weigerde om mee te doen. Doordat ik iemand ken die leerkracht is, kon ik uiteindelijk nog een basisschool regelen. Ik had toen twee basisscholen maar nog geen middelbare school. Na drie weken bellen en mailen was er eindelijk een middelbare school welke enthousiast vertelde wel mee te willen werken. Ik weet dat ik mijn motivatie aardig aan het verliezen was en dat ik niets anders wilde dan zo'n enthousiast telefoontje. Mijn onderzoek kon eindelijk echt gaan beginnen. Vanaf dat moment had ik er weer zin in. Een sterke kwaliteit van mij met het omgaan met tegenslagen is dat ik er juist harder voor ga werken om het toch voor elkaar te krijgen. Ik geef de moed dan ook niet snel op. Deze kwaliteit heeft er voor gezorgd dat het uiteindelijk toch gelukt is.

Nadat bekend was welke scholen er mee wilde doen ging het heel snel. Binnen anderhalve week had ik alle ingevulde enquêtes weer terug. Bij één school heb ik zelf de enquêtes uitgedeeld. Bij de andere twee scholen wilde de leerkrachten, om de rust in de klas te bewaren, het zelf doen. Op een afgesproken datum ben ik de ingevulde enquêtes op de scholen gaan halen.

Vanaf het moment dat ik aan de slag kon met het uitwerken en analyseren van de enquêtes ben ik weinig tegenslagen meer tegengekomen. Ook met het literatuuronderzoek ben ik geen problemen tegen gekomen, ik wist wat ik wilde doen en ik kreeg het ook zo voor elkaar. Op het moment dat ik het literatuuronderzoek met het empirisch onderzoek ging vergelijken, kreeg ik het weer even moeilijk. Aangezien ik de literatuur had en drie verschillende enquêtes, namelijk de meiden van tien t/m veertien jaar, de leerkrachten en de Intern Begeleiders was ik het overzicht kwijt. Ik had geen idee hoe ik al deze bronnen met elkaar kon gaan vergelijken. Na overleg met mijn afstudeerbegeleider en door andere afstudeerscripties te bekijken, was ik op het idee gekomen om de vergelijking tussen literatuur en praktijk te doen, aan de hand van de deelvragen die ik in mijn startdocument

had opgesteld. Op deze manier kreeg ik het overzicht terug en kwamen de belangrijke verschillen en overeenkomsten naar voren.

Naar aanleiding van de uitslagen van de enquêtes werd voor mij ook duidelijk wat voor een eindproduct ik wilde gaan maken. Het probleem was alleen dat hier geen specifieke criteria voor waren. Ik moest deze dus zelf bedenken. Door naar verschillende folders te kijken en door op internet informatie over folders te zoeken, ben ik zelf tot een mooie criteria gekomen. Met deze criteria in mijn hoofd ben ik mijn folder gaan maken. Verder heb ik veel problemen gehad om binnen het maximaal aantal pagina's te blijven. Ik denk dat dit komt door het feit dat ik drie verschillende soorten enquêtes heb gebruikt. Zo moest ik de enquêtes van de meiden, van de leerkrachten en van de Intern Begeleiders, verwerken, analyseren en er een conclusie uit trekken. Dit neemt veel pagina's in beslag. Uiteindelijk had ik 15 pagina's te veel geschreven. Ik heb dit aantal terug kunnen brengen naar zeven. Dit heb ik gedaan door concreter te concluderen, door spaties weg te halen en door bronnen in te korten en te verwerken in de tekst. De andere acht pagina's krijg ik niet ingekort, wanneer ik dit wel doe klopt mijn verslag niet meer en dit vind ik zonde.

Het alleen werken aan dit project heb ik als erg prettig ervaren. Ik hoefde geen rekening te houden met andere en kon het op mijn eigen manier doen. Toch zaten er ook nadelen aan. Zo miste ik af en toe de discussie met iemand op welke manier ik iets het beste kon doen. Ook twijfelde ik wel eens aan mezelf of het nog allemaal goed ging. Wanneer je met iemand samen werkt kun je sneller deze twijfels bespreken. Het twijfelen aan mezelf is een minder sterke kant geweest in dit project. Ik denk dat dit voornamelijk komt doordat het als een druk voelt om dit voldoende af te ronden. Door deze grote druk en de spanning die hierbij komt kijken, ga ik aan mezelf twijfelen of het me allemaal wel lukt.

Achteraf gezien had ik beter eerst contact kunnen opnemen met verschillende scholen om zo de mogelijkheid van medewerking in te kunnen schatten. Op deze manier kun je je planning aanpassen of zelfs een ander onderwerp nemen. Ik ben wel blij dat ik heb doorgezet met het contacten van scholen, aangezien het uiteindelijk toch gelukt is. Daarnaast vond ik het een heel interessant onderwerp om me in te verdiepen.

Hoe ben ik omgegaan met begeleidingsmomenten?

Ik heb van de begeleidingsmomenten maar een aantal keer gebruik gemaakt. Twee keer voor het bespreken van mijn startdocument, één keer omdat ik met veel vragen zat en één keer voor het bespreken van het concept productverslag. Ik vond de bijeenkomsten erg prettig. Ik heb het idee dat er erg kritisch naar mijn verslagen gekeken werd. Aan de ene kant vond ik dit fijn, aangezien ik hierdoor wel wist dat het een goed verslag zou worden. Aan de andere kant vond ik dit minder fijn. Dit vanwege het feit dat ik zelf al erg kritisch ben, als iemand dan nog kritischer is kan ik hier wel eens geïrriteerd van worden. Het bespreken van het concept productverslag heb ik ook als erg prettig ervaren. Voor mij werd toen duidelijk of ik op de goede weg zat of niet. Gelukkig zat ik dat. Vanwege tijdsdruk was mijn concept productverslag maar voor de helft af. Achteraf vond ik dit erg jammer, maar door de moeite die ik had met het contact opnemen met de scholen, kon ik er niet voor zorgen dat het verslag wel af was. Ook dacht ik dat het mogelijk was om later nog documenten op te sturen als je wilde dat je begeleider daar nog naar zou kijken. Drie weken voor de officiële inleverdatum heb ik dat nog gedaan. Erg jammer vond ik het dan ook dat ik twee weken daarna te horen kreeg dat het niet meer mogelijk was om het na te laten kijken.

Verder heb ik via de mail regelmatig contact gehad met mijn afstudeerbegeleider. Naar mijn idee kon ik altijd met mijn vragen bij mijn afstudeerbegeleider terecht en deed zij er alles aan om deze vragen te beantwoorden.

Achteraf gezien had ik meer gebruik willen maken van de begeleidingsmomenten. Ik had meerdere stukken uit mijn verslag tussentijds willen bespreken. Ik zal in het vervolg dan ook beter mijn planning in de gaten moeten houden.

Evaluatie eindproduct

Voor de evaluatie van het eindproduct had ik een aantal criteria opgesteld om het eindproduct zo goed mogelijk te kunnen evalueren. Ik zal de criteria hier nogmaals herhalen:

1. Het doel van een folder is globale informatie geven op een informatieve manier.
2. De folder is gevouwen, in tweeën of in drieën, en is aan beide zijde bedrukt. De folder bestaat uit minimaal 1 A4 en maximaal 4 A4 en is full-color.
3. De folder moet opvallen en de aandacht van de doelgroep trekken.
4. De tekst van de folder is verdeeld in kolommen. De hoofdstukken zijn duidelijk van elkaar te onderscheiden door koppen, beeld, kleur en/of typografie.
5. Tekst en beeld zijn goed gelayout en samen versterken ze de inhoud.
6. Het doel van de folder moet duidelijk zijn en het moet de doelgroep aanzetten om iets met de verkregen informatie te gaan doen.

Ik kan zeggen dat mijn eindproduct aan de bovenstaande criteria voldoet. Zo is het een informatieve folder geworden, het geeft namelijk duidelijke en concrete informatie over het onderwerp zelfbeeld. Daarnaast is de folder ingedeeld in kolommen, valt de folder naar mijn idee op en trekt het de aandacht van de doelgroep. Ook het doel van de folder is duidelijk, deze staat namelijk in de inleiding beschreven. Door het belang van een goed zelfbeeld te beschrijven en wat er kan gebeuren als een kind een negatief zelfbeeld heeft, hoop ik dat de leerkrachten ook iets met deze informatie gaan doen. Daarnaast bestaat mijn folder uit 2 A4 en is het full-color.

Naast het feit dat mijn folder voldoet aan de bovenstaande criteria, is de folder een goed vervolg op het antwoord op de probleemstelling. Tevens sluit de folder mooi aan bij mijn doelstelling. Ik wilde ervoor zorgen dat de meiden positiever naar zichzelf gaan kijken. Aangezien de leerkrachten naar mijn idee te kort schieten in hun informatie over het zelfbeeld, kunnen zij ook de meiden niet positiever naar zichzelf laten kijken. Door de leerkrachten te informeren over het zelfbeeld kunnen zij de meiden wel helpen. Op deze manier help ik indirect mee om de meiden positiever naar zichzelf te laten kijken. Ik heb er voor gekozen om de folder niet afhankelijk te maken van het productverslag. De leerkrachten moeten de folder in hun pauze bijvoorbeeld kunnen lezen. Als er veel verwijzingen zouden zijn naar het productverslag, betekent dit dat zij deze ook moeten lezen. Naar mijn idee gebeurd dit dan niet aangezien zij daar geen tijd voor hebben.

Om de folder voor zo'n breed mogelijke doelgroep te maken, heb ik er ook voor gekozen om het over het zelfbeeld bij kinderen en jongeren te houden, in plaats van het zelfbeeld van meiden van tien t/m veertien jaar. Op deze manier hoop ik meerdere leerkrachten te bereiken en meerdere kinderen en jongeren, waaronder natuurlijk ook de meiden van tien t/m veertien jaar, met een negatief zelfbeeld te helpen.

Ik vond het erg interessant om me met dit onderwerp bezig te houden. Ik ben dan ook blij dat ik voor dit onderwerp gekozen heb. Toen het voor mezelf duidelijk was wat ik wilde gaan doen en op welke manier ik het wilde doen, ging het eigenlijk heel goed en heb ik weinig tegenslagen gehad. Ik heb de afgelopen maanden met plezier aan dit project gewerkt. Verder kan ik zeggen dat ik zelf heel veel geleerd heb van het werken aan dit project, ook denk ik dat deze informatie, in het werkveld van een SPH'er, goed gebruikt kan worden. Daarnaast hoop ik dat ik er niet alleen zelf van geleerd heb, maar dat ik ook andere hiermee iets kan leren. Als laatste hoop ik dat ik door middel van dit project indirect een bijdrage kan leveren aan het verbeteren van het zelfbeeld bij kinderen en jongeren, want daar heb ik het uiteindelijk voor gedaan.

Literatuurlijst

Boeken

- Aper, Dr Terri (1997), *Zelfvertrouwen voor je kind*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers
- Baarda, D.B, M.P.M. de Goede en J. Teunissen (2001) *Kwalitatief onderzoek*. Groningen: Wolters-Noordhoff. Eerste druk
- Beemen, Liesbeth van (2001), *Ontwikkelingspsychologie*. Groningen: Wolters-Noordhoff. Tweede druk
- Braams, Tom en Tetta Talma (1999) *Kinderen en jongeren met een depressie*. Amsterdam: Boom
- Rigter, Jakop. (1999) *Psychologie voor de praktijk*. Bussum: Uitgeverij Coutinho. Vierde druk.
- Rigter, Jakop (2003) *Het palet van de Psychologie*. Bussum: Uitgeverij Coutinho. Derde druk

Internet

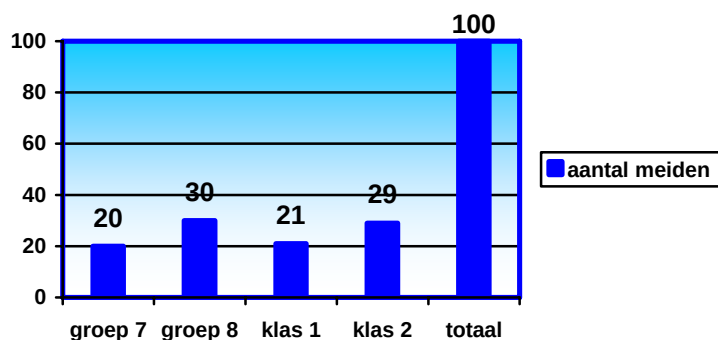
- Anoniem. URL: <http://www.jutterschool.nl> (Beschikbaar: Maart 2007)
- Anoniem. URL: <http://www.vhlweb.nl> (Beschikbaar: Maart 2007)
- Anoniem. URL: <http://www.vandale.nl/opzoeken/woordenboek/> (Beschikbaar: Januari 2007")
- Anoniem. URL: <http://www.gavoorgezond.nl> (Beschikbaar: Januari 2007)
- Anoniem. URL: <http://www.onderzoekinformatie.nl/nl/oi/nod/onderzoek/OND1271633> (Beschikbaar: Februari 2007)
- Anoniem. URL: <http://www.leefstijl.nl/?I=1318&E=22> (Beschikbaar: Maart 2007)
- Branden, Nathaniel. URL: <http://www.liftup.nl/boeken/boekWegzelfrespect.htm> (Beschikbaar: Januari 2007)
- Damme, Jan van. URL: <http://www.bsdewilgen.nl> (Beschikbaar: Maart 2007)
- Houterman, Klaas en Manon Hulsbeek. URL: <http://www.sociaalemotioneel.nl> (Beschikbaar: Januari 2007)
- Putten, A. van de. URL: <http://www.eetstoornis.be> (Beschikbaar: Januari 2007)
- Roelofs, Joop. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl> (Beschikbaar: Januari 2007)
- Vos-Hoeven, T. van der. URL: www.opvoedadvies.nl (Beschikbaar: januari 2007)

Bijlage 1

Verwerking enquêtes meiden 10-14 jaar

Vraag 2

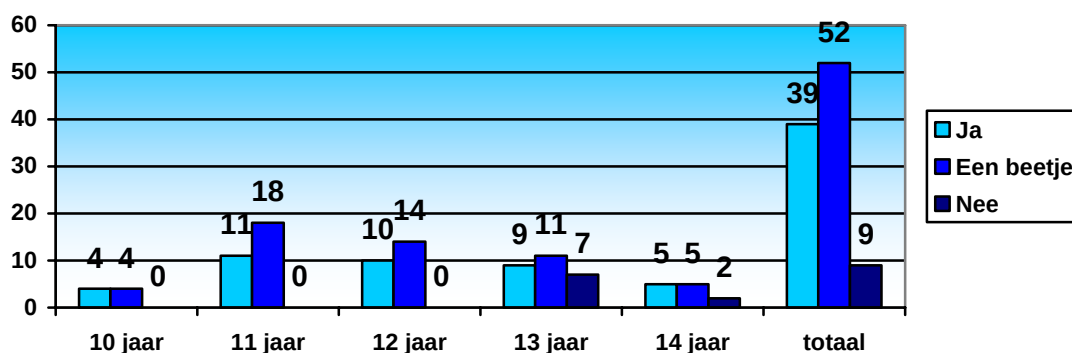
In welke klas zit je?



Vraag 3

Vraag 3a

Als je in de spiegel kijkt, ben je dan tevreden met je uiterlijk?



Vraag 3b

Wat vind je mooi aan jezelf?

Glimlach	Haar	Ogen	Handen en nagels	Gezicht	Armen	Weet niet	Anders bv. Taille Lippen Sproeten Tanden
10jaar							
2x	4x	1x	1x				
11jaar							
2x	16x	15x	2x	3x			2x
12jaar							
	14x	9x	1x	1x	2x		1x

13jaar							
	9x	12x		2x		4x	3x
14jaar							
4x	3x	6x		6x		2x	4x
Totaal							
	46x	43x	4x	13x	2x	3x	10x

Door een aantal meiden werd deze vraag met 'niks mooi' of met 'alles mooi' beantwoord. Aangezien deze antwoorden zo weinig voorkwamen was het niet de moeite waard om deze in de grafiek te verwerken. Toch vind ik deze antwoorden voor dit onderzoek van belang, daarom heb ik ervoor gekozen om ze onder de grafiek te benoemen.

1x niks mooi 13 jaar

2x niks mooi 14 jaar

1x alles mooi 12 jaar

1x alles mooi 14 jaar

Vraag 3c

Wat vind je minder mooi aan jezelf?

Buik	Benen	Neus	Puistjes	Sproeten Moeder- Vlekken	Niet weten	Lichaam Lengte	Nagels	Dik	Anders bv. Oren Borsten Voeten
10jaar									
2x	2x		1x					1x	2x
11jaar									
4x	6x	2x	1x	4x		3x	3x	1x	8x
12jaar									
2x	4x	4x	1x	1x	3x		3x		7x
13jaar									
3x	1x	1x			5x	2x	1x	5x	11x
14jaar									
	1x	3x	1x			1x			8x
Totaal									
11x	14x	10x	4x	5x	8x	6x	7x	7x	36x

Door een aantal meiden werd deze vraag met 'niks mooi' of met 'alles mooi' beantwoord. Aangezien deze antwoorden zo weinig voorkwamen was het niet de moeite waard om deze in de grafiek te verwerken. Toch vind ik deze antwoorden voor dit onderzoek van belang, daarom heb ik ervoor gekozen om ze onder de grafiek te benoemen.

1x niks minder mooi 11 jaar

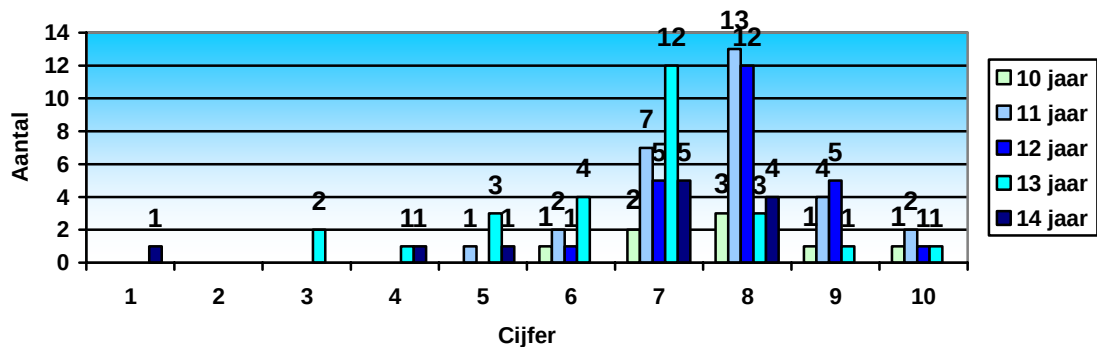
1x niks minder mooi 12 jaar

1x niks minder mooi 13 jaar, je moet blij zijn hoe je eruit ziet
 2x niks minder mooi 14 jaar

2x alles minder mooi 13 jaar
 1x alles minder mooi 14 jaar

Vraag 3d

Welk cijfer zou je jouw uiterlijk willen geven?



Gemiddeld:

10-jarigen 7.8

11-jarigen 7.7

12-jarigen 8

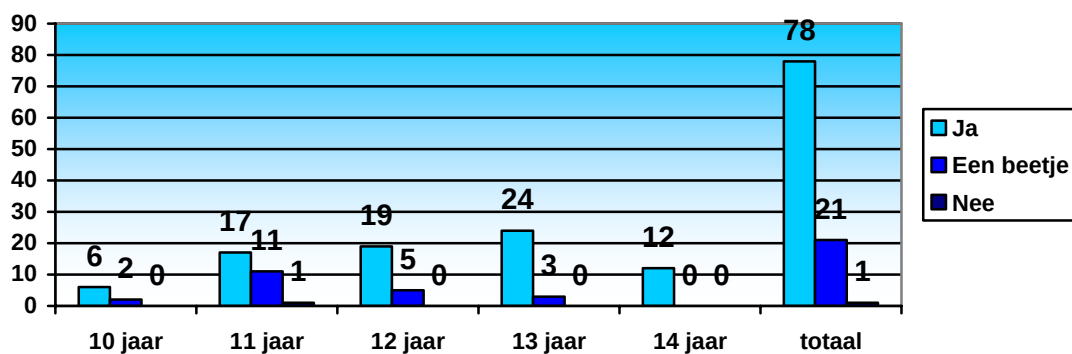
13-jarigen 6.9

14-jarigen 6.4

Het gemiddelde cijfer dat meiden tussen de tien en veertien jaar voor hun uiterlijk geven is een 7.3.

Vraag 4a

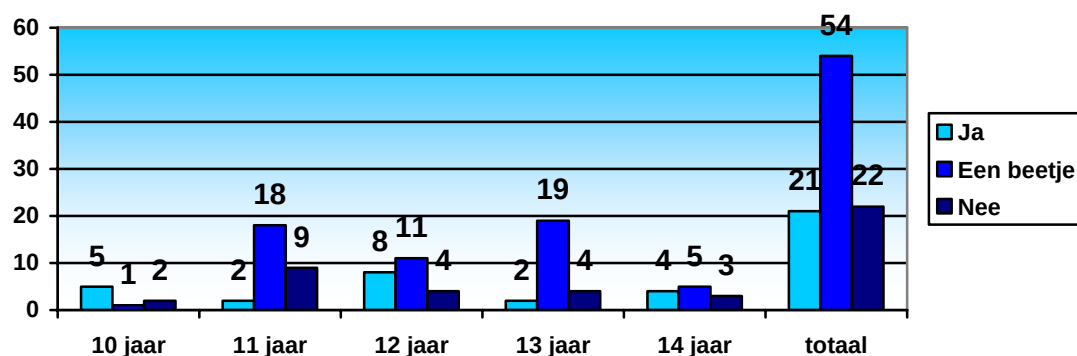
Ben je tevreden met je innerlijk?



Vraag 5

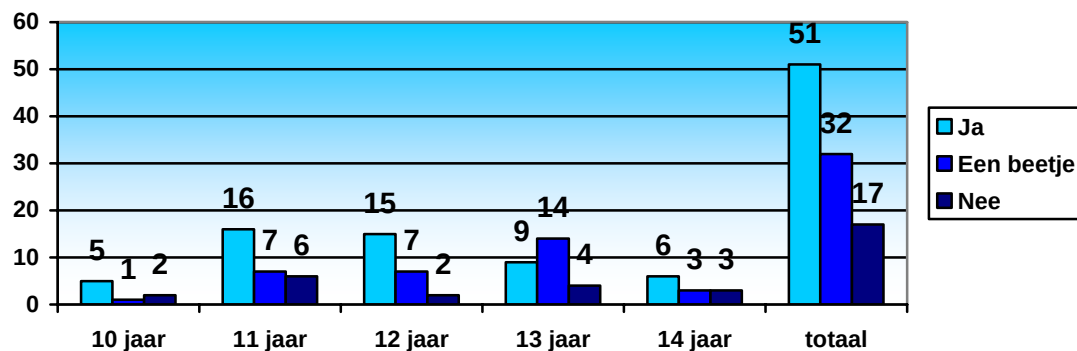
Vraag 5a

Vind je het belangrijk wat leeftijdsgenootjes van je denken?



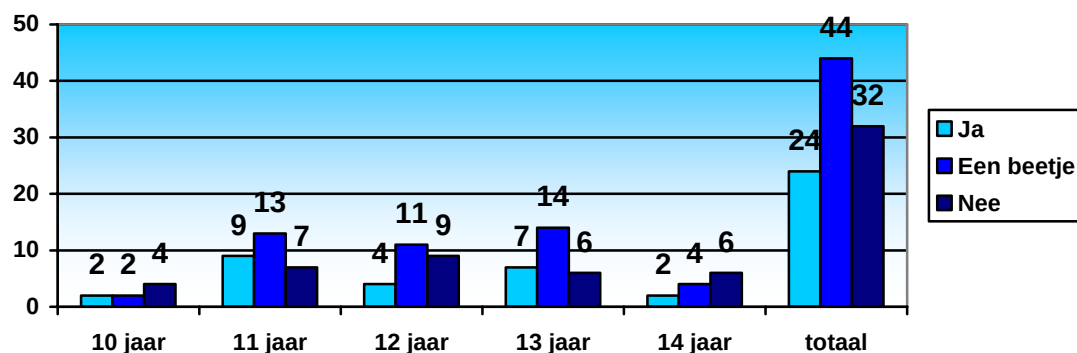
Vraag 5b

Vind je het belangrijk wat je ouders van je denken?



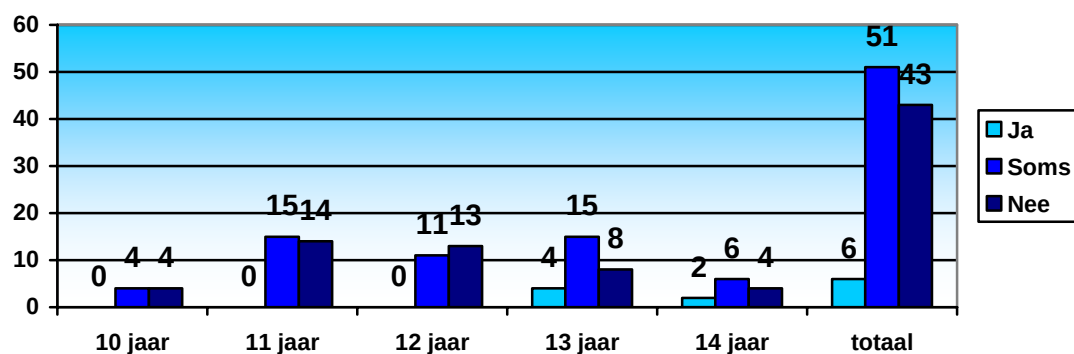
Vraag 6

Ben je bang om fouten te maken?



Vraag 7a

Zou je iemand anders willen zijn?



Vraag 7b

Als je ja of soms hebt ingevuld, wie zou je dan willen zijn?

Iets beter kunnen	Mooier zijn	Aardiger zijn	Zelfver-Zekerder	Dunner	Weet Niet	Artiest	Anders Bijv. rustiger, nichtje, verschillende mensen, Gelukkig
10jaar							
1x	2x	1x					
11jaar							
2x	3x	1x	1x		1x	4x	5x
12jaar							
2x	1x		1x		3x		5x
13jaar							
	8x	1x		3x	3x		6x
14jaar							
	4x	1x	1x			1x	3x
Totaal							
5x	18x	4x	3x	3x	7x	5x	19x

Vraag 8

Hoe kun je volgens jou iemand helpen die niet blij/tevreden is met zichzelf?

Praten/Vragen	Complimenten geven	Bent zoals je bent	Steunen/Troosten	Zeggen Dat het niet nodig is	Meer zelfver-Trouwen	Wel tevreden moet zijn	Anders bv. Make-up, psycholoog, positieve kanten

							kijken
10jaar							
3x	3x	1x	1x	1x			
11jaar							
7x	8x	4x	2x	3x	1x		5x
12jaar							
1x	8x	1x	2x	1x	1x	3x	6x
13jaar							
3x	8x	1x		1x	3x	3x	9x
14jaar							
	2x		1x	1x	2x		4x
Totaal							
14x	29x	7x	6x	7x	7x	6x	24x

Bijlage 2

Uitgehaalde enquêtevragen 4b, 4c en 4d

Vraag 4b

Wat vind je mooi aan je innerlijk?

Aardig	Lief	Zorgzaam	Niet Snel Boos	Rustig	Vrolijk	Eerlijk	Goed Gevoel	Anders bv. Goed hart/niet door iem heen praten/Doe Zoals Ik ben
10jaar								
3x		1x	1x				1x	2x
11jaar								
6x	3x	2x		5x	8x	2x	1x	6x
12jaar								
6x	2x	7x		2x	2x	2x		2x
13jaar								
5x	1x	9x	2x		5x	5x	1x	5x
14jaar								
1x	1x	1x			4x	1x		2x
Totaal								
21x	7x	20x	3x	7x	19x	10x	3x	18x

1x alles mooi 11 jaar

1x alles mooi 12 jaar

3x alles mooi 14 jaar

1x niets mooi 13 jaar

Analyse

Op deze vraag worden drie karaktereigenschappen veel genoemd. Zo wordt er 21 keer aardig genoemd, twintig keer zorgzaam en negentien keer vrolijk. Daarnaast wordt er achttien keer heel verschillend gntwoord, er worden antwoorden gegeven als 'goed hart', 'niet door iemand heen praten' en 'ik doe zoals ik ben'. Verder zijn er vijf meiden die alles mooi vinden aan hun innerlijk. Ook geeft een iemand aan niets mooi te vinden aan haar innerlijk.

Conclusie

Hieruit kunnen we concluderen dat de meiden over het algemeen het meest tevreden zijn met karaktereigenschappen als aardig, vrolijk en zorgzaam.

Vraag 4c

Wat vind je minder mooi aan je innerlijk?

Snel boos	Onaardig	Jaloers	Chagrijnig	Grote Mond/ Agressief	Druk	Verle- Gen	Niks	Anders bv. Te snel iets zeggen/ Dom/ Negatief/ Oneerlijk
10jaar								
	4x						1x	2x
11jaar								
4x	3x	3x	4x	2x	2x	1x	3x	7x
12jaar								
4x	5x		3x	1x	3x	1x	1x	5x
13jaar								
1x				1x	2x	5x	6x	10x
14jaar								
		1x		2x	1x	1x	5x	2x
Totaal								
9x	12x	4x	7x	6x	8x	8x	16x	26x

Analyse

Op deze vraag werden veel verschillende antwoorden gegeven, 26 keer werd er iets genoemd dat minder dan drie keer voorkwam. Antwoorden als 'snel door iemand heen praten', 'dom', 'negatief' en 'oneerlijk' worden hier genoemd. Zestien keer wordt er geantwoord dat ze niks minder mooi vinden aan het innerlijk en dus overal tevreden mee zijn. Daarna wordt er twaalf keer geantwoord dat de meiden zichzelf af en toe onaardig vinden. Verder vinden negen meiden dat ze snel boos worden en wordt er acht keer genoemd dat ze zichzelf te druk vinden, ook wordt er acht keer benoemd dat meiden zichzelf verlegen vinden. Vervolgens vinden zeven meiden zichzelf af en toe chagrijnig, zes meiden vinden dat ze een grote mond hebben en/of agressief kunnen zijn en vier meiden vinden zichzelf jaloers.

Conclusie

De conclusie die hieruit getrokken kan worden is dat meiden verschillende dingen minder mooi vinden aan het eigen innerlijk. Eigenschappen die het meest genoemd worden als minder mooi, zijn onaardig en snel boos. Daarnaast wordt er door zestien van de honderd meiden, het tweede grootste aantal van het totaal, benoemd niks minder mooi te vinden aan het innerlijk. Zij geven dus aan tevreden te zijn met het eigen innerlijk.

Vraag 4d

Welk cijfer zou je jouw innerlijk willen geven?

10jaar									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						3x	3x	1x	1x

11jaar									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				1x	1x	6x	8x	8x	5x
12jaar									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						4x	9x	7x	4x
13jaar									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					2x	8x	12x	5x	
14jaar									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						2x	7x	3x	
Totaal									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				1x	3x	23x	39x	24x	10x

Analyse

Met het innerlijk zijn de meiden over het algemeen erg tevreden, 39% van de meiden geeft zichzelf namelijk een acht. Daarna wordt het cijfer negen het meeste gegeven, namelijk met 24%. Vervolgens wordt met 23%, het cijfer zeven het meest gegeven. Als vierde wordt het cijfer tien door 10% van alle meiden aan zichzelf gegeven. 3% van de meiden geeft zichzelf een zes en 1% geeft zichzelf een vijf.

Ook bij deze vraag zullen we de percentages van de cijfers 1 t/m 6 en van 7 t/m 10 bij elkaar optellen, om te zien hoe groot het percentage meiden matig tot niet tevreden is met hun innerlijk en het percentage dat tevreden tot super tevreden is met hun innerlijk. 4% van de meiden heeft zichzelf een zes of lager gegeven voor het eigen innerlijk. Dit betekent dat 96% van de meiden zichzelf een zeven of hoger heeft gegeven.

Conclusie

De conclusie die hieruit getrokken kan worden is dat de meiden tussen de 10 en 14 jaar tevreden zijn met hun innerlijk en zichzelf gemiddeld een zeven of hoger geven.

Bijlage 3
Enquêtes leerkrachten

Enquête 1

1. Aan welke groep geeft u momenteel les?

Klas 2d

2. Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar?

Onzeker

3. Hoe belangrijk vindt u een goed zelfbeeld bij kinderen uit uw klas? Waarom vindt u dat?

Heel belangrijk, omdat het je hele leven kan beïnvloeden

4. Zijn er naar uw idee kinderen in de klas met een negatief zelfbeeld? Zo ja, waaraan herkent u deze kinderen?

Ja, onzeker...

5. Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

Prestaties,...kan alle kanten opgaan. Ligt eraan hoe gevoelig een kind is.

6. Wordt er in de klas specifiek aandacht besteed aan het zelfbeeld? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?

Ik ben geen mentor meer, maar ik deed er altijd iets mee.

7. Ziet u een verschil in het zelfbeeld van meiden van 10 tot 14 jaar van nu en van 10 jaar geleden? Zo ja, wat is volgens u dit verschil en waardoor komt dit?

Ik werkte tien jaar geleden nog niet

8. Wat zou er volgens u moeten gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Heel veel (MTV, reclameborden...)

Enquête 2

1. Aan welke groep geeft u momenteel les?

Brugklas Havo-Vwo

2. Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar?

Redelijk tot goed

3. Hoe belangrijk vindt u een goed zelfbeeld bij kinderen uit uw klas? Waarom vindt u dat?

Heel belangrijk. Jonge mensen kunnen zichzelf behoorlijk dwarszitten hierdoor.

4. Zijn er naar uw idee kinderen in de klas met een negatief zelfbeeld? Zo ja, waaraan herkent u deze kinderen?

Nee

5. Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

1 Verwaarlozing van zichzelf

2 Onvolledige ontwikkeling van zichzelf

6. Wordt er in de klas specifiek aandacht besteed aan het zelfbeeld? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?

Geen idee, waarschijnlijk door mentor, niet specifiek door mezelf

7. Ziet u een verschil in het zelfbeeld van meiden van 10 tot 14 jaar van nu en van 10 jaar geleden? Zo ja, wat is volgens u dit verschil en waardoor komt dit?

Nee, volgens mij zijn vrouwen altijd al met zichzelf bezig. Volgens mij niet mee rof minder dan 10 jaar geleden.

8. Wat zou er volgens u moeten gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Meer voorlichting over oorzaak en gevolg

Enquête 3

1. Aan welke groep geeft u momenteel les?

1a

2. Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar?

Redelijk onzeker bij kritiek gauw van slag.

3. Hoe belangrijk vindt u een goed zelfbeeld bij kinderen uit uw klas? Waarom vindt u dat?

Heel belangrijk als ze goed in hun vel zitten scoren ze ook beter op school.

4. Zijn er naar uw idee kinderen in de klas met een negatief zelfbeeld? Zo ja, waaraan herkent u deze kinderen?

Momenteel niet, in deze klas is 1 leerling weggegaan. Verlegen staan apart.

5. Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

In de klas meestal ook mindere prestaties op school. Het hoeft geen gevolgen te hebben als het kind erboven op komt en anders houdt het kind zijn leven lang een minderwaardigheidscomplex in meerdere of mindere mate.

6. Wordt er in de klas specifiek aandacht besteed aan het zelfbeeld? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?

Door de leefstijl methode wordt bijgebracht dat : iedereen ertoe doet, je elkaar moet respecteren.

In de 2^{de} klas wordt dat herhaald.

7. Ziet u een verschil in het zelfbeeld van meiden van 10 tot 14 jaar van nu en van 10 jaar geleden? Zo ja, wat is volgens u dit verschil en waardoor komt dit?

Nou volgens mij is er niet zo'n verschil.

8. Wat zou er volgens u moeten gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Met sociale vaardigheden kan je daar wat in opschroeven. Een succesje op school in de vorm van meedoen aan een toneelstukje kan de eigenwaarde doen stijgen.

Enquête 4

1. Aan welke groep geeft u momenteel les?

Alle leerjaren

2. Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar?

Slecht, net aan een 6

3. Hoe belangrijk vindt u een goed zelfbeeld bij kinderen uit uw klas? Waarom vindt u dat?

Aller belangrijkst!!

4. Zijn er naar uw idee kinderen in de klas met een negatief zelfbeeld? Zo ja, waaraan herkent u deze kinderen?

Gedrag, negatieve aandacht vragen, pest gedrag

5. Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

Acceptatie, horen tot een groep en uiterlijk. Thuis situatie speelt hier ook een belangrijke rol.

6. Wordt er in de klas specifiek aandacht besteed aan het zelfbeeld? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?

Nee, geen programma voor wel voor faalangst en pestgedrag

7. Ziet u een verschil in het zelfbeeld van meiden van 10 tot 14 jaar van nu en van 10 jaar geleden? Zo ja, wat is volgens u dit verschil en waardoor komt dit?

Zolang zit ik nog niet in het onderwijs maar ik zie het wel steeds vaker.

8. Wat zou er volgens u moeten gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Meer 1 op 1 gesprek, en thuissituatie slecht

Daardoor ook een slecht zelfbeeld (het is dan ook net de leeftijd waarin er alles gebeurt in je lichaam dat is ook vaak een extra oorzaak)

De mentor speelt daarin ook een belangrijke rol, meestal heb je er geen tijd voor. Hiermee bedoel ik om de klas met elkaar te binden, leuke dingen ondernemen met de klas en dingen bespreekbaar maken, is vaak vraag naar. Maar daar heb je dan net niet genoeg tijd voor!!

Enquête 5

1. Aan welke groep geeft u momenteel les?

2 havo

2. Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar?

Dat loopt sterk uiteen

3. Hoe belangrijk vindt u een goed zelfbeeld bij kinderen uit uw klas? Waarom vindt u dat?

Zeer belangrijk. Een persoon moet vrij zijn om bijvoorbeeld te spreken in de klas

4. Zijn er naar uw idee kinderen in de klas met een negatief zelfbeeld? Zo ja, waaraan herkent u deze kinderen?

Misschien 1 of 2, onzekerheid

5. Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

Weinig bevestiging en liefdevolle aandacht

6. Wordt er in de klas specifiek aandacht besteed aan het zelfbeeld? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?

In mijn lessen godsdienst wel

7. Ziet u een verschil in het zelfbeeld van meiden van 10 tot 14 jaar van nu en van 10 jaar geleden? Zo ja, wat is volgens u dit verschil en waardoor komt dit?

Ja, de druk om je te onderscheiden is groter geworden dus het negatief zelfbeeld ook, zit dieper

8. Wat zou er volgens u moeten gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Meer persoonlijke aandacht

Enquête 6+7

1. Aan welke groep geeft u momenteel les?

Groep 7 en groep 6/7

2. Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar?

Redelijk tot goed in mijn klas. Er zijn twee leerlingen die wat moeite met hun dikte hadden. Zij zelf vooral! Want er was volgens mij geen sprake van dikte/overgewicht

3. Hoe belangrijk vindt u een goed zelfbeeld bij kinderen uit uw klas? Waarom vindt u dat?

Het geeft veel zelfvertrouwen als je jezelf accepteert. Je staat steviger als er opmerkingen (vaak onterecht) gemaakt worden

4. Zijn er naar uw idee kinderen in de klas met een negatief zelfbeeld? Zo ja, waaraan herkent u deze kinderen?

- Onzeker gedrag, vooral tijdens de gym (aan/uitkleden en douchen)
- Schoolplein gedrag. Ze houden zich wat afzijdig.
- Zeggen snel 'ik kan dat niet, of niet zo goed'. En hebben een aantal (doorzichtige) smoesjes paraat.

5. Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

Door veel te praten over en met elkaar, met name het onderwerp sociaal zijn, respecteren dat..., niet iedereen is hetzelfde en een kleine opmerking kan grote gevolgen hebben. Vooral het bewust worden van de eventuele schade bij anderen dus. Door deze activiteiten proberen we een pre-teaching daarvan uit te laten gaan.

6. Wordt er in de klas specifiek aandacht besteed aan het zelfbeeld? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?

Zie vraag 5

7. Ziet u een verschil in het zelfbeeld van meiden van 10 tot 14 jaar van nu en van 10 jaar geleden? Zo ja, wat is volgens u dit verschil en waardoor komt dit?

Ja, er wordt veel meer op elkaar gelet! Via msn mediaprogramma's als TMF en muziekzenders maar ook bladen als Tina (wat daar al in staat!) De lat ligt al zeer hoog voor deze dames, het 'kind' zijn is er al bijna niet meer bij

8. Wat zou er volgens u moeten gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Bewust worden of laten worden van de sterke kanten, positieve eigenschappen die ieder mens heeft, naar kinderen toe heel bewust de positieve kanten van het kind openlijk waarderen bijv.

Enquête 8

1. Aan welke groep geeft u momenteel les?

8

2. Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar?

De meesten hebben een vrij reëel zelfbeeld

3. Hoe belangrijk vindt u een goed zelfbeeld bij kinderen uit uw klas? Waarom vindt u dat?

Erg belangrijk. Het zelfbeeld beïnvloedt het functioneren

4. Zijn er naar uw idee kinderen in de klas met een negatief zelfbeeld? Zo ja, waaraan herkent u deze kinderen?

Ja, komen onzeker over en proberen op te gaan in de groep. Treden niet zelf op de voorgrond.

5. Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

Deze kinderen ontwikkelen zich niet optimaal. Ze lopen de kans niet op te groeien tot evenwichtige volwassenen.

6. Wordt er in de klas specifiek aandacht besteed aan het zelfbeeld? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?

In een zo open mogelijke sfeer met elkaar praten.

7. Ziet u een verschil in het zelfbeeld van meiden van 10 tot 14 jaar van nu en van 10 jaar geleden? Zo ja, wat is volgens u dit verschil en waardoor komt dit?

Geen verschil

8. Wat zou er volgens u moeten gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Kinderen bewust maken van hun eigen kunnen en kennen en persoonlijkheid. D.m.v gesprekken en positieve aandacht.

Enquête 9

1. Aan welke groep geeft u momenteel les?

Brugklas vmbo-t/havo (1b)

2. Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar?

Ik denk dat het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen 10-14 redelijk tot positief is. (voor zover ik daar bij ons op school iets van mee krijg) De meeste meiden hebben natuurlijk wel eens iets waar ze niet tevreden over zijn, zeker op deze leeftijden.

3. Hoe belangrijk vindt u een goed zelfbeeld bij kinderen uit uw klas? Waarom vindt u dat?

Ik vind het heel erg belangrijk. Een kind dat niet goed in haar vel zit presteert vaak niet naar haar kunnen. (iets dat ook weer het negatieve zelfbeeld kan bevestigen) Om optimaal te kunnen werken/leren is het belangrijk om een goed zelfbeeld te hebben.

4. Zijn er naar uw idee kinderen in de klas met een negatief zelfbeeld? Zo ja, waaraan herkent u deze kinderen?

Een enkeling. Compensatiegedrag, extreem de aandacht trekken (terwijl ze heel onzeker is en het gevoel heeft dat ze er niet bij hoort.

5. Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

Onzeker zijn bij het uitzoeken van vriendjes/vriendinnetjes daardoor misschien de verkeerde treffen. Niet het diploma halen waar ze qua capaciteiten recht op hebben.

6. Wordt er in de klas specifiek aandacht besteed aan het zelfbeeld? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?

Ik ga er van uit dat dit gebeurt tijdens mentorlessen in het bijzonder. Ik probeer tijdens mijn eigen lessen in elk geval elk kind op een positieve manier te benaderen zodat ze in elk geval het gevoel hebben dat ze wat kunnen en ook iemand zijn die er toe doet.

7. Ziet u een verschil in het zelfbeeld van meiden van 10 tot 14 jaar van nu en van 10 jaar geleden? Zo ja, wat is volgens u dit verschil en waardoor komt dit?

Absoluut, niet alleen bij de meiden overigens. Ruim 10 jaar geleden was ik zelf 14. En de meiden van mijn leeftijd toen (en ikzelf) waren met hele andere dingen bezig dan de meiden van nu! Jongens, make-up, kleding was minder belangrijk.

8. Wat zou er volgens u moeten gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Er zou wat mij betreft meer aandacht besteed mogen worden aan dat hoe belangrijk het is dat leerlingen op een positieve manier benaderd worden. Dat ze er mogen zijn.

Bijlage 4
Enquêtes Intern Begeleiders

Enquête Intern begeleider 1

1. Wat is uw functie?

Vertrouwenspersoon/begeleider lessen sociale vaardigheden

2. Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar?

Niet reëel

3. Waaraan herkent u een kind met een negatief zelfbeeld?

Onverschillige houding en/of onzeker

4. Hoe ontstaat naar uw idee een negatief zelfbeeld?

(te) weinig positieve aandacht/benadering

5. Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

- Kan ontaarden in weinig tot niet écht' zijn , altijd toneelspelen

- Moeite met jezelf zijn

6. Begeleidt u wel eens kinderen die problemen hebben met hun zelfbeeld?

Ja

7a. Wat wordt er op deze school gedaan om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Speciale lessen, indien nodig individuele gesprekken

7b. Wordt er naar uw idee, op deze school, voldoende aandacht aan dit onderwerp besteed? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?

We doen meer dan mogelijk

8. Heeft u het idee dat een eventueel negatief zelfbeeld tegenwoordig vaker voorkomt? Zo ja, waardoor denkt u dat dit komt?

Ja, de buitenkant van mensen is zeer belangrijk, evenals de prestaties.

9. Worden er kinderen doorverwezen vanwege problemen met hun zelfbeeld? Zo ja, naar wie en om welke reden?

Ja, JGZ of GGZ, Kanjertraining/Toptraining

10. Wat moet er volgens u gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Vooraf positieve benadering/aandacht

Open gesprekken

Enquête Intern Begeleider 2

1. Wat is uw functie?

Intern Begeleider

2. Wat is volgens u het gemiddelde zelfbeeld van meiden tussen de 10 en 14 jaar?

Onzeker

3. Waaraan herkent u een kind met een negatief zelfbeeld?

Erg rustig, erg druk, triest kijkend, te vrolijk, maken van bepaalde opmerkingen

4. Hoe ontstaat naar uw idee een negatief zelfbeeld?

Kan ontstaan door invloeden van buitenaf, directe kindomgeving, maar ook door tv en van uit het kind zelf.

5. Wat zijn volgens u de gevolgen van een negatief zelfbeeld op dit moment? Welke gevolgen van een negatief zelfbeeld zijn er in de toekomst voor een kind?

Op korte termijn heeft het invloed op het functioneren van een kind en zeker heel belangrijk: het welbevinden.

Op langere termijn kunnen er psychische problemen ontstaan.

6. Begeleidt u wel eens kinderen die problemen hebben met hun zelfbeeld?

Ja

7a. Wat wordt er op deze school gedaan om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

Zoveel mogelijk complimenten geven (voor jongere kinderen)

Voor oudere kinderen: gesprekjes

Eventueel externe hulpverlening

7b. Wordt er naar uw idee, op deze school, voldoende aandacht aan dit onderwerp besteed? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?

Er is zeker aandacht voor, maar is in een zekere zin leerkrachtgebonden

8. Heeft u het idee dat een eventueel negatief zelfbeeld tegenwoordig vaker voorkomt?

Zo ja, waardoor denkt u dat dit komt?

Misschien, aan de andere kant kan de invloed van de media ook een grote signaleringswaarde hebben.

9. Worden er kinderen doorverwezen vanwege problemen met hun zelfbeeld? Zo ja, naar wie en om welke reden?

Afhankelijk van de ouderwens, naar particuliere psychologen of Jeugd Riagg.

10. Wat moet er volgens u gebeuren om een eventueel negatief zelfbeeld te verminderen?

- Bewust zijn van problematiek*
- Positief blijven*
- Snel hulpverlening zoeken*

Bijlage 5

Checklist mogelijke tekenen gebrek aan zelfvertrouwen en daarmee dus ook een laag zelfbeeld.

In het volgende stuk vind je een checklist van mogelijke tekenen die op een gebrek aan zelfvertrouwen kunnen leiden. De lijst is opgesteld door Peter Gurney, die als onderwijzer en psycholoog uitgebreide ervaring heeft met kinderen. Deze lijst kan worden gebruikt voor kinderen van vijf tot vijftien jaar. De checklist bestaat uit drie verschillende selecties thuis, op school en in gezelschap met andere kinderen. Op elke selectie kan het kind zich namelijk anders gedragen, zo gedraagt een kind zich heel anders thuis dan bijvoorbeeld op school. Deze lijst is bedoeld als handreiking en belangrijk is om niet te vergeten dat alle kinderen wel eens gedrag laten zien zoals in de lijst staat. Het gaat er vooral om dat het kind meerdere gedragingen uit de lijst vertoont en dat deze dagelijks terug komen.

Thuis kan het kind met een zwak gevoel van eigenwaarde zich op de volgende manieren gedragen:

- Het wenst iemand anders te zijn
- Het voelt zich de mindere
- Het huilt vaak bij het vooruitzicht van nieuwe of lastige opdrachten
- Het maakt negatieve of bagatelliserende opmerkingen naar zichzelf
- Het heeft weinig energie
- Het kan niet omgaan met onduidelijkheid
- Het is zelfdestructief of verwondt zichzelf
- Het kind ziet er onverzorgd uit
- Het kind kan moeilijk beslissen
- Het kind heeft slechte verwachtingen voor de toekomst

In gezelschap van andere kinderen kan een kind met een lage eigenwaarde de volgende soorten gedrag vertonen:

- Het pest kleinere of zwakkere kinderen
- Het gedraagt zich agressief naar vriendjes
- Het heeft geen zelfvertrouwen in de omgang met vreemde of nieuwe klasgenootjes
- Het kan het standpunt van een ander niet inzien
- Het is te afhankelijk van de meningen van personen die macht of status hebben.
- Het geeft weinig informatie over zichzelf
- Het ontwijkt een leidersrol
- Het kind doet zelden iets vrijwilligs
- Het kind trekt zich vaak terug of is sociaal geïsoleerd
- Het kind wordt zelden uitgekozen door andere kinderen
- Het gedraagt zich inconsequent
- Het lijkt onderworpen en is niet assertief
- Het kind trekt de aandacht
- Het kind lacht of glimlacht zelden
- Het kind maakt denigrerende opmerkingen over andere kinderen

Op school kan een kind door het volgende gedrag te vertonen laten zien dat de eigendunk laag is:

- Het is impulsief
- Het kind is gauw afgeleid en kan de aandacht maar kort vasthouden
- Het kind is in nieuwe situaties enorm gespannen
- Het kind lijdt onder gemaakte fouten en probeert die te omzeilen
- Het kind is ongemotiveerd
- Het kind zet niet door
- Het kind denkt rechtlijnig
- Het kind onderschat of overschat zijn kunnen
- Het kind ziet succes als iets dat niet uit zichzelf komt
- Het kind ziet mislukking als een eigenschap van zichzelf
- Het kind neemt aan dat ervaringen steeds negatief zijn
- Het kind vindt het moeilijk om zelfstandig te werken
- Het kind stelt weinig vragen

(Aper, Dr Terri (1997), *Zelfvertrouwen voor je kind*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.)

Bijlage 6

Suggesties en tips voor de jongere en ouders/leerkrachten voor het versterken van het zelfbeeld en daarmee het zelfvertrouwen.

Suggesties voor jongeren

In jezelf blijven geloven ...

Opmerking: Ouders en leerkrachten worden uiteraard uitgenodigd om ook eens naar deze suggesties te kijken.

- 1) Leer jezelf kennen, kijk niet alleen naar je goede, maar ook naar je minder goede kanten;
- 2) Probeer erachter te komen waar je goed en minder goed in bent en schaam je niet om daarbij hulp te vragen;
- 3) In je jeugd heb je veel last van wisselende gevoelens, mede veroorzaakt door hormonen; dikwijls denk je dat je gevoel bepaald wordt door wat je denkt, maar vaak is het omgekeerde het geval, dat je namelijk al een gevoel hebt en dat je dat dan invult met zaken uit je leven;
- 4) Praat over je gevoelens met anderen, met leeftijdsgenoten of schrijf deze op;
- 5) Een keer negatief over jezelf denken is op zijn tijd niet ernstig, maar teveel negatief denken werkt als 'hersenspoeling'; je gaat er namelijk zelf in geloven en ook naar bewijzen hiervoor zoeken; wijs niet jezelf als persoon af, maar alleen je verkeerde gedrag;
- 6) Accepteer complimenten en laat deze niet van je afglijden;
- 7) Durf opbouwende kritiek te ontvangen en deze ook zelf te geven, maar speel daarbij wel altijd 'de bal' en 'niet op de man of vrouw';
- 8) Hoewel de samenleving soms een erg corrupte indruk maakt, toch blijft het belangrijk dat je zelf een genuanceerde kijk blijft houden ('Sommigen zijn, anderen zijn gelukkig wel');
- 9) Het is beter om zelf problemen aan te gaan en deze op te lossen, dan te zitten afwachten; het geeft namelijk een beter gevoel dat je de zaken snel oppakt en je bent er ook niet zoveel tijd mee kwijt; daarnaast heb je het voordeel dat jij en de anderen ook geen last zullen krijgen van allerlei ongewenste bij-effecten van het niet afhandelen;
- 10) Communiceer veel, maar ook naar anderen toe, wanneer je iets toegezegd hebt en het idee heb dat je nog niets kunt mededelen;
- 11) In je jeugd zijn zaken als uiterlijk, kleding en erbij horen erg belangrijk; ook het hebben van een relatie heeft dan een hoge prioriteit; je moet je echter altijd afvragen of je deze situaties wel wilt aangaan als daarvoor de prijs is, dat je een behoorlijk stuk van jezelf zou moeten inleveren (de prijs zou weleens te hoog kunnen zijn); alleen-zijn en uitgesloten-zijn zijn erg vervelende gevoelens, maar eenzaam zijn in de relatie of in de groep is nog nog veel erger; het koste wat het koste deel willen uitmaken van een groep, staat een eigen ontwikkeling in de weg; een gezond stuk eigen-wijsheid is niet alleen verstandig in de richting van ouders en leerkrachten, maar zeker ook in de richting van je leeftijdsgenoten;

12) Vergelijk jezelf niet zo met anderen, qua uiterlijk of wat anderen kunnen of hebben; dat is een niet-te-winnen-wedstrijd - en deze jalouzie leidt nergens toe; jij hebt weer andere unieke eigenschappen, die anderen op hun beurt weer niet hebben;

13) Sombere of depressieve gevoelens horen bij een mensenleven; dit zijn normale reacties vooral als je erg vervelende situaties hebt meegemaakt. Het is echter wel zaak dat je gaat praten of hulp gaat inroepen, als deze klachten langer aanhouden en meer obsessies voor je gaan vormen. Doe dit ook in geval van faalangst en eetstoornissen (bij veel afvallen). Wellicht is het een troost voor je dat veel jongeren last van deze gevoelens hebben.

14) Drugs, drank en alcohol zijn middelen, die jongeren gebruiken om er ofwel bij te horen of om daarbij een leeg of angstig gevoel weg te werken. Veel van deze middelen zijn lichamelijk en/of geestelijk erg verslavend en zorgen er op hun beurt weer voor dat je het idee hebt niet zonder deze middelen te kunnen. Ook hiervoor geldt dat de (financiële en de psychische) prijs weleens veel te hoog voor je zouden kunnen zijn!

15) Je zult bemerken dat je je anders gaat opstellen ten opzichte van je ouders, broers, zussen, familie en leerkrachten. Je gaat je met name afzetten tegen de belemmering van je vrijheden en de andere waarden en normen, die jij als achterhaald beschouwt. Probeer meer over deze zaken te onderhandelen inplaats van deze meningsverschillen als zwart-wit-tegenstellingen te beschouwen.

16) Een van de grote veranderingen, die in je jeugd gaan optreden is de sexualiteit. Je zult deze ontwikkeling dikwijls als een sterke drift ervaren en het is niet altijd gemakkelijk om aan deze drift goed tegemoet te komen. Vrijen met jezelf is geen zonde - alleen teveel wel. Deze sexualiteit zal ook zeker een rol spelen in je relatie met het andere of met hetzelfde geslacht, waarbij het dan ook van belang is dat je aandacht hebt voor de verlangens van de ander. Wat betreft het hebben van een relatie blijft trouw toch belangrijk, evenals het gezegde: 'Ga om met een ander, zoals je zelf behandeld zou willen worden'.

17) Last but not least: heb vooral geduld met je zelf en met anderen (ouders, familie, leerkrachten) en gun hen ook hun eigen ('gekke') wereld. Na verloop van tijd zul je bemerken dat je zelf ook wat milder geworden bent. Vooral als je zelfstandig bent gaan wonen en dan gemerkt heb, dat je ouders meer voor je deden dan je gedacht had.

Suggesties voor ouders en leerkrachten

Geduld, geduld en nog eens ...

Opmerking: Jongeren worden uiteraard uitgenodigd om ook eens naar deze suggesties te kijken.

1) Ouders en leerkrachten dienen in de eerste jaren van adolescentie-periode over veel geduld te beschikken, aangezien de jongere in deze periode probeert zichzelf te vinden en zich los probeert te maken van de vertrouwde omgeving thuis en op school.

2) Ook zal de jongere veel willen experimenteren en zich - niet altijd even genuanceerd en subtiel - willen afzetten tegen de 'maatschappij', waar ouders en leerkrachten ook deel van uitmaken. Daarom lijken zij in deze adolescentieperiode erg zeker (stoer) van bepaalde zaken te zijn, terwijl zij in de grond van hun hart juist erg onzeker zijn. De jongere ruimte ('vleugels') geven, in zijn waarde laten, wel op overdrijvingen en niet te tolereren gedrag aanspreken (maar niet op zijn onzekerheid). Dus wel het eventuele gedrag, maar zeker niet de jongere afwijzen! Hierbij bedenken dat de leeftijdsgenoten voor de jongere de

belangrijkste referentiegroep in deze periode vormen, ook omdat zij dezelfde cultuur en gedragsregels (codes) delen en in dezelfde los-maak-situatie zitten.

3) Communicatie met de jongere blijft erg belangrijk, vooral met het oog op de soms niet realistische en overtrokken eisen (bijvoorbeeld op school) waaraan zij willen voldoen ('wedstrijd met zichzelf'). Deze eisen werken faalangst nog meer in de hand. Humor (niet ten koste van), plagerig en uitdagend gedrag (gebeurt andersom ook) geeft wederzijds ruimte en maakt de communicatie veel speelser.

4) Jongeren willen opvallen en meetellen, zoals elke andere volwassen persoon. Alleen zullen zij dat op hun specifieke wijze willen doen door middel van kleding, muziek en gedrag. Ook zal de jongere gevoelens van onzekerheid en minderwaardigheid compenseren door extra stoer gedrag of zich qua uiterlijk meer willen manifesteren (bijvoorbeeld zich minder intelligent dan andere jongeren voelen, maar meer als volwassenen willen overkomen). Zo hebben jongeren van lagere opleidingen vaak eerder verkering en tonen zij qua uiterlijk en gedrag meer (schijn)volwassenheid.

5) In de adolescentieperiode kan men tevens zien dat jongeren zich ten opzichte van hun leeftijdsgenoten schamen voor hun afkomst, familie en woonomgeving. Deze gevoelens verdwijnen dikwijls weer op het eind van de adolescentie.

6) Ouders en leerkrachten kunnen door middel van hun eigen gedrag een model zijn voor het gedrag van de jongere. Bijvoorbeeld wanneer zij excuses aan de jongere aanbieden als zijzelf een keer erg onredelijk of chagrijnig zijn geweest.

7) Ouders, leerkrachten en begeleiders blijven - naast de leeftijdsgenoten - in deze periode toch belangrijk voor het zelfvertrouwen van de jongere. Bijvoorbeeld door in hem en in zijn mogelijkheden te blijven geloven. Het is goed als zij zijn zelfvertrouwen stimuleren, ook als het eigen zelfvertrouwen niet zo groot is. Dit betekent niet dat men alles goed moet keuren wat de jongere uithaalt. Dit vertrouwen moet echter ook niet doorslaan in het aan de jongere steeds maar opleggen van erg hoge eisen.

8) De jongere zal zijn ouders, leerkrachten en begeleiders dikwijls uitdagen, bijvoorbeeld op het gebied van zijn fysieke mogelijkheden (krachtmeting) en zijn intellectuele vermogens. Soms ervaren ouders, leerkrachten of begeleiders deze uitdagingen, vooral als de jongere sterk of hoogbegaafd is, als bedreigend of als rivaliteit. Erkennen dat de jongere sterker, sneller of slimmer is zorgt ervoor dat de communicatie open blijft.

9) Stimuleer de idealen en wensen van de jongere; ga er niet zonder meer van uit dat deze idealen toch niet voor de jongere weggelegd zijn.

10) Vergelijk de jongere niet met andere jongeren en vertel hem niet dat hij de slechte eigenschappen van je partner of van jou heeft, maar wijs hem op zijn sterke kanten en zijn uniekheid; de jongere heeft recht op zijn eigen ontwikkeling en kan daarom geen kopie worden of datgene zonder meer waarmaken, waarin de ouder(s) helaas niet geslaagd is/zijn! Vergelijk de jongere ook niet met zijn beroemde en begaafde ouder(s), broer(s) of zus(sen). De jongere wil gerespecteerd worden om wie hij zelf is en wat hij zelf kan!

11) Onderhandel en discussieer veel met de jongere; hierdoor leert hij jou en zichzelf en zijn grenzen beter kennen.

12) Stimuleer de jongere om bewuste keuzes te maken; laat hem zelf dingen noemen en laat hem daaruit een keuze maken.

13) Stel concrete grenzen en hanteer bepaalde regels; teveel vrijheid of juist

overbescherming zijn slecht voor het zelfvertrouwen van de jongere; door deze grenzen leert de jongere wat zijn capaciteiten zijn.

14) De jongere leert veel van voorbeelden en personen, die als rolmodel kunnen fungeren.

15) Geef gemeente en geen overdreven complimenten; jongeren zijn erg gevoelig voor schijncomplimenten.

16) Sta achter de jongere en neem het voor hem op - in geval van ruzie op school of in de buurt; zondermeer kiezen voor anderen is voor de jongere erg pijnlijk.

17) Durf zelf ook eens fouten of slechte buien toe te geven, zo creëer je zelf openingen voor communicatie en fungeer je als voorbeeld.

18) Ook al beschik je zelf over weinig zelfvertrouwen en een negatieve zelfwaardering, toch ben je prima in staat om het zelfvertrouwen van de jongere te vergroten.

19) Laat de jongere niet omgaan met personen die hem of haar een slecht gevoel over zichzelf geven en spreek deze personen er op aan.

20) Geloof in de jongere en geef het op momenten veel vrijheid; dat is dikwijls het mooiste cadeau voor hem of haar; verveling of dagdromen zijn noodzakelijk voor de ontwikkeling van de jongere.

21) Wees niet constant met de jongere bezig en neem vooral geen activiteiten uit zijn handen; te veel helpen is slecht voor het zelfvertrouwen van de jongere.

22) Ga als ouder, leerkracht of begeleider meer als coach te werk en probeer het beste in de jongere naar boven te halen; werk daarom meer met keuzes (opties) dan alleen met instructies en één enkele oplossing.

23) Bied de jongere structuur, dat wil zeggen laat het voor de jongere en je zelf duidelijk zijn wat concreet en realistisch van de jongere verwacht wordt en welk gedrag wel of niet getolereerd wordt; geef bij taken ook aan welke periodes en einddata hiervoor staan.

24) Jongeren hebben de neiging om zichzelf bij bepaalde taken te overschatten, laat hem de taken als het ware in 'hapklare brokken' verdelen, die hij gemakkelijker aankan.

25) Beloon de jongere voor het uitvoeren van taken en het nakomen van afspraken (wel in verhouding met de taak).

26) Stimuleer de jongere om een actieve rol in te nemen bij het aangaan van bepaalde taken.

27) Ga samen met de jongere na waarom - bij mislukking - een bepaalde taak niet is gelukt en wat hierbij wel geleerd is en stel daarna met hem weer nieuwe doelen vast; houd hierbij rekening dat bijvoorbeeld lage rapportcijfers de oorzaak of het gevolg kunnen zijn van een gebrek aan zelfvertrouwen!

28) Laat de jongere een dagboek bijhouden of een boek over zichzelf maken met foto's, tekeningen en dergelijke. Deze persoonlijke documenten vergroten het zelfvertrouwen en het zelfbewustzijn en bieden de jongere en jou tevens mogelijkheden tot aanknopingspunten voor gesprekken.

29) Last but not least: heb als ouder, leerkracht of begeleider veel geduld, vooral tijdens de eerste jaren van de puberteit en adolescentie. Na verloop van tijd gaat de 'storm' weer vanzelf liggen.

(Roelofs, Joop. *Verbetering zelfvertrouwen*. URL: <http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=199>
Beschikbaar: Januari 2007)

Bijlage 7

Behoeftepiramide Abraham Maslow



Behoeftepiramide Abraham Maslow

(Anoniem. *Piramide van Maslow*. URL: http://nl.wikipedia.org/wiki/Piramide_van_Maslow 'Beschikbaar: Maart 2007')

Het zelfbeeld, wat is dat en waarom is een goed zelfbeeld zo belangrijk?

Het begrip 'zelfbeeld' kan op de volgende manier beschreven worden:

'Het zelfbeeld is een totaal aan indrukken, ideeën en waarnemingen die iemand heeft over het 'eigen ik'. Dit houdt onder andere in hoe het kind denkt wie zij is, wat haar waarde is en wie ze denkt dat ze kan worden'.

Voor ieder mens is het zelfbeeld erg belangrijk. Een kind met een positief zelfbeeld zal zich namelijk prettig voelen, zelfverzekerd zijn, zelfwaardering hebben en makkelijk contacten kunnen leggen. Op deze manier bepaalt het zelfbeeld het functioneren en het presteren in allerlei situaties. Hierbij valt te denken aan situaties in en rond school, in de klas, in de omgang met vriendjes, op sportclubs en in de thuissituatie. Het zelfbeeld wordt in de loop van het leven gevormd. Kinderen leren over zichzelf te denken door contacten met andere mensen, hoe ze behandeld worden door deze mensen en door ervaringen met de wereld om hen heen.

Naast een positief zelfbeeld kan een kind ook een negatief zelfbeeld hebben. Een kind met een negatief zelfbeeld beoordeelt zichzelf als negatief.

Het kind veroordeelt zichzelf bijvoorbeeld op grond van gemaakte fouten, of op het lichaam wat niet zo is als hij vindt dat het zou moeten zijn. Ook kan het zijn dat het kind niet tevreden is met het niveau van zijn/haar opleiding.

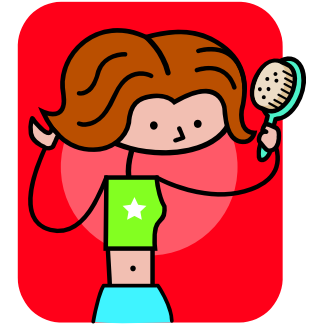
De volgende oorzaken zijn er te noemen van een negatief zelfbeeld

Er zijn tal van factoren op te noemen die een negatief zelfbeeld kunnen veroorzaken. Zo kunnen kinderen geen positief zelfbeeld ontwikkelen wanneer zij opgroeien in een vijandige omgeving, waarin weinig sprake is van respect, warmte, positieve aandacht en waardering. Of een kind positief over zichzelf denkt of niet wordt ook bepaald door een heleboel kleine situaties in het dagelijkse leven. Een enkele ruzie waarin een kind enorm op zijn kop krijgt, zal het zelfbeeld niet direct schaden, vooral niet wanneer het kind in het dagelijkse leven wel gewaardeerd wordt. Bij een kind dat niet enorm op zijn kop krijgt, maar wel iedere dag kleine negatieve opmerkingen krijgt, is de kans groot dat het zelfbeeld zich negatief ontwikkelt. Wanneer een kind bijvoorbeeld gepest wordt en elke dag negatieve opmerkingen hoort, kan het aan zichzelf gaan twifelen

en een negatief zelfbeeld ontwikkelen.

Daarnaast kan de pubertijd een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van een negatief zelfbeeld. In de pubertijd vinden grote lichamelijke veranderingen plaats. Deze lichamelijke veranderingen kunnen soms zo snel gaan dat de jongere onzeker wordt over zijn/haar eigen identiteit en het gevoel krijgen niet meer de baas te zijn over het lichaam. Ook heeft de jongere te maken met sombere buien en maakt hij/zij zich zorgen over school, relaties en de toekomst. Dit alles kan ervoor zorgen dat de jongere een negatief zelfbeeld ontwikkelt.

Ook de media kan een rol spelen in het ontstaan van een negatief zelfbeeld. De media legt tegenwoordig een sterke nadruk op het uiterlijk en op het ideaalbeeld. De jongere kan dan de 'werkelijkheid' met het 'ideaalbeeld' gaan vergelijken. Hoe groter deze twee beelden uit elkaar liggen, hoe groter het verdriet en hoe groter de aantasting van het zelfvertrouwen en daarmee het zelfbeeld zal zijn.



Verder kan een overgevoeligheid voor de kritiek en mening van anderen, een negatief belast verleden, een onveilige gezinssituatie, scheiding, lichamelijke of geestelijke mishandeling, seksueel misbruik, (emotionele) verwaarlozing en tegenslagen als ziekte en een ongeval, een rol spelen in het ontstaan van een negatief zelfbeeld.

Dit kunnen de gevolgen zijn van een negatief zelfbeeld

Een kind met een negatief zelfbeeld, een lage zelfwaardering en hierdoor weinig zelfvertrouwen loopt het risico op de ontwikkeling van psychopathologie. Stoornissen als een depressie en een eetstoornis kunnen een gevolg zijn van een negatief zelfbeeld. Ook problemen als verslaving en gedragsproblemen ontwikkelen zich sneller bij een kind met een negatief zelfbeeld. Een lage zelfwaardering bij kinderen/adolescenten blijkt ook

vaak een risicofactor voor agressie en pestgedrag, slachtoffer van pestgedrag, vroege school uitval en riskant seksueel gedrag met daarbij kans op HIV. Een negatief zelfbeeld en een laag zelfvertrouwen verminderen ook het vermogen met stress om te gaan.

Zo herkent u een kind met een negatief zelfbeeld.

U kunt een kind met een negatief zelfbeeld pas helpen als u ziet wanneer een kind een negatief zelfbeeld heeft. Het is niet gemakkelijk om een kind te herkennen die problemen heeft met het zelfbeeld. Toch zijn er een aantal belangrijke kenmerken waaraan u een kind met een negatief zelfbeeld kunt herkennen.

Wanneer een kind een negatief zelfbeeld heeft zal het bijvoorbeeld weinig zelfvertrouwen hebben, het zal geremd zijn bij het aangaan van nieuwe contacten, het zal aandacht vragen op een negatieve manier, het zal zich onzeker voelen en bang zijn om fouten te maken. Daarnaast wenst het kind iemand anders te zijn, kan het moeilijk beslissingen maken, trekt het zich vaak terug, is het kind gauw afgeleid en onderschat of overschat het kind zijn/haar kunnen. Ook bestaat er een grote kans dat het kind kleinere of zwakkere kinderen pest,

dat het kind succes ziet als iets dat niet uit zichzelf komt en neemt het kind aan dat ervaringen steeds negatief zijn.

Een kind met een negatief zelfbeeld heeft uw hulp nodig!

Als u leest welke gevolgen er voor een kind met een negatief zelfbeeld kunnen zijn begrijpt u dat het noodzakelijk is om het kind positiever naar zichzelf te laten kijken. Het is geen makkelijke taak om een kind positiever naar zichzelf te laten kijken, het is voor de verdere ontwikkeling van het kind wel een hele belangrijke taak. U, als leerkracht, kunt een goede bijdrage leveren aan het versterken van een positief zelfbeeld bij de kinderen uit de klas. De volgende manieren kunnen u hierbij helpen.

Zo is het als eerste belangrijk dat u veel aandacht besteedt aan wat het kind goed doet en dat er niet steeds gelet wordt op wat het fout doet.



Geef het kind ook complimenten of beloningen voor wat het goed doet.

Uit onderzoek, wat aan dit product vooraf is gegaan, is gebleken dat het zelfbeeld van het merendeel van honderd ondervraagden meiden, in de leeftijd van tien t/m veertien jaar, negatief gekleurd is. Dit betekent dat er een grote kans is dat er ook bij u in de klas meiden zitten die problemen hebben met het zelfbeeld. Daarnaast hebben niet alleen meiden, maar ook jongens kans op problemen met hun zelfbeeld. Dit is een ernstige zaak, aangezien een goed zelfbeeld cruciaal is in de ontwikkeling van het kind. Het is dus erg belangrijk dat u als leerkracht weet hoe u een kind of jongere herkent met een negatief zelfbeeld, wat de oorzaken en gevolgen kunnen zijn en hoe u een kind of jongere kunt helpen om positiever naar zichzelf te gaan kijken. Deze informatiefolder zal u hierbij helpen.

Gemaakt door: Bianca van Dam
Naar aanleiding van het afstudeerproject, onderzoek naar het zelfbeeld van meiden in de leeftijd van tien t/m veertien jaar.

19 april 2007

Geef het kind verder verantwoordelijkheden en leer het kind op een zelfbewuste manier in allerlei situaties op te treden. Ook is het belangrijk om het kind het gevoel te geven dat hij/zij meetelt en erbij hoort. Daarnaast is de communicatie naar het kind toe heel belangrijk, het is belangrijk dat dit duidelijk en eerlijk gaat. Wanneer het kind toch gecorrigeerd moet worden, probeer dan zo duidelijk mogelijk te benoemen wat je niet goed vindt en hoe het de volgende keer anders zou kunnen.

Voor de hulp en begeleiding aan jongere met een negatief zelfbeeld, komen er nog een aantal specifieke manieren bij kijken. Zo is het in de communicatie met de jongere van belang om ruimte open te laten voor onderhandeling en discussie. Hierdoor leert de jongere zijn/haar eigen en andermans grenzen beter kennen. Verder is het belangrijk om de jongere te stimuleren in het maken van keuzes en achter hem te staan wanneer hij een bepaalde keuze maakt. Door het maken van keuzes, en zien dat deze keuzes gerespecteerd worden zal zijn zelfbeeld versterken. Geef de jongere verder het gevoel dat hij

altijd op je kan terugvallen wanneer hij je nodig heeft. Dit zal ervoor zorgen dat hij meer vertrouwen in zichzelf heeft, omdat hij weet dat hij niet alleen staat. Verder is het belangrijk om zowel bij het kind als bij de jongere, heel veel geduld te hebben en duidelijke grenzen te stellen. Wanneer er gemerkt wordt dat de problemen van het kind steeds groter worden dan is het zaak om op zoek te gaan naar verdere hulpverlening. Dit kan bijvoorbeeld in eerste instantie zijn bij de Intern Begeleider op school. Daarnaast kunt u met vragen terecht bij JGZ, GGZ of Riagg jeugd.

Voor meer informatie over dit onderwerp kunt u ook eens kijken in de volgende boeken en op de volgende internetadressen.

- Apter, Dr Terri (1997)
Zelfvertrouwen voor je kind
- Braams, T. en T. Talma (1999)
Kinderen en jongeren met een depressie
- www.zelfvertrouwen.nl
- www.opvoedadvies.nl
- www.sociaalemotioneel.nl



Het (negatief) zelfbeeld van kinderen en jongeren

'...Ik ben mezelf

Ik ben ik

Ik ben niet volmaakt

Maar zo ben ik...'



Informatiefolder voor leerkrachten voor het kennis nemen, herkennen en helpen van kinderen en jongeren die problemen hebben met hun zelfbeeld.



--	--

