

# Zelfbeeldtraining

gebaseerd op de COMET-training, met een vleugje SIJS

## Een negatief zelfbeeld

Het idee hebben dat dat je niks kan, dat je dom bent of lelijk; we kennen die gedachten allemaal. Na even zakt dit gevoel gelukkig meestal, zie je de goede kanten aan jezelf en ga je weer door met je dag.

Sommige kinderen zijn echter altijd ontevreden over zichzelf. Ze hebben vooral negatieve gedachten over zichzelf, zijn onzeker en voelen zich minderwaardig.

Hoe herken je een negatief zelfbeeld?

- Je kind vermijdt situaties uit onzekerheid, of laat juist stoer/ agressief gedrag zien
- Je kind werkt erg hard en laat perfectionistisch gedrag zien
- Je kind spreekt regelmatig uit dat hij iets niet kan
- Je kind wordt negatief beïnvloedt door leeftijdsgenoten

Een negatief zelfbeeld zorgt ervoor dat een kind weinig zelfvertrouwen heeft en niet lekker in zijn vel zit. Op langere termijn kan het zelfs ten grondslag liggen aan het ontwikkelen van o.a. depressies, agressie, eetstoornissen, angststoornissen en middelengebruik.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen aan het eind van de basisschool het meest kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld. Als we in deze periode al invloed kunnen uitoefenen op het zelfbeeld, kan dit positieve effecten hebben in het verdere leven.

In deze zelfbeeldtraining gaan we de negatieve spiraal ombuigen, zodat er weer ruimte komt voor positieve gevoelens en gedachten!



## COMET-training

Competitive Memory Training (COMET) is een stapsgewijze cognitief gedragstherapeutische training om mensen met een negatief zelfbeeld te helpen veranderen naar een positief, of in ieder geval realistisch zelfbeeld.

De methode is in diverse studies effectief gebleken voor verschillende doelgroepen, dus ook voor kinderen.

Daarvoor is het protocol 'Zelfbeeldtraining voor kinderen en adolescenten' ontwikkeld. Dit vormt de rode draad voor de training bij SIJS.

In de COMET-training leert je kind om op een andere manier te kijken naar zichzelf, door zich te concentreren op positieve en waardevolle eigenschappen. Door positieve ervaringen weer vooraan te zetten, krijgt je kind daar weer meer oog voor. Het positieve beeld 'wint' het van het negatieve.

Daarnaast leert je kind een positieve herinnering op te roepen waarbij hij zich trots of sterk voelt. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een positieve lichaamshouding, zelfspraak en muziek. Als er dan momenten zijn waarin hij zich onzeker voelt, kun die positieve herinnering geactiveerd worden, waardoor hij zich zelfverzekerder gaat voelen.

In dit filmpje wordt door een van de grondleggers prachtig uitgelegd hoe dat proces vorm krijgt:

[\(Werken aan je zelfbeeld uitleg hersenen - YouTube\)](#)



## Een vleugje SIJS?

Een van de uitgangspunten van de begeleiding die SIJS biedt, is dat jezelf ontwikkelen niet 'zwaar' en ingewikkeld hoeft te voelen. Het mag ook gewoon leuk zijn! Creativiteit, gezelligheid en positiviteit staan daarom centraal.

Voor deze training betekent het dat we niet werken vanuit het standaard werkboek, maar een eigen werkschrift maken. Daarnaast zullen de oefeningen uit de COMET-training afgewisseld worden met andere werkvormen.

## In een groep én thuis

Het is een bewuste keuze om deze training in groepsverband aan te bieden. Door in een veilige setting te delen en elkaar te ondersteunen, is het effect namelijk nog sterker.

Er wordt niet alleen gewerkt in de praktijk, ook thuis zal je kind aan de slag moeten. Om het nieuwe zelfbeeld voelbaar en sterker te maken en het brein nieuwe wegen te leren, moet er geoefend worden. Alleen dan zal er échte verandering plaatsvinden.



---

### Zelfbeeldtraining | COMET met een vleugje SIJS

Aangeboden door: SIJS Kindercoaching  
Locatie: Schepenhoek 337 te Uden

Geschikt voor: kinderen van 10-13 jaar

8 bijeenkomsten, start op 15 januari 2025

Kosten: 250,-  
(incl. materiaal en een contactmoment met ouders)

Contact: [susan@sijskindercoaching.nl](mailto:susan@sijskindercoaching.nl)