

# Bewust kiezen

Geef kinderen de vrijheid om eigen keuzes te maken



## Er valt zoveel te kiezen!

In onze veranderende wereld is er een overdaad aan informatie en keuzemogelijkheden. Bewust kiezen is daarom een belangrijke vaardigheid om te leren.

Kinderen kunnen dit alleen leren als ze de vrijheid krijgen om hun eigen keuzes te maken. Door te leren omgaan met eigen keuzes en de gevolgen daarvan, leren kinderen dat ze invloed hebben op hun leven. En dat draagt weer bij aan een gevoel van grip en controle. Het is dus belangrijk dat kinderen voldoende mogelijkheden krijgen om zelf (en bewust) te kiezen.



*Je kunt beter*

MINDER DINGEN GOED DOEN

*dan*

VEEL DINGEN MINDER GOED DOEN

Deze tips komen uit het boek 'Zelfsturing in de klas' van Diana Smidts (Uitgeverij Nieuwezijds, 2018).

Meer tips? Volg dan **De KinderPsy praktijk** of **KinderPsy Educatie** op Facebook of Twitter. Of bekijk onze kennisclips op Youtube.

### **Beperk de keuzes.**

Geef kinderen twee of drie opties. Bedenk van tevoren welke opties jij acceptabel vindt.

### **Laat kinderen nadenken over de gevolgen.**

Help ze daarbij door open vragen te stellen: "Hoe ziet dat er dan uit ....?"

### **Leer kinderen omgaan met negatieve gevolgen.**

Kinderen die fouten durven maken zullen uiteindelijk meer verantwoordelijkheid voelen bij het maken van hun keuzes.

### **Deel grote beslissingen op in kleine stappen.**

Help ze door vragen te stellen als: "Wat heb je nodig om dit te kunnen doen?", "Hoe ga je beginnen?" en "Wat kan je daarna doen?"

### **Help met overzicht.**

Bespreek de keuzes en zet eventueel alle positieve en negatieve gevolgen op een rij.

### **Sta stil bij de voorkeur van het kind.**

Maak kinderen bewust dat als je vóór iets kiest, dat je dan iets anders uitsluit.

### **Leer kinderen om te durven kiezen.**

Help ze om een keuze te maken die bij ze past, ook al is dat soms iets anders dan wat anderen kiezen.