

WAT VIND JE VAN MIJN NIEUWE BRIL?

Hoe zorg je ervoor dat je kind zich goed en zelfverzekerd voelt met zijn/haar nieuwe aanwinst op de neus?

ONZEKERHEID BIJ KINDEREN DIE NIET GOED ZIEN

Kinderen die al langere tijd (onopgemerkt) niet goed zien, kunnen emotioneel en sociaal hier problemen van ondervinden.

Een kind dat bijziend is, kan hier heel onzeker van worden: het kan niet goed meedoen met sport, herkent vriendjes niet op het schoolplein en veel activiteiten zijn spannend als je niet goed kunt zien. Het kind kan zich geïsoleerd voelen en faalangst ontwikkelen. Door het niet goed kunnen lezen van het digibord en lesmateriaal, kan bovendien een leerachterstand opgelopen worden. Dit bevestigt het gevoel van het kind 'nergens goed in te zijn'.

Gelukkig is dit op lang niet alle kinderen van toepassing! Maar feit is wel dat slecht zicht een negatieve invloed kan hebben op het zelfvertrouwen van een kind. Als vervolgens de oogafwijking wordt geconstateerd en er een bril wordt aangemeten, is het kind al gevoeliger voor negatieve feedback.



4 TIPS

We hebben op de volgende pagina's 4 tips voor jou als ouder hoe je je kind kunt ondersteunen in zich zelfverzekerd en happy te voelen met zijn/haar nieuwe bril!





1. LAAT JE KIND ZELF OORDELEN

Geef niet jouw mening of advies maar vraag je kind om zijn bevindingen. Bijvoorbeeld: wat vind je mooi aan deze bril? Wat vind je van de kleuren? Hoe vind je dat de bril bij je gezicht past? Hiermee geef je je kind het vertrouwen dat het eigen oordeel goed is. Door je kind zelf te laten praten over de bril, vergroot je het vertrouwen dat de bril bij hem/haar past. Geef je kind ook de ruimte om zelf de bril uit te zoeken waar hij/zij zich het prettigst bij voelt.

2. BEDENK OPLOSSINGEN SAMEN

Luister open en zonder vooroordeel naar de bezorgdheid van je kind over het dragen van de nieuwe bril. Luister hiernaar zonder het direct van tafel te vegen. Als je kind aangeeft bang te zijn voor reacties, reageren veel ouders met: 'de kinderen in de klas vinden het vast mooi'. Probeer in plaats daarvan mee te leven door te reageren als: 'ik kan me voorstellen dat je het spannend vindt om voor het eerst naar school te gaan met je nieuwe bril'. Bedenk vervolgens samen een oplossing hiervoor, zoals een korte spreekbeurt geven over het dragen van een bril of over de oogmeting.



3. JIJ BENT HET VOORBEELD!



De belangrijkste tip van allemaal: als jij (onbedoeld) negatief bent over het bril-dragen van je kind, dan neemt hij/zij dit over. Dit begint met het zelf kunnen loslaten van jouw gevoelens over het feit dat je kind een bril draagt.

Probeer er een feestje van te maken door je samen met je kind je te oriënteren op de nieuwe bril. Kijk samen op internet naar mooie brillen, gebruik Pinterest en Instagram voor inspiratie welke bril mooi zal staan. Jongere kinderen kun je een zelfportret laten tekenen met een bril naar eigen ontwerp.

4. KIES VOOR EEN BRIL DIE PAST BIJ JE KIND

Is je kind een wildebras, speelt hij/zij graag buiten of staat sport regelmatig op het programma? Kies dan voor een montuur dat tegen een stootje kan. Je wilt niet dat je kind zich geremd en beperkt voelt door zijn bril in datgene dat hij/zij het liefste doet! Je kind moet kunnen sporten, spelen en stoeien zonder zich druk te maken over zijn/haar bril.

Voor kinderen die minder actief zijn maar wel af en toe sporten, is het goed om tijdens het sporten een sportbril te dragen.



Wil je meer informatie en tips over kinderbrillen? Vraag het je opticien!