



Omgeving

mogelijke stressoren

- Ontmoediging/tegenwerking bij het aangaan van uitdagingen
- Overvraging door te hoge succesverwachtingen
- Omgeving die erg kritisch is
- Overshadowing door een stigma: "ze is *altijd* onzeker"
- Afwijzing of pesten door leeftijdgenoten, misbruik en (psychische of fysieke) mishandeling
- Ouders als inadequaat rolmodel
- In standhoudende factoren*
- Persoonscomplimenten of vage resultaatcomplimenten ipv erkenning voor ideeën, inzet, doorzetten
- Omgeving die te weinig ruimte geeft voor inbreng jeugdige/ weinig oog heeft voor positieve aandeel jeugdige
- Conflicten over vermijdingsgedrag

VERWACHTINGEN naar de persoon door betrokkenen

- Stabiel helder zelfbeeld
- Negatieve en positieve evaluaties over persoon, omgeving of prestaties in balans
- Tevreden kunnen zijn met eigen keuzen en successen
- Adequate assertiviteit
- Vertrouwen in eigen effectiviteit

mogelijke steun

- Emotionele sensitieve steun en afstemming: erkenning van het ongemak en emotionele stress (valideren) zonder de negatieve evaluaties te bevestigen
- Autonomie bevorderende opvoedstijl
- Informatieve steun, bijvoorbeeld dat het een herkenbaar probleem is; laten zien hoe het meestal werkt; normaliseren
- Praktische steun bij het maken van een plan of het zetten van de eerste stap. Maar de jeugdige in de lead laten!
- Steun bij het oefenen van strategievaardigheden in moeilijke situaties
- Stimuleren van (plezier opwekkende) ideeën, hobby's en keuzes die passen bij voorkeur en talent (ook als deze afwijken van de 'ideale' niet realistische norm)

Symptomen

- Negatieve gedachten over zichzelf
- Gepaard aan negatieve emoties als verdriet, schaamte, ontevredenheid, onzekerheid
- Schadelijke beïnvloedbaarheid/ verlies van zelfgevoel
- Vermijden sociale en schoolse uitdagingen

Persoon

mogelijke krachten

- Kan positieve eigenschap(en) noemen
- Inzicht in problematisch (gevolg)aspect van het zelfbeeld
- Kan onderscheid maken tussen eigen ideeën en die van anderen

gevolgschade

- Internaliserende problematiek
- Onderpresteren
- Sociale problemen door verlegenheid, geringe weerbaarheid, eenzaamheid

Moeite met VAARDIGHEDEN als:

- Besef van eigen persoonskenmerken en hier aardige milde zelspraak over hebben
- Vergelijking met een realistische referentiegroep
- Helpende zelspraak bij het aangaan van uitdagingen
- Relativeren van negatieve oordelen van anderen
- Tevreden en eventueel trots zijn op inzet en deelresultaten

mogelijke kwetsbaarheid

Biologische aanleg

- Mogelijk disfunctioneren sociale breinnetwerk.
- Temperament (frequentere heftigere negatieve emoties)

Verworven kwetsbaarheid:

- Een grote discrepantie tussen het ideale zelf en het werkelijke zelf
- Aandachtsbias voor onrealistische rolmodellen (social media)
- Negatieve aandachtsbias: focus op eigen mislukkingen; focus op buitengesloten worden; te weinig sensitief voor het waarnemen en ervaren van eigen invloed/competentie
- Machteloze verklaringsstijl: externe locus of control (succes aan toeval of de inzet van anderen toeschrijven)
- Traumatische (overrompelende) ervaringen