

FLITSBERICHT TAKE OFF

THEMA 2

DE KRACHT VAN COMPLIMENTEN

Mijn kind een goed compliment geven: hoe doe ik dat?

WAAROM IS HET BELANGRIJK OM JE KIND COMPLIMENTEN TE GEVEN?

De zelfwaardering van je kind wordt niet enkel bepaald door hoe hij of zij zichzelf ziet, het wordt ook in belangrijke mate ingevuld en gekleurd op basis van wat het kind over zichzelf hoort van anderen – en dus ook van jou als ouder!

*Wat denken
anderen
over mij?*

*Hoe beoordelen
anderen me?*

*Waardeert
men mij?*

*Wat kan ik goed?
Wat denken
anderen?*

Dat is eigenlijk best goed nieuws! Dat betekent dat jij als ouders kan helpen bij het opbouwen van een positief(ver) zelfbeeld van je kind.

Probeer je als ouder voldoende stil te staan bij de dingen die goed gaan bij je kind, wat je kind graag doet of waar hij zich heel hard voor inzet? Of probeer je voornamelijk te verbeteren wat nog niet goed gaat?

“Wat je aandacht geeft GROEIT”

Het is heel belangrijk om vooral die **positieve** en **sterke punten** bij je kind te benadrukken! Onderzoek toont namelijk aan dat wanneer jongeren zich meer bewust zijn van hun sterke punten, ze positievere emoties hebben, meer gemotiveerd zijn, zich beter in hun vel voelen en zelfs beter presteren!

Welk effect heeft het op jou?

Denk eens na voor jezelf: Waar krijg jij het meeste energie van: *Iemand die zegt wat je beter kan doen of iemand die zegt wat je al goed kan?*

HOE KAN JE DAN BEST COMPLIMENTEN GEVEN? ENKELE TIPS OP EEN RIJTJE:

TIP 1

Focus je op het gedrag en de inspanning van je kind ("ik zag dat je echt je best deed", "je werkwijze was goed") en niet op het resultaat of de persoon ("wat ben jij slim: een 9/10")

WAAROM?

Focussen op het resultaat of hoe slim je kind is, kan druk geven om zichzelf een volgende keer opnieuw te moeten bewijzen. De inzet, de werkwijze of aanpak is trouwens wél iets waar je kind invloed op heeft! Met deze feedback kan je kind dus ook echt iets!

TIP 2

Wees specifiek & zo concreet mogelijk in de feedback die je geeft

WAAROM?

Hoe concreter en specifiek je compliment, hoe beter je kind weet waar hij goed in is en hoe groter de kans dat hij dit een volgende keer opnieuw zal inzetten.

TIP 3

Ga samen op zoek hoe iets anders of beter kan: zo kan je kind leren en groeien

WAAROM?

Fouten maken is niet erg, het hoort erbij! Geef dit ook mee aan je kind. Je kan wel samen met je kind op zoek gaan naar oplossingen (maar los het zelf niet op).

TIP 4

Geef enkel gemeende en niet-overdreven complimenten

WAAROM?

Dit soort complimenten werkt gewoon niet...
Hoe voel jij je als iemand je zegt dat je geweldig bent? Niet echt geweldig, toch?

TIP 5

Geef ook af en toe indirecte complimenten

WAAROM?

Jij moet niet steeds zeggen wat je kind goed kan. Het is nog beter als je kind dit zelf kan zeggen.
Probeer deze vragen eens: "Wat maakte dat het zo goed ging? Wat vond je zelf dat goed ging? Wat zou je de volgende keer anders/beter doen?"