

# FLITSBERICHT TAKE OFF

## THEMA 3

### DE INVLOED VAN VERGELIJKING

## Waarom vergelijken jongeren zich en is dit erg?



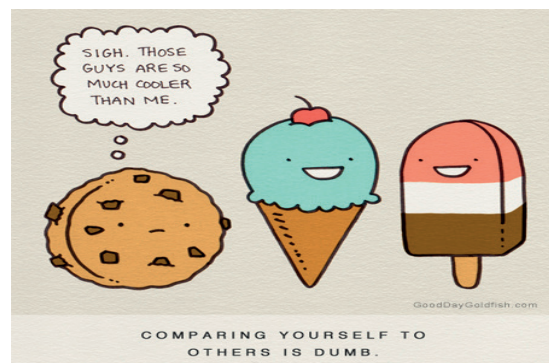
### VERGELIJKING: EEN NORMAAL PROCES IN HET OPGROEIEN VAN JONGEREN

Vergelijkt je kind zich sterk met anderen (op het vlak van uiterlijk, kledij, talenten, punten, prestaties, hobby's, bezittingen)?

... Jouw kind is niet de enige...

De adolescentie is namelijk een **piekperiode** waarin jongeren zich gaan vergelijken met anderen. Dit is een belangrijk en noodzakelijk onderdeel van hun **identiteitsontwikkeling**: "Wie ben ik en hoe verhoud ik mij tegenover anderen?"

*"Ik bouw mijn zelfbeeld op door me te vergelijken met anderen"*



### GEVAREN VAN VERGELIJKINGEN

Het vergelijken op zich hoeft dus geen probleem te zijn.

Het gevaar ligt hem voornamelijk in de **manier** van **vergelijken** en **met wie** ze zich vergelijken: wanneer adolescenten zichzelf vergelijken met mensen die ze *beter of mooier* achten dan zichzelf en dit zien als een *onbereikbaar ideaal* (bv. filmsterren, modellen, knappe, gespierde of slimme vrienden...), dan zullen ze zich na deze vergelijking misschien slechter voelen. Ze kunnen concluderen dat ze hier niet aan voldoen en dit kan een negatieve impact hebben op hun zelfbeeld...

## WAT KAN JE ALS OUDER DOEN?

Enkele tips hoe je het vergelijkingsproces van je kind positief kan ondersteunen:

1. Praat met je kind: zo weet je wat er zich in het hoofd van je kind afspeelt en hoe je kind zich voelt. Dit zorgt er ook voor dat je kind sneller bij jou zal komen als er vragen zijn of het zich niet goed voelt.
2. Probeer je in te leven hun leefwereld: stel vragen en wees geïnteresseerd in wat je kind doet op school, op social media, met de vrienden. Pas als je weet wat ze doen, kan je hen ondersteunen en helpen. Vergelijken ze zich met elkaar, weet je kind dat foto's bewerkt worden, dat iedereen zijn 'beste-ik' post op social media...
3. Wees zelf een rolmodel: Toon jij jezelf onzeker voor de spiegel? Bekritiseer jij jezelf of anderen om hoe ze eruit zien of omdat ze dingen niet zo goed kunnen?
4. Help je kind op een positieve en genuanceerde manier naar zichzelf (en anderen) kijken. Er zijn dingen die we goed kunnen (en beter kunnen dan anderen), en er zijn dingen die we minder goed kunnen (en minder dan anderen). Perfectie bestaat niet, dat zou toch saai zijn als iedereen er hetzelfde uitziet of overal perfect in is?
5. Vergelijk je kind in eerste instantie met zichzelf en niet met anderen (ook niet met broers of zussen): ga op zoek naar het leerproces en vooruitgang van je kind zelf, naar hoe je kind plezier krijgt in dingen die beter beginnen te lukken (bv. hobby's), en aanvaard dat je kind bepaalde dingen misschien nooit zo goed zal kunnen als iemand anders: Elk kind heeft zijn unieke talenten!

stop comparing yourself to others.

