



Psychologenpraktijk Groene Hart

Voor kinderen en volwassenen

Lindenhof 4, 3442 GT Woerden

Telefoon 06-55025395

info@pghwoerden.nl

www.psychologenpraktijkgroenehart.nl

BESCHRIJVEND PRIJZEN

Complimenten

Complimenten worden wel de toverstokjes van de opvoeding genoemd, of een andere duidelijke metafoor: Je moet de plantjes water geven, niet het onkruid.

Als je je kind een compliment geeft, geeft hem dat een positief en fijn gevoel. Je vergroot de kans dat hij dat gedrag vaker zal laten zien en je moedigt je kind aan om nieuwe dingen te proberen. Het versterkt zijn zelfvertrouwen. Kinderen zijn als nat cement: alles wat we zeggen, laat een stempel achter. Positieve feedback is daarom belangrijk.

Hierbij is het heel belangrijk dat je beschrijvende complimenten geeft: Beschrijf wat je kind doet en wat je ziet en zeg daar iets positiefs over, en benoem het gevoel dat het jou als ouder of opvoeder geeft. Ook zijn kinderen er gevoelig voor of je meent wat je zegt, zorg er dus voor dat je compliment oprecht is.

De kracht van een compliment

Van complimenten leert een kind enorm veel en het geven van complimenten leidt tot een heel positieve manier van opvoeden. Soms ontstaat er in de opvoeding een situatie waarin de ouders veel straffen door moeilijk gedrag van het kind en er weinig waardering voor het kind over blijft. Terwijl kinderen veel meer en gemakkelijker leren door middel van complimenten. Een straf leidt vaak tot verzet bij het kind en kan de verbinding met je kind negatief beïnvloeden. Een compliment stimuleert het kind vaker het gewenste gedrag te laten zien en geeft het kind een goed gevoel over zichzelf. Als ouder kunt u uw kind leren wat niet mag door middel van straf, maar u kunt het kind ook leren hoe het wel moet, door middel van complimenten. Dit betekent niet dat het kind dus nooit meer op zijn kop krijgt of nooit straf krijgt. Maar wel dat de complimenten en correcties in ieder geval in evenwicht zijn en het liefst dat het kind vaker een compliment krijgt dan een correctie of straf.

Complimenten zorgen ook voor een betere sfeer in huis en helpen ouders om het positieve gedrag van hun kind meer te zien. Wanneer ouders bewust gaan kijken op welke punten zij hun kind een compliment kunnen geven, ontdekken ze vaak dat het best veel dingen doet die gewenst gedrag zijn. Hierdoor overheerst het ongewenste gedrag minder en hebben ouders minder het gevoel steeds te moeten mopperen.

Een kind kan al met heel simpel gedrag een compliment verdienen. Bijvoorbeeld omdat het rustig zit te spelen, omdat het zonder zeuren het bord leeg eet, omdat het geen ruzie maakt met de andere kinderen in huis of omdat hij/zij op tijd thuis is. Dit zijn misschien gedragingen waarbij ouders het

gevoel hebben dat dit 'toch normaal gedrag is, wat het kind gewoon hoort te laten zien. Maar een compliment is snel gegeven en werkt zeer stimulerend. In het begin zal het mogelijk nog wat onwennig voelen een compliment te geven voor gedrag, dat je als ouder eigenlijk als niet meer dan normaal beschouwt. Maar al snel zullen ouders ervaren hoe positief hun kind reageert op deze kleine complimentjes en hoe de sfeer in huis er door verbetert. Het geven van complimenten zal steeds meer een vast onderdeel worden van de opvoedstijl van de ouders.

Tip: Om voor jezelf te registreren hoeveel complimenten je je kind per dag of dagdeel geeft kan je 10 lucifers in je zak doen. Elke keer als je een compliment geef verplaats je een lucifer naar je andere zak.

Kort samengevat is het geven van complimenten zo effectief omdat:

- Een compliment een kind helpt een positief zelfbeeld te krijgen en zelfvertrouwen geeft.
- Een compliment het laten zien van gewenst gedrag motiveert.
- Een compliment een kind leert dat het met gewenst gedrag positieve aandacht kan krijgen.
- Een compliment zorgt voor een betere sfeer thuis.
- Een compliment versterkt de verbinding tussen ouder en kind.
- Een compliment laat je kind merken dat je hem écht ziet.
- Een compliment helpt ouders weer meer het positieve gedrag van hun kind te zien.

Waar moet je op letten bij het geven van complimenten

Een goed compliment:

Maak je compliment duidelijk en concreet. Observeer en beschrijf het gedrag van je kind, en benoem zo concreet en precies mogelijk wat je goed vond. Kijk naar wat het kind doet en zeg iets positiefs over het proces of de inspanning. Soms is het goed om de prestatie in 1 woord samen te vatten.

Voorbeeld:

- *Ik zie dat je zelf je broek aandoet, dat is nog eens zelfstandig!.*
- *Ik zag je heel goed kijken naar de puzzel en nu heb je het juiste plekje gevonden! (Eventueel aangevuld met: 'Dat noem ik nog eens doorzetten...!')*
- *Je hebt je boterhammen zelf gesmeerd en je trommel zit al in je tas!*

Zie ook: <https://m.facebook.com/How2talk2kids/videos/1649151855112622/>

Zeg eventueel ook wat het met jou doet, bijvoorbeeld 'Ik vind het heel fijn om jullie zo leuk samen te zien spelen, dan kan ik nu even de was doen en hebben we straks nog tijd om samen een spelletje te doen.'

Hoe sneller, hoe beter

Hoe sneller je een compliment geeft na het gedrag van je kind, hoe krachtiger het compliment is en hoe meer effect het zal hebben. Je kind ontvangt meteen feedback en snapt precies wat jij bedoelt. Het kind weet dan beter over welk gedrag het precies gaat en zal het compliment hier gemakkelijker aan verbinden. Hierdoor wordt je kind gestimuleerd dit gedrag vaker te laten zien.

Een gemeend compliment is een goed compliment

Het is belangrijk dat je meent wat je zegt. Als je iets zegt wat je niet meent, dan voelt je kind dat en komt het minder sterk over. Hoe ouder je kind is, hoe beter hij of zij dit aanvoelt. Ook kunnen kinderen gaan twijfelen of je wel meent wat je zegt. En dat kan juist onzekerheid oproepen in plaats van dat je het zelfvertrouwen van je kind stimuleert. Daarbij moeten kinderen leren dat zij niet overal goed in kunnen zijn, dit leren ze door niet overal complimenten voor te krijgen.

Zorg dat het compliment past bij de ontwikkeling van je kind

Het compliment moet passen bij de ontwikkeling van je kind. Dit is belangrijk voor de ontwikkeling van een realistisch zelfbeeld. Wat voor het ene kind knap is, hoeft voor het andere kind niet knap te zijn. Overdreven complimenten zoals 'je bent de slimste' kunnen een vorm van faalangst veroorzaken omdat kinderen hierdoor kunnen denken dat ze aan een bepaalde verwachting moeten voldoen.

Complimenteer de moeite die je kind doet, niet het resultaat

Complimenten die gaan over het resultaat kunnen eveneens zorgen voor een vorm van faalangst. Kinderen die altijd horen dat zij zo goed kunnen zingen of tekenen, kunnen zwaar teleurgesteld zijn als het een keer niet lukt zoals verwacht. Door complimenten te geven over het proces leert het kind dat het resultaat niet het belangrijkste is, maar juist de moeite die je doet. Hieruit kan het zelfvertrouwen en motivatie putten. Je helpt kinderen zich goed te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen, als ze weten dat fouten maken niet erg is. Geef dus een compliment over de inspanning die het kind heeft verricht en het doorzettingsvermogen of vraag hoe je kind iets voor elkaar heeft gekregen en complimenteer dat.

Voorbeeld:

- *Wat goed dat je hebt doorgezet terwijl je dacht dat het niet ging lukken.*
- *Je hebt elke dag geoefend en nu lukt het om het stuk op de piano te spelen!*

Geef complimenten over de eigenschappen van een kind

Een compliment over hoe behulpzaam je bent heeft meer en langduriger effect dan een compliment over hoe goed je kunt voetballen. Persoonlijke eigenschappen heb je nu eenmaal en blijven vaak je leven lang. Horen dat je goed bent zoals je bent geeft dan ook een enorme boost in het zelfvertrouwen.

Voorbeeld:

- *Wat fijn dat je mij hebt geholpen met de afwas, dat was erg behulpzaam van je.*

Zoek een juiste balans tussen te veel en te weinig complimenten

Kinderen die te weinig complimenten krijgen hebben vaak een laag zelfbeeld. Omdat zij nooit van anderen horen dat ze het goed doen, gaan zij hier zelf aan twijfelen. Het geven van te veel complimenten heeft echter ook negatieve effecten. Kinderen raken gemakzuchtig, ze worden tenslotte toch wel beloond. Ook hechten ze geen waarde meer aan complimenten of kunnen ze juist heel erg afhankelijk worden van complimenten. Als laatste kan ook arrogantie op de loer liggen, als je altijd hoort hoe goed je bent, dan moet je toch echt wel beter zijn dan anderen.

Dit zijn 5 goede complimenten om aan je kind te geven

Ze focussen zich op 'gezien worden'. En dat is voor je kind het allerbelangrijkst.

1. 'Ik ben blij dat jij jou bent'

Wie vindt het nou niet fijn om te horen dat je goed bent zoals je bent, met alle fijne, minder fijne en bijzondere karaktereigenschappen die daarbij horen? Kinderen vinden dat dus óók fijn. Bovendien bevestigt het één van de belangrijkste dingen die een kind kan leren: jij mag er zijn.

2. 'Wat doe jij goed je best!'

Maar al te vaak rekenen we kinderen af op het resultaat van hun inspanningen ('Wat een mooie tekening!'). Maar veel belangrijker is de energie en liefde die je kind ergens insteekt.

, 3. 'Wat is het mooi om te zien als je zo...'

... 'Grappig/betrokken/geïnteresseerd bent!'

Kinderen krijgen zelfvertrouwen als je aspecten van hun karakter positief belicht. Maar: probeer ze niet samen te vatten in karaktereigenschappen. Als je zegt 'jij bent zo verantwoordelijk' voelt een kind zich misschien verplicht altijd verantwoordelijk te zijn.

4. 'Wat knap, dat je die stap hebt gezet'

Kinderen ontdekken de wereld stap voor stap en dat is soms best een beetje eng. Door te laten zien dat je weet dat hij een angst heeft overwonnen (ook al is het maar klein beetje) geef je je kind het vertrouwen dat hij meer aankan dan hij denkt.

5. 'Ik zie dat...'

Belangrijk is dat je kind zich gezien voelt. 'Ik zie dat je Mirte heel goed hielp met lezen!', 'Ik zie dat je je kleren helemaal zelf hebt aangetrokken!'

Het geven van complimenten is leuk om te doen. Zowel de gever als de ontvanger voelen zich er goed door en het brengt een positieve sfeer in huis. Geef een goed compliment en zowel jij als je kind komen in een positievere flow. Het werkt ook erg aanstekelijk, al snel zal je merken dat je kind ook jou gaat complimenteren, wat het natuurlijk nog leuker maakt.

Gebruikte bronnen:

Delen van de bovenstaande tekst zijn ontleend aan "Ouders van Nu" en aan "How to talk to kids".