

Hoe vergroot je het zelfvertrouwen van je kind?

JE VERDIENT EEN COMPLIMENT!

Het is fijn wanneer je kind zelfvertrouwen heeft.

Een kind met genoeg zelfvertrouwen, zit lekker in zijn vel.

En een kind dat lekker in zijn vel zit, presteert beter.

Niet alleen op school, maar ook daarbuiten. Wat kun je als ouder doen om je kind meer zelfvertrouwen te geven?

Kinderen hebben eigen verwachtingen waaraan ze willen voldoen. Maar ze hebben ook te maken met wensen van ouders, leraren, trainers en – heel belangrijk – vrienden. Voor sommige kinderen is het best lastig. Ze willen goed hun best doen op school. Ze hebben toetsen, spreekbeurten, werkstukken of doen mee aan een musical. Op de sportclub willen ze graag kampioen worden. En dan is het ook nog eens belangrijk voor kinderen om erbij te horen. In de klas, op de sportclub en op straat met buiten spelen. Best ingewikkeld allemaal!

Rol van ouders

Ouders kunnen er helaas niet voor zorgen dat hun kind nooit iets vervelends meemaakt. Ieder kind zal te maken krijgen met tegenslag. Een slecht cijfer, verbroken vriendschappen, een verloren wedstrijd, pesten, ziekte, een onbeantwoorde liefde, onzekerheid... Het hoort bij het leven. Je kunt als ouder gelukkig wel iets doen. Door de veerkracht en het zelfvertrouwen van je kind te vergroten, kun je er als ouder aan bijdragen dat je kind de tegenslag beter aan kan. Een kind met veerkracht en zelfvertrouwen krabbelt eerder op en gaat weer verder. Ook kun je kinderen leren

dat fouten maken erbij hoort. Zonder vallen geen opstaan. Door fouten te maken leer je wat goed is. Kinderen mogen zelf bedenken hoe ze iets oplossen. Dit zorgt voor zelfvertrouwen en zelfstandigheid.

"Zonder vallen geen opstaan"

Een kind met zelfvertrouwen doet het beter op school en thuis. Maar ook later in je leven is het erg belangrijk. Het zorgt ervoor dat een kind uitgroeit tot een evenwichtige volwassene.

Complimenten geven

Een belangrijke manier om het zelfvertrouwen van een ander te vergroten, is complimenten geven. Maar pas op: verkeerde complimenten werken averechts. Als kinderen altijd horen hoe goed ze zijn, worden de complimenten minder geloofwaardig. Als kinderen alleen complimenten krijgen over wat ze hebben bereikt, leren ze dat alleen goede resultaten belangrijk zijn. Dat kan voor faalangst zorgen.

"Een kind dat lekker in zijn vel zit, presteert beter"

Hoe geef je op een goede manier complimenten aan je kind?

- Spreek je kind niet aan op zijn persoon, maar op zijn gedrag. Bijvoorbeeld: Wat heb je dat slim aangepakt! En niet: Wat ben jij slim!
- Gebruik groeizinnnetjes. Bijvoorbeeld: Ik zie dat je steeds beter luistert bij het voorlezen. Of: Het lukt jou steeds beter om je op je boek te concentreren. Groeizinnnetjes zijn positief en geven beweging aan. Het kind kan nog groeien. Ze hoeven het op dit moment nog niet te kunnen. Dit geeft kinderen veel ruimte.
- Geef positieve aandacht. Negatieve reacties voelen als een afwijzing en blijven bij sommige kinderen lang hangen. Positieve reacties werken veel beter!
- Stimuleer je kind iets dat niet lukt op een andere manier te proberen. Zeg tegen je kind dat het zijn best doet en dat dit goed genoeg is. Laat je kind merken dat het er mag zijn zoals het is.
- Maak in je compliment nooit een vergelijking met andere kinderen, zeker niet met broertjes of zusjes. Hier worden kinderen onzeker van.
- Geef geen compliment over het eindresultaat maar over de manier waarop dat resultaat bereikt is. Beloon de goede inzet. Bijvoorbeeld: Wat slim dat je je spreekbeurt zo goed voorbereidt!
- Geef indirecte complimenten, die hebben vaak nog meer effect. Je zegt het compliment tegen iemand anders. Maar je zorgt ervoor dat je kind het zeker hoort.

Complimenten geven is een fijne manier van met elkaar omgaan. De sfeer in huis verbetert erdoor. Wanneer je je hiervan bewust wordt en het vaker doet, gaat het vanzelf. Complimenten geven is eenvoudig, gratis en het levert veel op. Kinderen groeien ervan!



Goed gedaan!

Er zijn veel manieren om tegen je kind te zeggen dat het iets goed heeft gedaan. Of het nou gaat om veters strikken, zelf aankleden, boeken lezen of huiswerk maken. Hieronder 25 voorbeelden. Weet je er zelf nog meer?

Wat een
creatieve oplossing
heb je bedacht!

Ik zie dat
jij je
best doet!

Je verdient
een compliment!

Ik zie dat je
veel geoeft hebt.

Ik vind het
zo leuk om
dit te zien!

Je bent
een echte
doorzetter!

Dit is een
waaninnige
verbetering!

Je hebt
heel goed
nagedacht!

Heb je dat zelf
gedaan? Hoe heb
je dat voor elkaar
gekregen?

Heel bijzonder hoe
je dat doet!

Je werkt
heel netjes!

Ik wist
dat je
het kon!

Jij geeft
niet snel op!

Je hebt
heel goed
opgelet!

Je doet het
elke keer
beter!

Slim aangepakt, zeg!

Het is duidelijk
dat je heel hard
gewerkt hebt!

Het gaat
steeds beter!

Ik ben onder de
indruk van je!

Hoe doe je dat
toch zo snel?

Je doet het
heel goed!

Je hebt het
heel goed
geprobeerd!

Jij kunt meer
dan je denkt!

Dit is een
heel leuke
manier om
het te doen!

Je hebt
keihard gewerkt
vandaag!