

## Complimenten (1/2)

Elk jaar is het op 1 maart Nationale Complimentendag. Waardering krijgen voor wie we zijn en wat we doen is waar we als mens het meest naar verlangen. Toch is het geven van een compliment nog niet echt ingebakken in de Nederlandse cultuur. Er wordt in de maatschappij in toenemende mate gekeken naar wat er fout gaat. Maar iedereen groeit door het krijgen van positieve aandacht, erkenning en waardering!

Veel ouders denken dat hun kind het wel merkt dat ze tevreden zijn. Dat is meestal ook zo, maar het is krachtiger om het ook onder woorden te brengen. Regelmatig laten weten dat je kind iets goed doet zorgt ervoor dat hij/zij zich gezien voelt. Het bevordert het zelfvertrouwen van je kind en vergroot de kans dat het dat gedrag vaker zal vertonen.

Geef een compliment alleen als je het echt meent, want kinderen voelen het feilloos aan als een compliment niet oprecht gegeven wordt. Benoem het goede gedrag: *'Hé, jij hebt je kamer opgeruimd, wat fijn!'* Zwak je compliment aan het eind niet af. Zeg daarna dus bijvoorbeeld niet: *'Ik zou blij zijn als je altijd zo je best deed.'*

Geef complimenten in de vorm van *'ik vind...'* en probeer op het proces te complimenteren. Als je kind met een cijfer thuis komt, kan je bijvoorbeeld zeggen: *'ik vind het knap van je dat je zo hard hebt gewerkt voor deze toets'*. Complimenteren op het eindresultaat is minder effectief omdat je kind dan bang kan zijn voor teleurstelling wanneer hij/zij een minder goed cijfer haalt.

Er zijn twee soorten complimenten:

- Bij **eigenschapscomplimenteren** geef je complimenten over een vastliggende kwaliteit: iets wat je kind bijvoorbeeld al kan. *'Je hebt het goed gedaan, je moet wel erg slim zijn!'* Een eigenschapscompliment geeft je kind het idee dat het een onveranderbaar iets is: hij kan het wel goed, of hij kan het niet goed. Dit is het soort compliment dat het vaakst gegeven wordt, terwijl procescomplimenten effectiever zijn.

## Complimenten (2/2)

- Bij **procescomplimenteren** prijs je voor een goede inspanning of aanpak. Dit is dus ook iets waar je kind zelf invloed op heeft. Bijvoorbeeld je best doen tijdens een voetbalwedstrijd, ongeacht het resultaat. Een procescompliment laat je kind zien dat hij iets heeft gedaan wat ontwikkelbaar is: dat presteren een kwestie is van inspanning en effectieve strategieën.

Dus wanneer je complimenteert op het proces, is dat kans kleiner dat je kind heel erg teleurgesteld en onzeker zal zijn wanneer het bijvoorbeeld een keer een lager cijfer haalt dan normaal, én zal het meer motivatie hebben om de volgende keer net zo hard te werken om zijn/haar cijfer omhoog proberen te halen. Vooral bij perfectionistische kinderen is deze aanpak veel effectiever, omdat zij dan leren dat ze echt niet altijd overal de beste in hoeven te zijn.

Oudere kinderen hebben soms meer moeite om complimenten te ontvangen dan jongere kinderen. Ze kunnen denken dat er wel iets achter zal zitten. Pas daarom op om geen verborgen kritiek in je complimenten te geven. Zelfs al reageren kinderen soms nors op een compliment, ze hebben de bevestiging van jou toch hard nodig. Dus blijf er vooral mee doorgaan!

SOCIAAL  
WIJKTEAM  
WIJCHEN

*Dit stuk is geschreven door de schoolmaatschappelijk werker. De schoolmaatschappelijk werker is verbonden aan het Sociaal Wijkteam Wijchen en kan betrokken worden bij opgroei- en opvoedvraagstukken. Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de intern begeleider. De intern begeleider kan je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.*