



Gelderland-Midden

## Complimentjes maken

### Toverstafjes bij het opvoeden

#### Aandacht vragen

Kinderen proberen op allerlei manieren aandacht te krijgen van hun omgeving. Soms doen ze dat op een leuke en positieve manier, bijvoorbeeld als ze behulpzaam willen zijn. Maar ze vragen ook wel eens aandacht op een minder leuke en negatieve manier. Ze klieren of zeuren dan aan één stuk door. Vaak geven wij ze dan negatieve aandacht terug, in de vorm van een afkeurend woord. 'Jij kunt ook nooit gehoorzamen', 'moet ik je dat nou nog duizend keer zeggen' of we geven straf: 'Je gaat vanavond maar een half uur eerder naar bed'.

De sfeer in huis wordt daar niet beter op en het ongewenst gedrag van het kind verandert er vaak niet door.

Het kan ook anders. Elk kind vindt het fijn om je aandacht te krijgen. Je kunt laten blijken dat je aandacht hebt door het kind te prijzen voor goed gedrag, ofwel complimentjes te geven.

Als kinderen vaak een pluim krijgen wordt het ze duidelijk, wat ze wel en wat ze niet mogen en dat geeft kinderen een veilig gevoel. Een complimentje of een aardige opmerking werkt als een toverstafje. Je ziet kinderen er van 'groeien'.

Door het geven van complimentjes stimuleer je je kind om bepaald gedrag vaker te vertonen. De 'aai over de bol' vergroot de kans op herhaling van het gewenste gedrag.

#### Complimentjes geven, hoe doe je dat?

Een complimentje geven is niet zo moeilijk. De makkelijkste manier is: kijk wat het kind doet en zeg daar iets aardigs over. Je moet als ouder oog hebben voor wat het kind uit zichzelf goed doet.

Bijvoorbeeld: 'Je hebt de boodschappen al voor me in de kast gezet. Dat vind ik fijn!'. Of: 'Ha, je bent op tijd binnen voor het eten, daar ben ik blij mee!'. Dit soort opmerkingen draagt bij aan een positief zelfbeeld van kinderen en komt de sfeer in huis ten goede.

Sommige ouders belonen hun kind niet met een pluim, maar met geld of met iets lekkers. Dat kan goed werken, maar kinderen worden op den duur afhankelijk van dit soort beloningen. Ze helpen bijvoorbeeld alleen nog maar met afwassen als ze er een beloning voor krijgen. Kinderen kunnen ook gaan denken, dat er altijd een materiële beloning moet volgen, als je iets voor een ander doet.

Er zijn andere manieren: iets aardigs zeggen, een knipoog, knuffel geven, een verhaal voorlezen of een spelletje doen.

Sommige ouders denken dat hun kind, als het te veel complimentjes krijgt naast de schoenen gaat lopen van verwaandheid. Dat is echter helemaal niet het geval; het geeft het kind alleen maar meer zelfvertrouwen. Geef zo min mogelijk aandacht aan dingen die het niet goed doet. Al zijn er natuurlijk grenzen.

#### Emoties uiten

Kinderen moeten leren omgaan met teleurstellingen en tegenslagen. Verdriet is net zo'n normale emotie als blijdschap, woede, schuldgevoel of een gevoel van trots zijn op jezelf.

Een kind moet ook leren omgaan met de emoties die daarbij horen. Het is goed om gevoelens serieus te nemen, maar de uiting hoeft niet altijd geaccepteerd te worden. Bijvoorbeeld; 'ik begrijp dat je boos bent, maar ik vind het niet goed dat je tegen de deur schopt'.

### **Waar kun je een complimentje voor geven?**

Houd eens een uur lang ongemerkt uw kind in de gaten. Kijk eens naar alles wat het doet. Probeer die zaken te onthouden of schrijf ze op. Ga dan eens na:

- Waarvoor had ik mijn kind een complimentje mogen geven;
- Welke dingen kon ik nog net door de vingers zien; welke dingen vond ik niet goed of vervelend?

Als je dat zo een tijdje bijhoudt, kom je er achter dat uw kind heel wat dingen doet, waarvoor het een complimentje verdient.

### **Tips**

- Prijs je kind zoveel mogelijk voor de dingen die het goed doet: complimenten werken pas als ze regelmatig gegeven worden.
- Het is belangrijk op het juiste moment te prijzen, dat wil zeggen, direct nadat het kind iets goeds heeft gedaan. Wacht niet tot morgen, het kind begrijpt niet meer waarvoor het bedoeld was.
- Soms moeten kinderen even wennen als u complimentjes geeft, ze kijken er misschien gek van op.
- Geef niet op, blijf complimentjes geven. Na een tijdje zie je resultaat.
- Overdrijf een complimentje niet, wees zo eerlijk mogelijk.

### **Tot slot**

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige. U vindt het telefoonnummer hieronder.