

Goed gedaan!

Je kunt je kind nooit genoeg complimenten geven, want daarmee vergroot je zijn zelfvertrouwen. Toch? Nee dus, niet altijd. Een cursusje positieve feedback.

Herinner je je nog de eerste keer dat je kind iets op het potje deed? Grote kans dat je een gat in de lucht sprong. Wat je zoon of dochter motiveerde om het nog een keer te doen. Want hoera, papa en mama vonden het knap! Kortom: al bij kleine kinderen geeft positieve feedback een grote kans op herhaling van het geprezen gedrag. Maar positieve feedback geven doet meer. Het maakt dat je kind zichzelf minder streng beoordeelt en dat hij een hogere pet van zichzelf op krijgt. En dat bepaalt weer voor een groot deel zijn gedrag. Kort gezegd: een kind dat positieve feedback krijgt, gaat extra zijn best doen, zal makkelijker nieuwe en moeilijke dingen proberen en dus uiteindelijk verder komen. Voilà, tel uit je winst.

Wees oprecht **DO**

Zorg dat je feedback eerlijk en concreet is, adviseert kindercoach Annemarie Koolstra. 'Kinderen voelen het feilloos aan als je het niet oprecht meent en nemen je pluim dan ook niet serieus. Wissel je complimenten ook af. Soms werkt het het beste als je ze een beetje neutraal en subtiel brengt, en niet te groots. Een andere keer kies je voor humor of overdrijf je een beetje.'

DON'T

'Wat ben jij slim!'

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die erg veel complimenten krijgen juist meer last hebben van faalangst, weet Annemarie Koolstra. 'Als je steeds zegt 'Wat ben jij slim zeg', geef je als het ware de boodschap mee dat het belangrijk is om een slimme indruk te maken. Kinderen voelen die verwachtingen, willen het extra goed doen en kunnen daardoor juist gaan onderpresteren.' Maar hoe pak je het dan aan? 'Geef liever complimenten op inzet', raadt Annemarie aan. 'Zoals 'Wat doe je je best!' of 'Dat heb je handig opgelost!' Als een kind leert dat zijn inzet het belangrijkste is, zal hij eerder nieuwe dingen proberen.' Bovendien laat je ermee merken dat het niet uitmaakt wat het resultaat is, als je maar oefent. En oefening leidt weer tot betere resultaten. Ook een aanrader: een positief gevoel delen. In plaats van 'Wat ben je toch handig', kun je zeggen: 'Wat fijn, hè, dat het je gelukt is.' Of: 'Volgens mij ben je heel tevreden.' Ook een ik-boodschap doet het goed: 'Ik ben zo blij voor je dat je het hebt gehaald. Je hebt het helemaal verdiend na dat harde werken.'

BENOEM WAT JE GOED
VINDT EN LEG UIT
WAAROM JE DAT ZEGT

OM JE VOORDEEL MEE TE DOEN

Goed om te weten: achtjarigen leren vooral van positieve feedback, terwijl er bij negatieve feedback nog nauwelijks alarmbellen gaan rinkelen. Aldus de Amerikaanse psychologe Carol Dweck, die onderzoek deed naar motivatie. Kinderen van acht blijken een andere leerstrategie te hebben dan die van twaalf jaar en ouder. Pas als je kind twaalf jaar of ouder is, kan hij negatieve feedback goed verwerken en die gebruiken om te leren van fouten. Tot die tijd heeft het dus meer zin om de positieve aanpak aan te wenden.

DO

Ga uit van het positieve

Gek eigenlijk dat kritiek geven op een of andere manier makkelijker is dan prijzen. 'Als je zoon of dochter iets goed doet, vind je dat meestal heel gewoon en zeg je niks. Maar gaat het fout, dan geven we er wel aandacht aan', zegt Annemarie Koolstra. 'Jammer, want zo krijgen kinderen het gevoel dat ze alleen belangstelling krijgen zodra ze iets verkeerd doen.' Als een kind bij haar komt voor coaching, bijvoorbeeld omdat hij steeds woedeaanvallen heeft, probeert ze altijd uit te gaan van het positieve. 'We zetten eerst samen op een rijtje waar hij of zij goed in is. Daarna kijken we: welke kwaliteit kun je inzetten om niet meer zo vaak boos te worden?' Leg ook uit waaróm je een compliment geeft, zoals 'Ik vind je lief omdat je net je kamer hebt opgeruimd.' Je kind snapt dan: aha, dit gedrag is dus oké.

MET POSITIEVE FEEDBACK KUN JE JE KIND LEREN MET BOOSHEID OM TE GAAN

Duim omhoog

Een **high five**, een knuffel of een duim omhoog: ook met lichaamstaal kun je positieve feedback geven.

Annemarie: 'Volwassenen zijn heel talig ingesteld, kinderen meestal niet. Een gebaar gebruiken doet het dan goed. En weet je dat je zoon of dochter verlegen wordt van complimenten of liever niet te veel aandacht krijgt, spreek dan samen een gebaar af, zoals een knipoog.'
Is je kind al wat ouder en heeft het een eigen telefoon, dan werkt een leuk sms'je of mailtje prima. Net als een briefje met een pluim op de deur plakken: 'Wat fijn dat je de hele dag geen ruzie met je zus hebt gemaakt!'

DO

'Nee, fout!'

DON'T

Je kent het vast: je kind is bezig met een rekensom voor school en komt er niet uit. Voor je het weet, roep je: 'Nee fout, dat doe je niet goed'. Oeps, niet echt positieve feedback. Zeg liever: 'Zullen we eens kijken hoe je dit antwoord gevonden hebt?' Komt je kind er vervolgens niet uit met hardop denken over zijn aanpak en corrigeert hij zichzelf niet, dan laat je zien hoe het zou kunnen. Annemarie Koolstra: 'Soms is het gewoon nog een stapje te ver voor hem of haar en kun je samen teruggaan naar een eenvoudiger opdracht die nog wel lukte. Of je besluit samen om het morgen nog eens te proberen.'

EFFECTIEF PRIJZEN

Je kunt het gevoel van eigenwaarde van je kind versterken door hem effectief te prijzen, schrijven Adele Faber & Elaine Mazlish in het boek *How2talk2kids*. Bij woorden als 'prachtig' of 'fantastisch' kunnen kinderen zich ongemakkelijk gaan voelen. Laat kinderen zich meer bewust worden van hun eigen kracht. Hoe?
Beschrijf wat je ziet. Vervang 'Wat een mooi rapport. Ik ben zo trots op je!' liever door: 'Je kunt aan je rapportcijfers zien dat je hard hebt gewerkt. Je bent vast heel trots op jezelf.'
Beschrijf wat je voelt. Vervang 'Wat goed dat je je kamer hebt opgeruimd' liever door: 'Wat fijn om in zo'n opgeruimde kamer te komen! Alle boeken staan weer op de plank, de cd's zitten weer in de hoesjes en je vuile kleren liggen netjes in de wasmand.'
Beschrijf de prestatie en vat die samen in één woord: 'Je hebt maar een klein stukje van de taart gegeten terwijl je er zo van houdt. Wat een zelfbeheersing!' Of: 'Je bent al een halfuur bezig met het leren van je topografie. Dat noem ik nog eens doorzettingsvermogen.'