

Zelfwaardering: spiegeltje, spiegeltje aan de wand

Iedere ouder droomt van een tevreden kind met een gezond zelfbeeld. Maar dat is lang niet zo vanzelfsprekend...

Een gezonde zelfwaardering is een **correcte inschatting van de eigen vaardigheden**. Je kind hoeft niet in alles uit te blinken. Het is wel belangrijk dat zaken waar het kind goed en minder goed in is, naast elkaar kunnen staan. Dat het kind zelfvertrouwen heeft en het gevoel heeft dat het wel wat obstakels kan overwinnen.

Onderzoekers stelden vast dat hoe iemand zichzelf evalueert, steunt op twee facetten: een globale zelfwaardering en een domeinspecifieke zelfwaardering.

- ✓ **De globale zelfwaardering** is de evaluatie die een kind over zichzelf maakt (bv.: "Ik ben best tevreden over mezelf").
- ✓ **De domeinspecifieke zelfwaardering** is de beoordeling die een kind over zichzelf maakt in een specifiek domein: schoolse vaardigheden (bv.: "Ik ben slecht in rekenen"), sport (bv.: "Ik ben een geweldige doelman"), uiterlijk (bv.: "Ik heb mooi haar"), sociale relaties (bv.: "Ik heb veel vrienden").

De evaluatie die een kind over zichzelf maakt, kan positief of negatief zijn. Is dat laatste het geval? Dan is het voor ouders belangrijk om de signalen tijdig te herkennen. Kinderen kunnen erg verschillend tonen dat ze zich negatief inschatten:

- ✓ **De 'hulpvragers'** vragen veel bevestiging en geruststelling. "Doe ik het goed zo?", "Jij moet me helpen..."
- ✓ **De 'vermijders'** gaan uitdagingen uit de weg of stellen (te) lage doelen voor zichzelf. "Ik durf dat niet. Jij moet dat doen..."
- ✓ **De 'opgevers'** trekken zich terug bij fouten of gaan sociale relaties uit de weg. "Bij mij lukt dat nooit", "Ik kan dat niet..."
- ✓ **De 'verzetters'** vertonen storend of uitdagend gedrag. Ze gaan hun negatieve gevoelens wegduwen door aandacht te vragen: anderen lastigvallen, opvallen, ...



Zelfwaardering over de jaren heen

Met een goede zelfwaardering word je niet geboren...

Kleuters kunnen nog geen correcte zelfevaluatie maken. Zij hebben de neiging om zichzelf wat te overschatten. Dit is volkomen normaal: hierdoor gaan kleuters nieuwe ontdekkingen niet uit de weg en leren ze een heleboel nieuwe vaardigheden.

Na verloop van tijd worden de evaluaties die kinderen over zichzelf maken realistischer en zijn ze bovendien meer gelinkt aan de appreciatie van mensen uit hun omgeving. De invloed van ouders en vrienden is daarbij erg belangrijk: vanaf 8 jaar beginnen kinderen hun zelfevaluatie te baseren op de vergelijking met anderen. In het begin van de puberteit daalt het zelfwaardegevoel bij veel jongeren. Ook dat hoort bij de normale ontwikkeling. Later in de puberteit stijgt de zelfwaardering weer en deze lijkt zich te stabiliseren rond de volwassenheid.

Tips voor ouders

Werken aan zelfwaardering met je kind(eren)



Leestips voor ouders

- Faber, A., & Mazlish, E. (2007). *How2talk2kids: Effectief communiceren met kinderen*.
- Brummelman, E. (2014). *Zoete woorden met een bittere nasmaak. Kind en Adolescent, 35, 108-112*
- www.groeimee.be/faalangst

De campagne rond zelfwaardering bij jongeren is verwezenlijkt in samenwerking met E. Smessaert en A. Vandeputte (Kenniscentrum Eetexpert.be vzw) en Isabeau Van Zeebroeck (jobstudent Onafhankelijke Ziekenfondsen) en is gebaseerd op werk van Prof K. Verschueren (K.U. Leuven), Dr L. Boonen en Drs J. Van der Kaap-Deeder (Universiteit Gent), Prof Brummelman (Universiteit Utrecht) en Drs I. Dewitte (UZ Leuven).

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen:





Tips voor ouders

Ondersteun je kind bij uitbouwen van goede contacten

Onderzoek wijst uit dat warme, ondersteunende relaties met een ouder, een leerkracht of vrienden bijdragen tot een gezonde zelfwaardering. Bovendien kan de naaste omgeving er mee voor zorgen dat kinderen vaardigheden inoefenen, waardoor hun zelfvertrouwen groeit in de domeinen die voor hen belangrijk zijn.

Geef goede feedback

We hebben vaak de neiging, zeker bij kinderen met een lage zelfwaardering, om persoonsgerichte complimenten of feedback te geven ("Jij bent slim"). Deze schouderklopjes benadrukken de stabiele eigenschappen van het kind. Daarenboven geven we deze kinderen dikwijls opgeblazen complimenten ("Wat een ongelooflijk prachtige toren heb jij gemaakt"). Die hebben meestal niet het gewenste effect. Kinderen die vaak een opgeblazen compliment krijgen, gaan meer uitdagingen uit de weg.

CONCREET

- ✓ Geef als ouder een **procesgericht compliment** door het gedrag of de actie en niet het kind te feliciteren ("Jij hebt dat slim uitgezocht" in plaats van "Jij bent slim"). Leg de nadruk op de moeite die je kind in de actie gestoken heeft ("Daar heb je hard aan gewerkt").
- ✓ Geef liever een **gematigd positieve evaluatie** aan je kind ("Wat een mooie toren heb jij gemaakt"). Probeer ook niet altijd te evalueren wat je kind doet, maar beschrijf wat je ziet. Als je kind naar je toekomt met een mooie tekening, zeg dan: "Ik zie veel verschillende kleuren en figuren". Zo heeft je kind niet het gevoel dat het geëvalueerd wordt, maar krijgt het wel het gevoel dat zijn mama of papa echt geïnteresseerd is in wat het doet.
- ✓ Ook **negatieve feedback** kan procesgericht zijn: "Je zou dit anders kunnen aanpakken" in plaats van "Je kan het niet".
- ✓ Geef de voorkeur aan een **sociale beloning** (samen iets leuks doen, het lievelingsspel van je kind spelen, samen voetballen, ...) in plaats van materiële beloningen (centjes, speelgoed, snoepgoed, ...).

Perfect, perfecter, perfectst...

Hoe ga je om met een perfectionistisch kind?

Kinderen en jongeren met een laag zelfwaardegevoel zijn kwetsbaarder voor perfectionisme. Ze leggen de lat hoog en vaak zijn ze zeer gevoelig voor kritiek, hebben ze schrik om beoordeeld te worden en vergelijken ze zich met anderen.

CONCREET

- ✓ Neem voorbeeldige kinderen niet als voorbeeld tegenover je eigen kinderen. Dat bevestigt het idee dat je kinderen perfectie moeten nastreven om gewaardeerd te worden. Focus daarentegen eerder op de **persoonlijke vooruitgang** die je kind gemaakt heeft: "Ik zie dat het oplossen van sommetjes al veel sneller gaat dan in het begin van het jaar".
- ✓ Probeer niet verbaasd of ontgoocheld te reageren als je kind eens minder presteert. Dat kan het idee bevestigen dat het geen fouten mag maken. Vraag je kind liever of het de volgende keer voor een **andere aanpak** zal kiezen en wat het **eruit geleerd** heeft.
- ✓ Leer je kind **naar zichzelf te kijken** in plaats van zich te vergelijken met anderen. Iedereen heeft een andere geschiedenis en andere talenten. De enige juiste vergelijking is dus die met zichzelf. Bekijk samen met je kind welke ontwikkeling het al doorgemaakt heeft.
- ✓ **Relatieve prestaties:** leg de nadruk niet op het resultaat van een activiteit, maar eerder op het proces en het plezier van de activiteit. Stimuleer je kind om nieuwe dingen te ontdekken en uit te proberen.
- ✓ **Durf ook jezelf onder de loep te nemen als ouder.** Hoe zit het met je eigen perfectionisme? Ligt de lat altijd hoog? Probeer dan ook wat minder streng voor jezelf te zijn!



"Dat kan ik niet!"

Ondersteun je kind bij faalangst

Een andere hindernis voor een gezonde zelfwaardering is faalangst. Het komt voor in situaties waar je kind denkt te moeten presteren, bv. bij huiswerk, sociale relaties, sport, enz. Er bestaan twee soorten faalangst: actieve en passieve.

Actief faalangstige kinderen proberen alles erg goed te doen om zo fouten en kritiek te vermijden. Deze kinderen zijn erg perfectionistisch en werken vaak zeer traag en nauwkeurig.

Passief faalangstige kinderen gaan moeilijke situaties uit de weg om zo fouten en kritiek te vermijden. Vaak haspelen ze een taak snel af, vertonen ze uitstelgedrag, komen ze nonchalant of slordig over of gokken ze op een toets.

CONCREET

- ✓ Maak faalangstige buien bespreekbaar en erken de angst. Help je kind om doemdenken aan te pakken ("Ik ga dat nooit kunnen") en hardnekkige denkpatronen te doorbreken ("Ik ben altijd de laatste"). Help je kind te **relativeren** ("Je hoeft het niet perfect te kennen om erdoor te zijn").
- ✓ Zorg dat je kind zich voldoende **ontspannt**, bv. een leuke sportactiviteit of afspreken met vrienden. Dat is ook belangrijk tijdens toetsenperiodes of examens.
- ✓ Faalangst overwinnen gaat over leren mislukken. Maak je kind dus duidelijk dat **falen mag** en dat je er zelfs van kan leren. Geef het goede voorbeeld en laat zien dat jij als ouder soms ook fouten maakt. Niemand is perfect!
- ✓ Vertoont je kind regelmatig uitstelgedrag? Probeer eens na te gaan of het om een vorm van passieve faalangst gaat door met je kind te **praten** en dieper in te gaan op de situatie.

