

COMPLIMENTEN GEVEN DOE JE ZO

ELKE DAG EEN COMPLIMENT

Een complimentje aan jezelf (of aan een ander) geven doet wonderen. Een complimentje kan overigens altijd, ook al is het: "Ik ben vandaag mijn bed uitgestapt." Of "Ik ben naar school gegaan." En nog mooier is het als je kind bijvoorbeeld iets gedaan heeft waar hij/zij zelf trots op is.

Verder kun je je kind ook zichzelf een compliment laten geven. Dit doe je door het stellen van een vraag: "Hoe vind je van jezelf dat je ...?" Bijvoorbeeld: "Hoe vind je het van jezelf dat je bent weggelopen en niet met de deur hebt gegooid, toen je zo boos was?"

WAAR VOLDOET EEN GOED COMPLIMENT AAN?

En hoe kun je een compliment geven waarmee je het zelfvertrouwen van je kind kunt vergroten?

Hou de volgende punten in gedachten bij het geven van een compliment:

- Geef het compliment vanuit je hart. Kijk je kind aan bij elk compliment dat je geeft.
- Geef een compliment over iets dat je waardeert, bewondert. Geef een beschrijving (en geen oordeel): 'Ik zie dat je wolken en bloemen hebt getekend en een vlag. Hoe heb je dat bedacht?'
- Geef een compliment over de eigenschappen (niet de talenten) van je kind: 'Wat fijn dat je [naam] jouw potlood gaf, wat was je behulpzaam'. Complimenteer op iets wat jij leuk vindt van het kind hoe hij of zij is.
- Zorg dat het compliment positief geformuleerd is.
- Zorg dat het compliment speciaal voor die ene persoon is; maak het dus individueel en persoonlijk. Dit doe je door "ik vind" of "jij bent" te gebruiken en aan te vullen met een voorbeeld of situatie te noemen waarbij je dit opviel. Geef ieder kind een ander compliment.
- Benoem het proces of de activiteit (in plaats van op het eindresultaat): 'Je hebt hard gewerkt en steeds doorgezet toen je geen zin had om te oefenen'. Of: 'Ik vind dat je supergoed je best hebt gedaan op je tekening en ik vind het ook leuk dat je voor het eerst vlinders/ draken/... hebt getekend!' in plaats van: 'Mooie tekening!'
- Vergelijk niet met anderen: 'Jij hebt de mooiste tekening gemaakt van allemaal' is geen compliment, dat is een competitie. Daarmee maak je anderen kleiner en je plant een vervelend soort winnaar-verliezer-zaadje bij je kind.
- Let op je toon en laat het compliment oprecht klinken, meldt alleen de dingen die je meent.

DIT HEEFT MINDER EFFECT

Onderstaande complimenten hebben een minder effect op het zelfvertrouwen:

- Complimenten waarin een oordeel zit. Bijv.: "Goed gedaan" of "Je hebt een mooie tekening gemaakt." Je leert je kind dat je er pas toe doet als je goede resultaten behaalt.
- Complimenten die gaan over intelligentie of talent. Zoals "Ik vind jou heel slim" of "Jij kunt zo goed turnen". Je leert je kind dat jezelf bewijzen belangrijk is: je bent leuk, omdat je ergens goed in bent.
- Verpak je compliment niet met stiekeme tips en advies: "Goed je best gedaan, maar de volgende keer moet je even opletten hoe de horizon in je tekening zich verhoudt tot de grootte van het kasteel."

Bedenk steeds of het compliment je kind helpt of juist afhankelijker maakt van jouw goedkeuring. Zeg "Jij kunt met veel verschillende kinderen spelen" in plaats van "Wat goed dat je haar ook eens een keer hebt gevraagd om te spelen."

DOORLOOP DEZE STAPPEN BIJ HET GEVEN VAN EEN COMPLIMENT

- Maak contact; loop naar je kind toe, ga op gelijke hoogte zitten, zorg voor (oog)contact.
- Begin met een waarderende zin, bijvoorbeeld "ik vind het fijn dat je..."
- Benoem het gedrag, dat wat je ziet, de inzet/ inspanning. (Formuleer dit altijd positief!)
- Geef aan wat je hieraan waardeert, wat het effect is van zijn/haar gedrag.
- Maak dit eventueel helder met een voorbeeld.

Je kunt zelf complimenten schrijven of voorbeeldkaartjes van complimenten gebruiken. Verras je kind met een compliment op een onverwacht moment. Je kunt ook via-via een compliment maakt. Als volwassenen maak je dan op afstand een compliment over het kind (waarbij het kind met spitsoortjes natuurlijk meeluistert).

Denk je na het leven van deze tekst nou... Poeh! De simpelste complimenten zijn vaak het krachtigst. Met onderstaande scoor je gegarandeerd:
 "Ik hou van je om wie jij bent."
 "Ik ben trots op je."
 "Je bent goed zoals je bent."

En weet lieve ouder...

JIJ.
DOET.
HET.
GOED.

Heb je na het lezen van deze gratis tips & tools nog vragen? **NEEM CONTACT MET ME OP** via suzanne@coachopstelten.nl of www.coachopstelten.nl of het contactformulier in op www.coachopstelten.nl