

## 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 hebben vastgesteld dat de manier waarop iemand zichzelf evalueert, ook kinderen, op twee manieren kan:

- ✓ **De globale zelfwaardering:** een kind evalueert zich als persoon "Ik ben best tevreden over mezelf".
- ✓ **De domeinspecifieke zelfwaardering:** een kind evalueert zich over specifieke rollen zoals op school "ik ben slecht in rekenen", sport "ik ben een geweldige doelman", sociale relaties "ik heb veel vrienden".

## 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 niet 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.



Verantwoordelijke uitgever: X. Brenez - Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen / Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel / 2022

## Kinderen verschillen in zelfwaardering

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 op veel verschillende manieren tonen dat ze zich negatief inschatten.

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. Ook kan je vaak spreken van **faalangst** bij kinderen met een lage zelfwaardering. Het komt voor in situaties waar je kind denkt te moeten presteren, bv. bij huiswerk, sociale relaties, sport, enz. Je kan twee vormen van faalangst herkennen: **actieve en passieve**.

Actief faalangstige kinderen proberen alles erg goed te doen om zo fouten en kritiek te vermijden. Soms vragen deze kinderen veel bevestiging en geruststelling ("Doe ik het goed zo?", "Jij moet me helpen ..."), maar soms proberen ze ook alles op hun eentje op te lossen. 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 (de 'vermijders'). Vaak haspelen ze een taak snel af, vertonen ze uitstelgedrag, ...

Met dank aan Kris Martens, doctor in de psychologie, voor zijn hulp bij het schrijven van deze brochure.

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen:



## Tips voor ouders

# Werken aan zelfwaardering met je kind(eren)





# Wat kan je als ouder doen?

## Goede contacten en positieve ervaringen

- ✓ 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.
- ✓ Stimuleer je kind ook om nieuwe dingen te ontdekken en uit te proberen.
- ✓ Zorg dat je kind zich voldoende ontspant, bv. een leuke sportactiviteit of afspreken met vrienden. Dat is ook belangrijk tijdens toetsenperiodes of examens.

## Geef goede feedback

- ✓ Het is beter om **complimenten te geven** gericht op het gedrag van het kind ("Jij hebt dat slim uitgezocht") en niet over het kind zelf ("Jij bent slim"). Leg de nadruk op de moeite die je kind in de actie gestoken heeft ("Daar heb je hard aan gewerkt").
- ✓ **Relatieve prestaties:** leg de nadruk niet op het resultaat van een activiteit, maar eerder op het proces en het plezier van de activiteit.
- ✓ Geef liever een gematigd positieve evaluatie aan je kind ("Wat een mooie toren heb jij gemaakt"). Ook negatieve feedback kan gericht zijn op gedrag: "Je zou dit anders kunnen aanpakken" in plaats van "Je kan het niet".
- ✓ **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.
- ✓ **Vergelijk niet met andere kinderen**, ieder kind is anders. Focus 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". 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.

- ✓ **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.
- ✓ **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, ...).

## Maak wat moeilijk is bespreekbaar

- ✓ **Maak faalangstige buien bespreekbaar en erken de angst.** 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.
- ✓ **Help je kind om doemdenken aan te pakken** ("Ik ga dat nooit kunnen") en hardnekkige denkpatronen te doorbreken ("Ik ben altijd de laatste").
- ✓ **Leren omgaan met falen 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!
- ✓ **Help je kind te relativeren** ("Je hoeft het niet perfect te kennen om erdoor te zijn").



## Kijk ook naar jezelf

Durf ook jezelf onder de loep te nemen als ouder. Hoe zit het met je eigen zelfwaardering? Heb je zelf last van faalangst en/of perfectionisme? Probeer dan ook zelf aan de slag te gaan met de tips hierboven!

## "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 **ontspant**, 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.

