

Je kunt het!

Het ene kind fietst bij de geringste aanmoediging meteen uit zichzelf weg, het andere lijkt patent te hebben op angstig blijven staan. Is zelfvertrouwen aangeboren of aangeleerd? En hoe kun je ervoor zorgen dat je kind zich zekerder voelt?

Zelfvertrouwen. Sommigen hebben het in overvloed, terwijl anderen altijd en overal onzeker zijn. Zelfs binnen gezinnen zie je grote verschillen tussen kinderen. Doreen (3), de oudste dochter van Kaat (36) kijkt bijvoorbeeld graag de kat uit de boom, terwijl haar jonge zusje Annick (2) voor de duvel niet bang is. Kaat geeft een voorbeeld: "Op vakantie zagen we een heel grote glijbaan in het zwembad, zo'n lange van wel zestig meter met allerlei bochten. Annick liep er meteen op af, terwijl Doreen het pas vertrouwde toen ze zag dat haar zusje heelhuids beneden was. Vervolgens klom Doreen er wel twintig keer op, terwijl Annick het na die ene keer wel had gezien."

Terwijl Kaat praat, kijkt ze uit het raam van haar huis en ziet Doreen op de schommel zitten. Doreen kijkt terug. "Ze vindt het spannend om in haar eentje in de tuin te zijn. Eerst durfde ze niet eens op de schommel te klimmen, nu schommelt ze alleen en checkt ze of ze mij kan zien. Wat een verschil met Annick. Zij is zelfstandiger en kan zichzelf beter vermaken. Die komt pas na een uur spelen naar me toe, bijvoorbeeld om te zeggen dat ze honger heeft." >



'Ik geef geen grote want daarmee dat het fout is als het

complimenten, zeg je eigenlijk niet lukt'

< NON-VERBALE SIGNALLEN

Volgens Mariëlle Beckers, orthopedagoog bij Buro Bloei worden kinderen geboren met een bepaald temperament. Hoe zeker kinderen zijn, is dus erfelijk bepaald. Dat betekent dat het ene kind meteen de wereld wil ontdekken, terwijl het andere de natuurlijke neiging heeft om voorzichtiger te zijn. Daarnaast speelt ook het karakter van ouders een belangrijke rol, legt Beckers uit. "Als je als ouder angstig en voorzichtig bent, is het lastig om te zeggen in hoeverre het gedrag van je kind is aangeboren of aangeleerd. Want als je er zelf weinig vertrouwen in hebt dat je kind iets kan, dan krijgt je kind ook vanzelf minder zelfvertrouwen."

Dat laatste blijkt uit recent onderzoek van de Amerikaanse Berkeley University. Wetenschappers onderzoeken er of moeders de angst die jonge kinderen hebben om te vallen, kunnen beïnvloeden. Daarbij moeten baby's die net kunnen kruipen over een glazen plaat naar hun moeder toe bewegen. De plaat heeft een rood-wit geblokt patroon dat halverwege abrupt ophoudt, waardoor het lijkt alsof er een afgrond is. Durven de baby's daaroverheen te kruipen? Steeds als de moeder blij kijkt, komen ze dichterbij. Maar als mama angstig kijkt, weigeren ze vrij resoluut de 'afgrond' over te steken. Beckers: "Kinderen zijn heel gevoelig voor non-verbale signalen, ze checken bij hun vader, moeder of andere mensen in hun omgeving of ze iets kunnen – in feite vragen ze om bevestiging dat ze iets goed doen. Dus als je als ouder geen vertrouwen naar je kind toe uitstraalt, zul je als kind minder snel iets durven."

Dat komt Daniëlle (41), moeder van Ties (4) en zwanger van de tweede, bekend voor. "Ties

vindt het eng als z'n bal onder een auto rolt, terwijl hij makkelijk onder de auto kan kruipen om 'm te pakken. Eerst werd ik dan een beetje bozig, maar dat werkte niet. De volgende keer zei ik tegen 'm: 'Waar is stoere Ties? Laat stoere Ties die bal eens pakken.' Hij pikte dat meteen op, maakte zich breed en liep als een soort Jerommeke naar de auto toe, waar hij de bal onder vandaan haalde. Omdat hij van nature vrij makkelijk opgeeft, moest ik hem dus heel erg stimuleren. Nu kan ik stoere Ties aanspreken, het is een soort rollenspel dat ontstaan is."

Mariëlle Beckers juicht de aanpak van Daniëlle toe. "Het is goed om als ouder niet alles voor je kind te willen regelen. Overbeschermend ouderschap is niet gunstig voor de ontwikkeling van kinderen. Als je als ouders altijd je kind op de glijbaan tilt en steeds zijn of haar problemen oplost, dan effen je het pad voor je kind en leren ze niet op zichzelf te vertrouwen."

HUMOR

Is je kind bang of onzeker om bepaalde dingen te doen, dan kun je als ouder net het zetje geven dat hem of haar over de drempel helpt. Maar hoe doe je dat? Beckers: "Het vergt een zekere creativiteit om te bepalen wanneer je je kind iets zelf laat doen. En als het niet lukt, hoe je ze kunt afleiden of stimuleren. Humor werkt heel goed. Mijn tip: doe eens een sok om je hand en zet dan een gek stemmetje op." Die humorstrategie past Kaat regelmatig toe. "Doreen en Annick zijn er allergisch voor als ik zeg: doe dit of doe dat. Maar soms wil ik echt dat ze iets zelf doen. Gisterochtend moest ik bijvoorbeeld nog douchen, terwijl we al laat waren. Om tijd te besparen, moesten de meiden zich van mij helemaal zelf uitkleden, iets waar vooral Annick normaalgesproken nog hulp bij nodig heeft. Maar ze wilden niet luisteren. Ik hoorde ze denken: Tralala, zei mama wat? Nee hoor! Dan maak ik overal een wedstrijdje van en zeg: 'Wie kan het snelst z'n pyjamabroek uitdoen?' Dan roepen ze om het hardst: 'Ikke, ikke!' Door je kinderen een lollig wedstrijdje te laten doen, blijken ze vaak meer te kunnen dan ze dachten. Goed voor het zelfvertrouwen dus."

Als je kind iets goed heeft gedaan, wil je natuurlijk je waardering uitspreken. Of niet? Fabien (41) roept tegen haar dochter (bijna 1) en zoon (3) nooit: 'O, wat goed!' "Ik geloof dat je daarmee alleen maar het risico op faalangst vergroot. Mijn zoon is onlangs zindelijk geworden. Ik zag m'n moeder heel erg applaudiseren. De volgende dag was hij helemaal in tranen. Volgens mij heeft hij gedacht: Als ik niet droog ben, dan is het niet goed. Daarom geef ik geen grote complimenten, want daarmee zeg

je eigenlijk dat het fout is als het niet lukt." Mariëlle Beckers vindt het wél belangrijk om kinderen te complimenteren, maar voegt daar iets aan toe: "Het hoeft niet tot in het overdrevene. Soms hoor je ouders complimenten geven over zaken die heel normaal zijn, zoals het aantrekken van schoenen. Positieve feedback is heel belangrijk. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Wat fijn dat je er bent.' Of: 'Wat is het gezellig met jou.' Een spontane kus is ook altijd fijn. Dat maakt dat een kind zich gewaardeerd voelt, daar groeit iemand heel erg van. Als je als ouder de hele tijd zegt dat je kind niet goed genoeg is, gaat de ontwikkeling zelfs achteruit."

SERIEUS GENOMEN

Ook de manier waarop je zelf bent opgevoed, speelt een rol. Anno 2013 communiceren ouders positiever met hun kinderen dan twintig, dertig jaar geleden. Toen zeiden ouders vaak zaken als: 'Daar ben jij te klein voor, hoe kun je dat nou weten?' Daniëlle herkent dat gevoel. "Uit frustratie reageer ik soms net als m'n moeder. Ze deed veel van mijn vragen af als aanstellerij, ik voelde me door haar nooit serieus genomen. Soms stelt Ties ook vragen aan mij op momenten dat ik er geen zin in heb. Dan kan ik geen geduld opbrengen. Ties wordt dan verdrietig, waardoor ik er meteen op terug kom, want ik heb met mezelf afgesproken dat ik het anders doe dan m'n moeder. Ik zeg dan: 'Mama is niet boos, mama is een beetje ongeduldig en dat is niet eerlijk.' Dan geef ik 'm een dikke kus en zeg dat alles goed is. Het kost me misschien tien minuten extra, maar dat is me het zelfvertrouwen van mijn kind wel waard." ■

Zo vergroot je het zelfvertrouwen van je kind

→ Probeer de tijd te nemen om te luisteren naar wat je kind zegt en ook te letten op wat niet wordt gezegd. Veeg niet te snel dingen van tafel met uitspraken als: "Doe niet zo bang", "Stel je niet zo aan" of: "Hoe kun je het nou koud hebben?"

→ Accepteer dat je kind is zoals hij of zij is, met leuke en minder leuke kanten. Accepteer het als je kind wat angstiger is, het ene kind heeft meer tijd nodig dan het andere.

→ Los problemen op in plaats van te klagen over de dingen die niet goed gaan. Maak daarnaast geen problemen die er niet zijn. Als je kind er geen last van heeft dat hij niet zo sociaal is, dan hoeft dat geen probleem te zijn.

→ Geef je kind de ruimte om dingen te ervaren. Ouderschap is het begeleiden van je kinderen bij het ontdekken van de wereld. Laat kinderen hun gang gaan, maar zorg voor duidelijke afbakening: aan het einde van de stoep wachten papa en mama.

→ Het eindresultaat is minder belangrijk dan het proces. Wees dus niet alleen gericht op de prestaties, maar ook hoe je kind zich heeft ingezet. Bijvoorbeeld als hij een goede teamspeler bij voetbal is, terwijl hij toch heeft verloren.

→ We zijn heel goed in "Niet doen!" zeggen. Maar je kunt beter vertellen wat je kind wél mag.

BRON: SELLA VAN GRIEND. ZE ONTWIKKELDE DE HAPPY-METHODE OM HET ZELFVERTROUWEN VAN JE KIND TE VERGROTEN. ZIE OOK: WWW.HAPPYKIDSONLINE.NL