

DAG 3

Inzicht 3: Gevolgen van waardering op zelfvertrouwen en motivatie

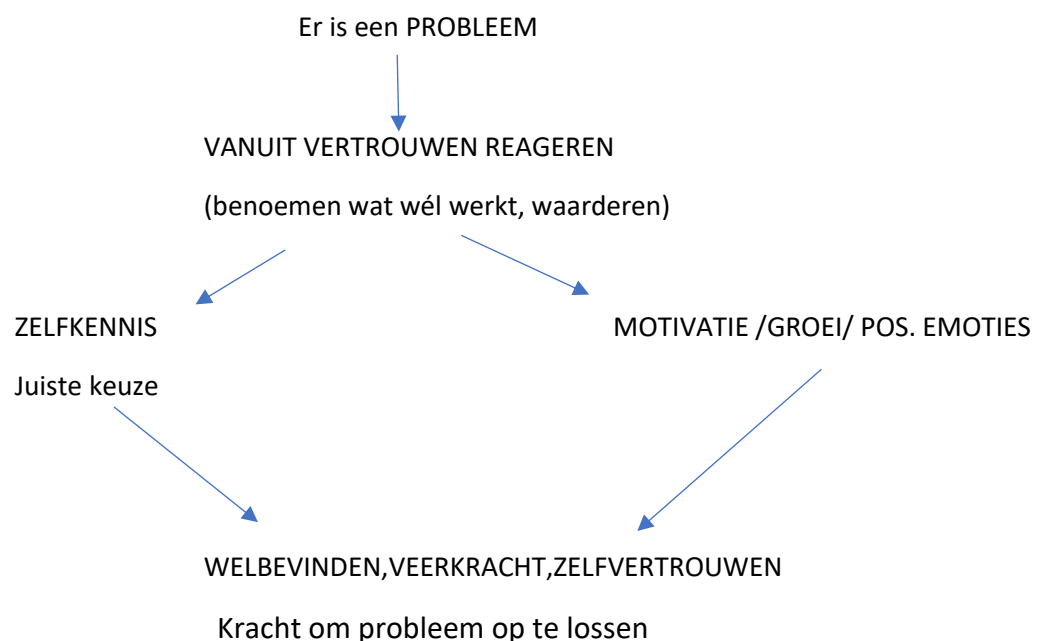
Vorige lessen leerden we dat je zoveel mogelijk aandacht moet geven aan alles wat wél werkt, alles wat je waardeert. Uiteraard oprechte en gemeende waardering. En het kind de kansen geven om zoveel mogelijk de natuurlijke aanleg, dus de talenten te gebruiken, het wordt onvoorwaardelijk erkend in zijn eigenheid, in wie hij is (basisbehoefte Maslow). Want zo motiveer je een kind en zo kan het zelfvertrouwen groeien!

Je wordt niet geboren met een vaste dosis zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is altijd in ontwikkeling. Het is een proces dat je hele leven doorloopt. En ouders kunnen hier goed aan bijdragen.

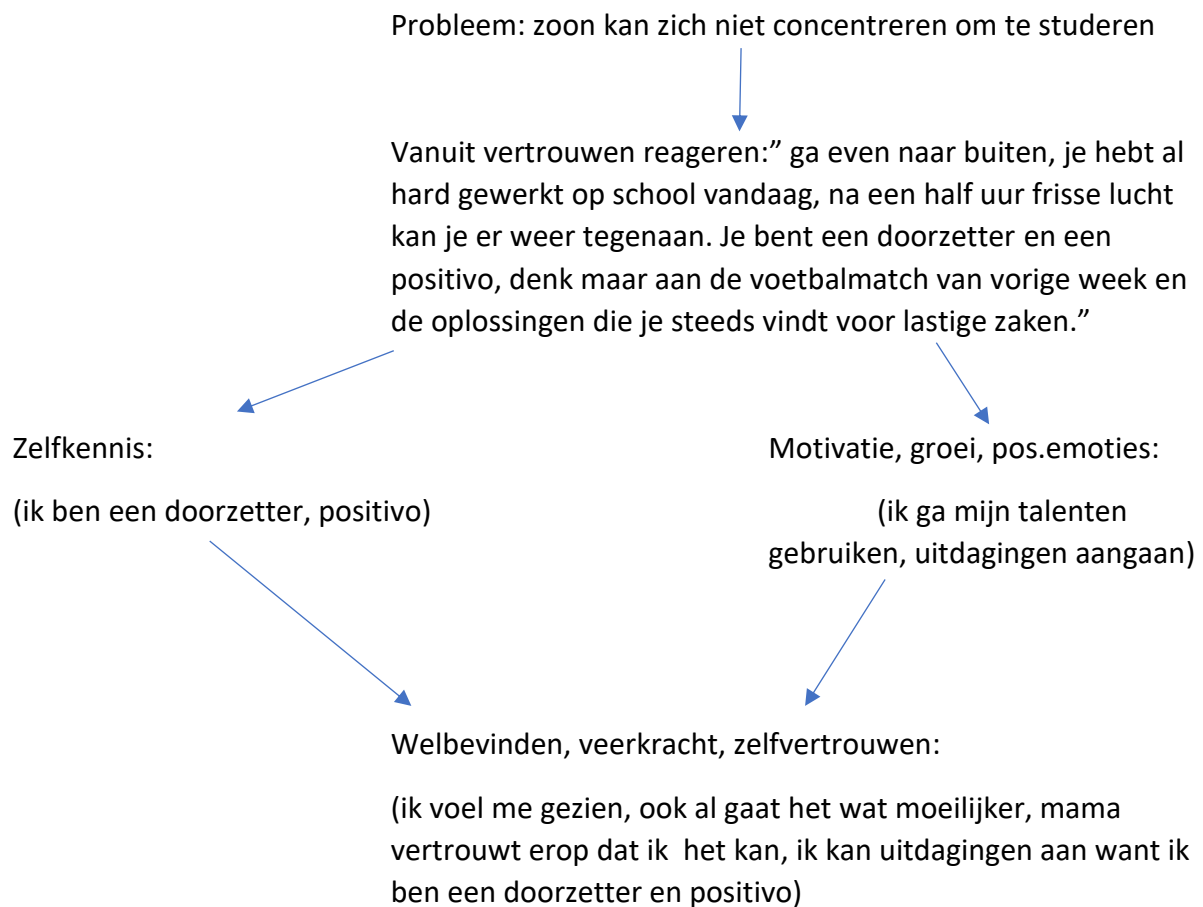
Het woord “zelfvertrouwen” spreekt eigenlijk voor zich: **vertrouwen op jezelf, op je innerlijke wijsheid**. Dit betekent dat je antwoorden niet buiten jezelf gaat zoeken, en jezelf telkens aanpassen om in het plaatje te passen, maar dat je vertrouwt dat je de antwoorden bij jezelf vindt.

Doordat ouders regelmatig benoemen wat ze waarderen en wat er wél goed gaat, krijgt het kind zicht op zijn sterke kanten, zijn natuurlijke aanleg. Vermits elk sterk punt een keerzijde heeft (want in stressmomenten overdrijf je deze, dat zien we op dag 4), krijgt het kind ook zicht op zijn zwakke punten. En deze **zelfkennis** zorgt ervoor dat er sneller juiste keuzes gemaakt worden want om te weten wat je écht wilt, moet je eerst weten wie je bent. Dit geeft ook zelfvertrouwen.

Wist je dat 40% van de kinderen onder de 14 jaar niet weten wie ze zijn, wat hun natuurlijke aanleg is en de keerzijde ervan. Heel normaal dus dat ze geen of weinig zelfvertrouwen hebben! Samengevat:



Moeilijkheid om schema toe te passen:



Nu we het belang van **oprechte waardering** begrijpen, geef ik hierbij de 3 belangrijkste vormen om te waarderen:

1. Door het geven van complimenten

Een compliment geven lijkt zo eenvoudig, een complimentje over een mooi kledingstuk is dan ook snel gemaakt. Maar complimenten over inhoud, over gedrag in plaats van over fysieke kenmerken, is toch iets lastiger. Geef daarom bij het geven van een compliment ook altijd aan wat het voor jullie betekent. Voorbeeld: Doordat je hebt blijven oefenen voor deze moeilijke opdracht, kan je het nu alleen en heb je geen hulp meer nodig. En zo heb ik tijd over om al te koken.

(De juiste manier om natuurlijke aanleg dus talenten te herkennen en te benoemen leren we op dag 4)



2. Meer verantwoordelijkheden geven

Het geven van meer verantwoordelijkheden is een van de mooiste vormen van waardering dat een kind kan krijgen. Je geeft hiermee aan dat je het volledige vertrouwen in die persoon hebt. Laat hen actief meedenken hoe ze die nieuwe verantwoordelijkheid willen invullen.

3. Belangstelling tonen

Betrokken zijn bij wat hij doet of voelt.

BESLUIT:

Als je oprechte waardering toont, geef je automatisch motivatie en zelfkennis mee en dat geeft zelfvertrouwen.

