

STEVEN GIELIS



IK
BEN
GOUD
WAARD

The title is written in large, bold, brown capital letters. The word 'IK' is at the top, followed by 'BEN', 'GOUD', and 'WAARD' below it. Four blue line-art hands are integrated with the text: one above 'IK', one to the left of 'GOUD', one to the right of 'GOUD', and one below 'GOUD'. Each hand has short lines radiating from it, suggesting movement or energy.

Samen met je kind op weg
naar een positieve mindset

Lannoo

Dit boek werd geschreven tijdens de coronacrisis.
Please have mercy on our souls.

Alle namen en voorbeelden die in dit boek aan bod komen, zijn fictief.

INHOUD

GEZOCHT: SUPEROUDERS!	7
OVER DE UITDAGINGEN WAAR KINDEREN EN OUDERS VANDAAG VOOR STAAN	
PIJLER 1. ZELFKENNIS: HET BEGIN VAN ALLE WIJSHEID	25
OVER ZELFREFLECTIE, TALENTEN EN SPREKEN OVER GEVOELENS	
PIJLER 2. JE BENT WAT JE DENKT	53
OVER LICHAAMSTAAL, SELFFULFILLING PROPHECIES EN RODEVERKEERSLICHTGEDACHTEN	
PIJLER 3. FOCUSSEN OP GROEI	81
OVER POSITIEVE PSYCHOLOGIE, DE GROEIMINDSET EN HET NIKKI-PRINCIPE	
PIJLER 4. WALK THE TALK	99
OVER COMMUNICATIE, EMPATHIE EN ZELF HET GOEDE VOORBEELD GEVEN	
PIJLER 5. DINGEN VERANDERD KRIJGEN	121
OVER PROBLEMEN AANPAKKEN, DOELEN STELLEN EN ZELFCONTROLE	
PIJLER 6. VAN PROBEREN KUN JE LEREN	139
OVER STRAFFEN, BELONEN EN AVERECHTSE EFFECTEN	
PIJLER 7. BEWUSTER LEVEN	151
OVER VRIJHEID, GEZOND LEVEN EN LEVEN IN HET HIER EN NU	
EINDNOTEN	169
VAN DEZELFDE AUTEUR	174



GEZOCHT: SUPERROUDERS!

OVER DE UITDAGINGEN WAAR KINDEREN
EN OUDERS VANDAAG VOOR STAAN

*Nee,
niet alles
gaat goed.
En maar
goed ook!*

‘Alles goed?’

‘Alles goed?’ Sinds een aantal maanden beantwoord ik deze vraag steevast met: ‘Nee, niet alles.’ Het gaat best goed met me, maar alles? Dat is wel héél veel. Meestal kijken mensen me dan licht vertwijfeld aan. Als ik naar waarheid zou beginnen uit te weiden over hoe ik me diep vanbinnen voel, zouden mijn gesprekspartners vast echt vreemd opkijken.

‘Alles goed?’ is een standaardvraag waarop niemand eigenlijk een eerlijk antwoord wil. Natuurlijk zijn er vrienden en familieleden die zich wel oprecht afvragen hoe het met je gaat, maar in het leven van alledag is een ‘Goed, en met jou?’, een beleefdheidsknikje of – erger nog – de klassieker: ‘Je weet wel: druk-druk-druk’ wat de mensen willen horen.

De ‘Alles goed?’-vraag vertelt veel over hoe we als samenleving tegen het leven aankijken. Het lijkt alsof we pas gelukkig kunnen zijn als *alles* goed gaat. Wel: laat ik beginnen met een ontvullende vaststelling: dat zal nooit het geval zijn. En dat is maar goed ook. Ons verlangen kan nooit perfect ingevuld worden. Er is altijd een tekort, iets waar we de vinger niet op kunnen leggen. Zoals het gat van een schuifpuzzel of de ontbrekende sticker in een Panini-verzameling. Zonder het opengelaten vierkantje functioneert een schuifpuzzel niet, zonder ontbrekende sticker geen verzamelplezier. Verwoede verzamelaars kennen ongetwijfeld het ongemakkelijke gevoel dat hun overvalt zodra de laatste sticker van een album is ingekleefd. Zo is het ook met ons als mens gesteld. Je hoeft je dus geen zorgen te maken als niet *alles* goed gaat. Integendeel: dat is net de bedoeling.

Misschien heb je het boek even dichtgeklapt om de cover nog eens te bekijken. Want ik zou het toch over een positieve mindset hebben? Inderdaad, alleen: positief in het leven staan wil niet zeggen dat je als een eeuwige positivo alle uitdagingen en moeilijke momenten veilig moet verstoppen achter een onafgebroken glimlach. Het gaat er net om dat je met die positieve mindset de uitdagingen en problemen in je leven durft aan te pakken.

Daarom wil ik in dit boek een eerlijk beeld schetsen van het ouderschap en de vele uitdagingen die jij als mama of papa vandaag tegenkomt op je pad. De combinatie van werk, sociale verplichtingen en gezin valt velen zwaar, en misschien heb ook jij soms het gevoel dat het je allemaal wat te veel wordt. Zeker als ook je kind niet 100% goed in zijn vel lijkt te zitten. Misschien zie je overal om je heen *shiny happy people* bij wie het allemaal wel op rolletjes lijkt te lopen. Superouders die alle ballen schijnbaar moeiteloos in de lucht houden, kinderen die vol zelfvertrouwen door het leven walsen.

Los van het feit dat al die ogenschijnlijk perfecte ouders hun kinderen vast ook wel eens achter het behang willen plakken en dat je al die perfectie met een flinke korrel zout moet nemen, is het interessant om toch eens te kijken wat gelukkige mensen met elkaar gemeen hebben. Als we dat doen, betreden we het domein van de positieve psychologie. Deze relatief jonge stroming binnen het brede domein van de psychologische wetenschap focust niet op de oorzaken van psychische problemen in de hoop die beter te kunnen behandelen en/of voorkomen, maar gaat daarentegen op zoek naar wat mensen veerkrachtig maakt. Een positieve mindset, zo blijkt uit vele onderzoeken, is hiervoor ontzettend belangrijk.

Het goede nieuws is dat je zelf, stap voor stap, kunt leren om positiever in het leven te staan. Ook hier geldt: jong geleerd, is oud gedaan. Hoe vroeger je de kracht van optimisme ontdekt en vanuit groei leert denken, hoe beter. In dit boek wil ik je een aantal krachtige hefboomen aanreiken die je kunnen helpen om een positieve mindset in je gezin te verankeren. Maar ik hoop je ook te tonen dat bepaalde misverstanden en mythes over geluk je net ongelukkig kunnen maken. Dat ‘geluk’ niet betekent dat je alleen maar fijne emoties mag ervaren. Dat het net de rafelige randjes zijn die schoonheid in het leven brengen. En bovenal: dat authenticiteit en kwetsbaarheid een plaats verdienen in ons leven.

*‘Het zijn net de rafelige randjes die
schoonheid in ons leven brengen.’*

Zeven pijlers

Dit boek wil je alvast helpen om dingen die moeilijk gaan aan te pakken, zodat niet alleen je kind, maar ook jijzelf positiever in het leven staat. Aan de hand van zeven pijlers probeer ik de essentie van een positieve mindset mee te geven.

Beginnen doen we bij het begin: met zelfkennis, een belangrijke basisvoorwaarde om positief in het leven te staan. De tweede pijler focust op denkpatronen: met name hoe ieder van ons de wereld om ons heen op een andere manier inkleurt, en hoe je daarbij een aantal klassieke valkuilen kunt vermijden. Pijler drie gaat dieper in op de groei mindset, een positievere manier om naar het leerpotentieel van kinderen te kijken. Maar een kind is natuurlijk nooit een geïsoleerd geval: je kunt jezelf als ouder of opvoeder nooit volledig loskoppelen. Je bent voortdurend in interactie. De vierde gaat dan ook over communicatie en zelf het goede voorbeeld geven.

Om echt iets te veranderen, is ook een goed doordacht plan van aanpak belangrijk, met concrete en realiseerbare doelstellingen. Deze komen aan bod in pijler vijf. De zesde pijler introduceert belangrijke inzichten en principes uit de psychologie die je hierbij kunnen helpen. In de zevende en laatste pijler probeer ik ten slotte om de inzichten van een positieve mindset te koppelen aan het leven van elke dag. Een leven waarin ouders én kinderen bewuster, dankbaarder en milder leven.



PIJLER 1.
**ZELFKENNIS: HET BEGIN
VAN ALLE WIJSHEID**



PIJLER 4.
WALK THE TALK

PIJLER 2.
**JE BENT WAT JE
DENKT**



PIJLER 5.
DINGEN VERANDERD KRIJGEN



PIJLER 6.
VAN PROBEREN KUN JE LEREN



PIJLER 3.
**FOCUSSEN
OP GROEI**

PIJLER 7.
**BEWUSTER
LEVEN**



PIJLER I. ZELFKENNIS: HET BEGIN VAN ALLE WIJSHEID

OVER ZELFREFLECTIE, TALENTEN
EN SPREKEN OVER GEVOELENS



Grote
emoties bij
een kind
tonen vaker
onmacht
dan onwil

De wijze woorden van Socrates

Zelfkennis is het begin van alle wijsheid. Het zijn niet mijn woorden, maar die van de Griekse wijsgeer Socrates (ca. 469-399 v.Chr). Een eerste noodzakelijke stap om de positieve mindset bij je kind te stimuleren, is dan ook je kind **inzicht in de 'binnenkant'** bij te brengen.

René Diekstra verwoordt het in zijn boek *Ik kan denken/voelen wat ik wil* als volgt:

*'Hoe beter we in staat zijn de verschillende negatieve en positieve emoties bij onszelf waar te nemen en te verwoorden, hoe gezonder we in emotioneel opzicht zijn. Hoe beter we in staat zijn de verschillende negatieve en positieve emoties bij anderen waar te nemen en te verwoorden, hoe gezonder we in relationeel opzicht zijn.'*¹

Het is dus belangrijk dat kinderen een realistisch beeld van zichzelf hebben. Dat ze weten waarin ze goed zijn, en waarin minder goed. Hiervoor zijn reflectieve vaardigheden en zelfcontrole nodig. Maar zelfreflectie is méér dan dat. Het houdt ook in dat kinderen hun eigen emoties kunnen herkennen en erkennen ('het is oké dat ik dit nu voel'), en begrijpen waarom ze zich zus of zo voelen.

Met je kind over emoties praten en hem of haar leren reflecteren over zijn eigen handelen en de situatie waarin het zich bevindt, zijn hierbij van cruciaal belang.² Uit onderzoek weten we namelijk dat kinderen met een goede metacognitie (dit is: denken over het denken zelf) beter in staat zijn om hun gedrag te controleren en beter kunnen inschatten of ze 'goed bezig' zijn – of net niet, en hun handelen daarom moeten aanpassen. Hun zelfsturing groeit. Kunnen nadenken over het eigen denken helpt ook om positieve denkstrategieën aan te leren.³ Kortom: ze leren van hun successen en hun fouten.⁴ Laat je kind daarom regelmatig stilstaan bij vragen als:

- 'Wie ben ik?'
- 'Wat voel ik?'
- 'Wat wil ik?'
- 'Waarom denk ik wat ik denk?'

Dit soort vragen zijn vaak niet eenvoudig te beantwoorden. Toch is het belangrijk om te weten dat de vaardigheid hierin volledig los staat van de intelligentie van je kind. Er is tot nog toe geen verband gevonden tussen IQ (intelligentiequotiënt) en EQ

(emotionele intelligentie). Je hoeft dus zeker niet de eerste van de klas te zijn om goed over jezelf te kunnen reflecteren. Emotioneel vaardig zijn hangt veel meer samen met oefening en het opdoen van praktijkervaringen. Ook mensen die met een minder groot pakket emotionele intelligentie gezegend zijn, kunnen hierin uitmunten.

Door zelfreflectie krijgt je kind meer zicht op de achterliggende patronen, belemmerende overtuigingen en behoeften. Deze zaken ontdekken kan soms ook erg confronterend zijn. Iedereen heeft wel zijn kleine kantjes waaraan hij liever niet herinnerd wordt. Sommigen vinden het dan ook erg moeilijk om zich bewuster te worden van zichzelf. Toch is bewustwording altijd een eerste stap als je gedrag wil veranderen.

*'Go and see someone
exactly as they are
and then watch
how quickly they transform
into the greatest, truest
version of themselves
when one feels
seen and appreciated
in their own essence
one is instantly empowered'*

- Wes Angelozzi

Talenten ontdekken

Maar zelfreflectie hoeft zoals gezegd niet alleen maar te gaan over moeilijkheden of problemen. Ook positieve aspecten, dingen waarin je goed bent, verdienen ruimschoots aandacht. Onderzoek⁵ heeft aangetoond dat dit erg positieve effecten met zich meebrengt. Zo scoren mensen die gebruikmaken van hun sterktes beter op het vlak van zelfvertrouwen en welbevinden.⁶ Kinderen die een goed zicht hebben op hun competenties en deze ‘in het echte leven’ ook daadwerkelijk kunnen inzetten, zijn dus gelukkiger. Bovendien zorgt de focus op dingen waar je (al een beetje) goed in bent, ook voor extra (intrinsieke) motivatie. In de positieve psychologie heet dit **empowerment**: kinderen stimuleren om de talenten waarover ze beschikken ten volle in te zetten. Men spreekt ook wel eens over **zelfeffectiviteit**: de overtuiging die een kind heeft dat het over de nodige vaardigheden beschikt om een doel te bereiken.

Net omdat talenten later ingezet kunnen worden om uitdagende situaties aan te pakken en doelen te bereiken, is het erg zinvol om ook (en misschien zelfs in het bijzonder) bij kinderen met een minder positieve mindset te focussen op hun sterke kanten. Die zijn er altijd, ook als deze zich niet laten vertalen in een mooi cijfer op het schoolrapport.

Natuurlijk verwerft je kind dit zelfinzicht niet vanzelf. Het vergt enige oefening en hulp van een volwassene, zeker bij kinderen die onzeker zijn over zichzelf. Het is daarom belangrijk dat je er als ouder of leerkracht in de eerste plaats zelf van overtuigd raakt dat nadenken over de eigen talenten een belangrijke vaardigheid is voor je kind. Vervolgens is het zaak je kind hierover te laten nadenken. Ook dat is niet altijd gemakkelijk. Nog al te vaak staren we ons blind op ‘oppervlakkige’ competenties zoals goed kunnen lezen, rekenen of ruimtelijk inzicht. Ook *soft skills* (letterlijk: ‘zachte vaardigheden’) zoals goed kunnen samenwerken of empathisch zijn, verdienen de nodige aandacht (maar krijgen deze lang niet altijd), zeker in een snel veranderende wereld waar *artificial intelligence* de toekomst allicht sterk zal bepalen. En er zijn nog wel meer *unusual suspects*: vaardigheden die vaak over het hoofd worden gezien, maar die als je er dieper over nadenkt eigenlijk erg positieve trekken zijn. Denk aan zaken als volharding, dankbaarheid, kunnen genieten van kleine dingen, of nieuwsgierigheid (ook al ervaren ouders en leerkrachten dat laatste vaak eerder als vervelend). Nochtans zijn ook dit soort vaardigheden broodnodig, zeker in de snel veranderende wereld waarin we vandaag leven.



KINDEREN LATEN NADENKEN OVER ZICHZELF

Schrijf onderstaande gepaarde vragen telkens op voor- en achterkant van een kaartje. Ze laten kinderen reflecteren over hun kwaliteiten en aandachtspunten zodat ze tot een beter zelfinzicht kunnen komen.

Laat de antwoorden voorlopig voor wat ze zijn. Bewustwording van de kwaliteiten en valkuilen is op zich al een heel goed eerste doel. Je kunt achteraf nog altijd op deze vaardigheden terugkeren in een gesprek met je kind.

- Op school ben ik goed in...
- Op school ben ik niet zo goed in...
- Wat ik leuk vind aan mezelf is...
- Wat ik niet zo leuk vind aan mezelf is...
- Ik ben thuis heel goed in...
- Ik ben thuis niet zo goed in...
- Waar ik trots op ben, is...
- Wat ik wil veranderen bij mezelf, is...
- Welke drie woorden passen goed bij jou?
- Welke drie woorden wil je dat er goed passen bij jou?

*‘Kinderen die vroeg wakker zijn
en de hele tijd vragen stellen zijn
vooral super gemotiveerd.’*

Waarderend coachen

Een manier om op zoek te gaan naar mogelijke sterktes en competenties is de techniek van het ‘waarderend coachen’.⁷ Het gaat er hierbij om om vanuit gelijkwaardigheid een gesprek met je kind aan te gaan waarin je oprechte nieuwsgierigheid toont naar de sterke punten van je kind. Deze *appreciative inquiry*⁸ bestaat uit vier fasen:

1. **DISCOVER** (ontdekken): talenten en eerdere successen verkennen
 - Kun je een situatie bedenken waar je trots op bent?
 - In welke situatie heb je iets betekend?
 - Wanneer kon je jouw talenten ten volle inzetten?
 - Wanneer had je een toegevoegde waarde?
 - In welke situatie kreeg je met je gedrag complimenten van anderen?
 - Wat gebeurde er toen precies? Wat deed je?
2. **DREAM** (dromen): dromen over een toekomst waarin talenten zich manifesteren
 - Als je elke dag je talenten volop zou kunnen inzetten, hoe zou zo’n dag er dan uitzien?
 - Beschrijf een situatie waarin je het meest tot je recht zou komen.
3. **DESIGN** (ontwerpen): praten over lastige vraagstukken en moeilijke thema’s
 - Wat heb je nodig om je dromen te realiseren?
 - Hoe zou je dit aanpakken?
4. **DESTINY** (toekomst): concrete plannen smeden op basis van de ontdekte perspectieven
 - Voel je nu energie om aan de slag te gaan?
 - Wat vraagt dit aan actie om realiteit te worden?
 - Wat ga je de komende periode doen om hieraan te werken?
 - Wat kan ik voor je doen?



WAT ALS JE KIND NIET WEEET WAAR HET GOED IN IS?

Soms slagen kinderen – om uiteenlopende redenen – er maar moeilijk in om hun eigen krachten en talenten te benoemen. Ze zien hun eigen competenties niet, focussen te sterk op tekortkomingen of dingen die moeilijk lopen, of vinden simpelweg niet de juiste woorden om te omschrijven waar ze goed in zijn. Het is dan aan jou, volwassene, om uit te zoeken hoe je je kind hierin kunt helpen. Alvast enkele tips.

- Laat kinderen de omtrek van hun hand op een groot blad papier tekenen en laat ze in elke vinger iets schrijven waar ze goed in zijn.
- Maak het concreet en laat je kind nadenken in dagdelen.
‘Wat heb je deze voormiddag goed gedaan? Hoe heb je dit aangepakt?’
- Laat je kind nadenken over complimenten die het aan anderen gaf.
‘Welk compliment heb je onlangs aan iemand gegeven?’
‘Welke positieve gevoelens had je bij dit compliment?’
- Laat je kind nadenken over situaties waarin het zich top voelde.
‘Wanneer was je op je best? Wat deed je dan?’
‘Waarvoor zou je jezelf een medaille geven?’
- Maak gebruik van de fantasie van je kind.
‘Welk dier zou je willen zijn?’
‘Welke superkracht zou jij willen hebben?’
- Focus op de toekomst en het groeipotentieel van je kind
‘Wat kun je nog niet, maar zou je graag willen leren?’

*‘Reflecteren, reflecteren:
wie zijn best doet,
zal het leren.’*

vrij naar Samson en Gert