



Falen mag

Hoe wordt je kind een **doorzetter**, zonder dat je zelf in een tijgerouder verandert?

Illustratie **Claudie de Cleen**

Een kennis vertelde dat hij het moeilijk vindt dat zijn dochter snel opgeeft wanneer iets niet lukt, of het nou gaat om leren fietsen of het leggen van een puzzel. 'Dat het niet lukt, maakt me eigenlijk niet uit, maar dat ze het niet probeert wel', zei hij. Het is een vraag die meer ouders bezighoudt: hoe kun je je zoon of dochter stimuleren nieuwe dingen te proberen, zonder daarmee prestatiedruk te creëren?

Wat zeggen de deskundigen?

Uit onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Carol Dweck weten we dat je een kind beter geen persoonsgerichte feedback of complimenten kunt geven. 'Wat ben jij toch creatief, Ella', of 'Jij bent echt slim, Dick', mag dan positief en aanmoedigend klinken, je geeft daarmee de boodschap dat dit onveranderlijke gegevens zijn. Hierdoor ontwikkelen kinderen eerder een vaststaande mindset ('ik kan het niet'), aldus Dweck, in plaats van een groei-mindset ('ik kan het *nóg* niet').

Kinderen op een constructieve manier aanmoedigen is een kunst, meent ook Ard Nieuwenbroek, auteur van het boek *Perfectionistische leerlingen: Prestatiedruk signaleren en verminderen*. 'Feedback op de persoon gericht, hoe goedbedoeld ook, kan een negatieve invloed hebben op het zelfbeeld van kinderen. Kinderen worden minder weerbaar en betrekken het op zichzelf als het een keertje tegenzit.' Taakgerichte feedback ('Wat ben jij geconcentreerd met die puzzel bezig') heeft daarom de voorkeur. Op die manier zullen kinderen minder snel hun motivatie verliezen bij tegenslagen. Door de pogingen van het kind centraal te stellen, leren ze die aloude wijsheid: oefening baart kunst.

Vroegtijdig opgeven, zoals het dochtertje van mijn kennis doet, is een soort vermijdingsgedrag. 'Ze heeft daarmee eigenlijk een positieve intentie: ze vreest dat ze het niet kan en wil een mislukking voorkomen',

zegt Nieuwenbroek. 'Het is vaak geen kwestie van: dit luie kind heeft een schop onder de kont nodig. Kinderen die snel opgeven zijn niet ongemotiveerd. Ze zijn juist erg gemotiveerd om gezichtsverlies te voorkomen. Probeer te achterhalen wat je kind beweegt om niet door te zetten.'

Hoe moet het dan wel?

Breek de activiteit op in kleine stukjes. 'Je kunt bij het leren fietsen bijvoorbeeld zeggen: zullen we vandaag alleen op het zadel gaan zitten en verder niets?', zegt pedagoog en weerbaarheidstrainer Daniëlle Schollaart. Vertel ook wat er te winnen valt. 'We vergeten soms dat kinderen niet altijd scherp voor ogen hebben wat het hun oplevert als ze wél doorzetten. Benoem dat dus: 'Als je kunt fietsen, dan kunnen we overal heen. Waar zou je heen willen?'

Om meer zelfvertrouwen te creëren, kun je je kind zichzelf een compliment laten geven. Schollaart: 'Vraag bijvoorbeeld: 'Hoe vind je het van jezelf dat dit zo goed gelukt is? Dat komt meer binnen dan dat een ouder ermee op de proppen komt. Je kunt als gezin ook elke dag, bij het avondeten, allemaal iets noemen waar je trots op bent, én iets wat minder goed lukte. Dan leef je voor: pieken en dalen horen er allemaal bij.'

Misschien dat juist die dalen wat meer aandacht mogen hebben in de opvoeding. 'Als iets niet direct lukt, zijn we als volwassenen geneigd direct over te gaan op oplossingen ('Kom op, nog één keertje') of de boel te gaan redden', meent Nieuwenbroek. Volgens hem kunnen opvoeders in dat opzicht iets leren van het populaire boek *De kunst van het ongelukkig zijn* van de Vlaamse psychiater Dirk de Wachter. 'Omgaan met de lastigheid van het leven hoort erbij. Poets de teleurstelling niet weg, maar benoem die. Als falen mag, dan wordt de angst om te falen ook minder.'

Anna van den Breemer