

DE KRACHT VAN AANDACHT EN COMPLIMENTEN

Nieuwsbrief Jeugd en Gezin en GGD februari 2023



Beste ouder(s),

Voor ouders is de puberteit niet de makkelijkste periode om ouder te zijn. Pubers zijn zich aan het losmaken, ontdekken hun identiteit, mogelijkheden en grenzen. Ze lijken zich weinig aan te trekken van wat hun ouders zeggen. Veel ouders vragen zich soms af: 'is er eigenlijk nog wel iets wat tot ze doordringt..?' Het antwoord is ja, ook al geven pubers soms hele andere signalen af.

In deze nieuwsbrief gaan we in op de kracht van aandacht, echte interesse en het belang van complimenten geven. Hier sluit de GGD actie 30dagengezonder mooi bij aan. Je kiest alleen of samen met je gezin een gezonde uitdaging en houdt deze 30 dagen vol in maart. Doe je ook mee?

Warmte en betrokkenheid

Je hoeft als ouder niet alles te weten van je kind. Geheimen horen erbij. Maar het is wel belangrijk om te weten of het goed gaat met je kind en een beeld te hebben van waar hij of zij mee bezig is. Uithoren door middel van een vragenvuur werkt meestal niet zo goed. Wat wel werkt is oprechte interesse tonen en aandacht geven. Kies daarvoor een luchtig moment, bijvoorbeeld tijdens een autorit, de hond uitlaten of het samen koken.

Het is bekend dat kinderen minder risicovol gedrag vertonen als ze het idee hebben dat ouders hen in de gaten houden. Ook is het belangrijk dat kinderen weten dat ze altijd bij hun ouders terecht kunnen.

Minstens zo belangrijk is het om kinderen complimenten te geven. Ook zomaar, zonder dat ze daar iets voor hebben moeten doen. Als kinderen zich geliefd voelen en merken dat ouders trots zijn, versterkt dat hun zelfvertrouwen.



Hoe begin je?

Geef om te beginnen een complimentje over zijn of haar uiterlijk, of over positief gedrag. Je kunt je kind ook uitnodigen om eens samen met jou naar de film te gaan, gewoon voor de gezelligheid of als beloning.

Als je echt aandacht hebt voor je kind, kun je op dat moment onderwerpen bespreken. Samen kom je dan vanzelf van het ene onderwerp op het andere.

Praktische tips:

- Neem de tijd om goed naar je kind te luisteren en zeg niet alleen wat jij ervan vindt.
- Serieuze gesprekken hoeven geen uren te duren; soms is 10 minuten al heel wat. Pubers zijn meestal niet zo spraakzaam.
- Het hoeven ook niet altijd ernstige gesprekken te zijn.
- Samen grappen maken, lachen en vertellen wat je hebt gedaan of binnenkort gaat doen, zorgt ook voor een prima contact.

Complimenten geven

Veel ouders denken dat hun kind wel merkt dat ze blij en tevreden zijn met hun kind(eren). Dat is meestal ook zo, maar het is beter om het ook onder woorden te brengen. Zeg af en toe dat je houdt van je kind en dat jullie het fijn hebben samen. Geef een knuffel of raak elkaar even aan. Laat ook regelmatig weten dat je puber iets goed doet. Dan voelt hij/zij zich gezien. Het bevordert het zelfvertrouwen van je kind en vergroot de kans dat het dat gedrag vaker zal vertonen.

- Benoem het gewenste gedrag: 'Hé, jij hebt je kamer opgeruimd! Wat fijn!'
- Zwak je compliment aan het eind niet af. Zeg dus bijvoorbeeld niet: 'Ik zou blij zijn als je altijd zo je best deed.'
- Let op hoe je kind reageert. Het is waarschijnlijk ook tevreden over zichzelf, maar doet misschien een beetje onverschillig.

Misschien merk je het effect niet meteen. Pubers hebben soms meer moeite om complimenten te ontvangen dan jongere kinderen. Ze kunnen denken dat er wel iets achter zal zitten. Pas daarom op om geen verborgen kritiek in je complimenten te geven! Zelfs al reageren pubers soms nors, ze hebben bevestiging van jou toch hard nodig.



Hoe geef je een compliment, 5 tips:

1. Maak je compliment duidelijk en concreet.
2. Hoe sneller je na een bepaald gedrag een compliment geeft, hoe krachtiger het compliment.
3. Een gemeend compliment is een goed compliment.
4. Zorg dat het compliment past bij de ontwikkeling van je kind.
5. Geef je kind een compliment voor de moeite die je kind doet, niet voor het resultaat.

Vergeet ook niet om af en toe jezelf een compliment te geven!

1 maart Nationale Complimentendag

1 maart is het Nationale Complimentendag, een mooie start voor het geven van complimenten. Verras iemand die belangrijk voor jou of je kind is met een compliment. Niet alleen de ontvanger wordt er blij van, maar jij als gever ook!

Het klinkt zo vanzelfsprekend, een complimentje geven als iets goed gaat. Toch doen we het in de praktijk nog steeds maar weinig. We kijken veel meer naar wat er fout gaat dan naar wat er goed gaat.

Dus... wie geef jij op 1 maart een compliment?

VragenChallenge

Toevallig kwamen wij deze VragenChallenge van Marina van der Wal (pedagoog en ouder) tegen. Misschien is dit iets voor jou?

Welke vraag stel je, om contact met je puber te krijgen? [Doe mee met de VragenChallenge](#) als je een keer een andere vraag wil stellen dan de standaard vraag 'hoe was het vandaag op school?'. 30 dagen lang ontvang je per mail een andere vraag om aan je puber te stellen!



30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2023

In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren? Het kan! Doe mee. Alleen of met anderen. Meld je aan en wij helpen je het vol te houden.

30dagengezonder.nl

Welke uitdaging ga jij aan?



Is elke dag een compliment geven aan je kind, jezelf en/of een ander jouw uitdaging tijdens 30dagengezonder? Of ga je voor een andere uitdaging?

Ook dit jaar organiseert de GGD weer in maart de actie 30dagengezonder. Iedereen, jong en oud uit onze regio kan hier aan meedoen. Extra leuk en stimulerend is het om samen met anderen, vriend(in), gezin of collega's mee te doen.

Fris de lente in! Doe ook mee van 1 t/m 30 maart

Wie meedoet aan 30dagengezonder, kiest zelf een concrete gezonde uitdaging om 30 dagen vol te houden. Denk aan elke dag een compliment geven, een ommetje, koud afdouchen, 30 dagen vegetarisch eten, niet snoepen, alcoholvrij of elke dag je smartphone een uurtje uit. Er zijn heel veel dingen die je kunt doen of laten voor je gezondheid. Meer ideeën staan op www.30dagengezonder.nl. Als je je aanmeldt op www.30dagengezonder.nl ondersteunen wij je om het vol te houden. De hele maand maart ontvang je nieuwsbrieven met inspirerende tips.

Voorbeelden voor een uitdaging rond het thema aandacht

- Geef dagelijks jezelf of iemand anders een compliment
- Maak elke dag tijd voor een leuk appje, kaartje, mailtje of telefoontje naar iemand
- Geen mobiel aan tafel, zodat er echt aandacht kan zijn voor het eten en elkaar

Voor welke uitdaging ga jij? Meld je [hier](#) aan. Veel succes.



GGD
035-6926222
info@ggdgv.nl



Facebook Twitter

Jeugd en Gezin
035-6926350
info@jggv.nl



Facebook Twitter

Burgemeester de Bordesstraat 80 | 1404 GZ Bussum | Postbus 251 | 1400 AG Bussum