



Ontwikkelingspsycholoog Eddie Brummelman deed onderzoek naar het effect van complimenten op het gevoel van eigenwaarde van kinderen

Tekst: Claire Groenen

Eddie Brummelman is docent en psycholoog-onderzoeker aan de Universiteit van Utrecht (faculteit Sociale Wetenschappen, afdeling Ontwikkelingspsychologie).

'Sommige complimenten leiden tot schaamte'

In dit tijdperk van positief opvoeden geven volwassenen graag en veel complimenten aan kinderen, met als doel zij een positief beeld van zichzelf ontwikkelen, meer zelfvertrouwen krijgen en beter gemotiveerd worden. Ook opvoedingsdeskundigen ondersteunen deze gedachte. Tot nu toe was er weinig bekend over het *effect* van complimenten op het gevoel van eigenwaarde van kinderen. Ontwikkelingspsycholoog Eddie Brummelman deed daar onderzoek naar, specifiek gericht op kinderen met een laag gevoel van eigenwaarde.

Complimenten maken kinderen toch gelukkig?

Brummelman: 'Dat wordt vaak gedacht inderdaad. We weten wel wat voor impact complimenten kunnen hebben op de gevoelens van kinderen, maar nog niet hoe dat precies werkt voor kinderen met een lage zelfwaardering. We zagen om ons heen dat veel mensen denken dat je kinderen met lage zelfwaardering ('ik vind mezelf stom') kunt helpen door ze veel complimenten te geven. Eigenlijk was het nooit onderzocht of dat werkt. Terwijl er aanwijzingen waren vanuit wetenschappelijk onderzoek dat complimenten niet altijd een positief effect hebben'.

Ouders

Brummelman heeft eerst onderzoek gedaan onder ouders omdat hij wilde weten waarom zij complimenten geven. En vooral ook welk effect ze ervan verwachten. 'We dachten: als een kind een lage zelfwaardering heeft,

wat voor soort complimenten zou je dan geven? We gingen ervan uit dat ouders van zo'n kind intuïtief vooral geneigd zouden zijn om dan *persoonsgerichte* complimenten te geven.'

Uit het onderzoek bleek dit inderdaad het geval te zijn ('Jij bent goed'). Kinderen met een hoge zelfwaardering geven ze juist meer *gedragsgerichte* complimenten ('Jij doet het goed').

'Ouders denken waarschijnlijk dat persoonsgerichte complimenten de zelfwaardering van kinderen verhogen. Daarom geven zij juist kinderen met een lage zelfwaardering intuïtief vaker complimenten als "Wat ben jij goed!"'

Tweede onderzoek

Met deze uitkomsten werd een tweede onderzoek gestart onder kinderen van vijf Nederlandse basisscholen. Brummelman wilde weten of kinderen met een lage zelfwaardering inderdaad baat hebben bij complimenten, en specifiek of ze gebaat zijn bij die complimenten die ze al extra vaak krijgen: de persoonsgerichte complimenten.

In het experiment speelden kinderen een online variant van het spel *Go!*, met een (nep)tegenstander en onder toezicht van een (nep)webmaster. Na de eerste, niet competitieve, ronde kregen de kinderen willekeurig een persoonsgericht compliment, een gedragsgericht compliment of geen compliment voor hun prestatie. Daarna moesten ze het spel nog eens doen, nu in een competitie. Sommigen verloren de wedstrijd, anderen wonnen. Of ze wonnen of verloren werd eveneens willekeurig bepaald. Als zij persoonsgerichte complimenten hadden gekregen en vervolgens verloren, schaamden zij zich voor zichzelf. Dat gold voornamelijk voor kinderen met een lage zelfwaardering.

Gedragsgerichte complimenten, zoals 'Wat heb je dat goed gedaan!', veroorzaakten geen gevoelens van schaamte, ook niet bij kinderen met een laag gevoel van eigenwaarde. Brummelman: 'Als kinderen een compliment krijgen voor hun *gedrag*, dan koppelen zij hun zelfwaardering niet aan hun prestatie. Als kinderen een compliment krijgen voor *hoe goed zij zijn als persoon*, dan kunnen zij het gevoel krijgen dat hun zelfwaarde afhangt van hun prestaties. Als zij daarna falen, kunnen zij zich slecht voelen over zichzelf. Daarom is het over het algemeen beter om complimenten te richten op gedrag dan op de persoon.'

Wat betekent dit concreet voor opvoeders of leerkrachten?

'Als je als ouder de neiging hebt om een kind met weinig zelfwaardering te helpen door hem regelmatig te prijzen om wie hij is – "Wat ben je geweldig/slim/fantastisch" – dan blijkt dat je het kind juist extra gevoelig maakt voor negatieve zelfgevoelens; dat wat je juist wilt voorkomen. Ik noem dit *backfire*: de positieve intentie die je had, slaat om in een negatief effect.'

De begrippen zelfvertrouwen, zelfbeeld, zelfwaardering, gevoel van eigenwaarde worden vaak door elkaar gebruikt.

'Dat zijn eigenlijk verschillende dingen. *Zelfwaardering* is wel hetzelfde als *gevoel van eigenwaarde*, dat verwijst naar hoe tevreden kinderen zijn met zichzelf als persoon: een heel globale evaluatie van wat ze van zichzelf vinden. Niet zozeer of ze zichzelf een goeie voetballer vinden, maar of ze zichzelf een goed persoon vinden, een leuk persoon. *Zelfvertrouwen* is iets anders. Zelfvertrouwen is hoeveel vertrouwen je hebt dat je een bepaalde handeling of activiteit goed kunt. Dus als je zelfvertrouwen hebt in voetbal, dat je denkt dat je goed kunt voetballen. Een *zelfbeeld* is niet echt een evaluatie. Zelfbeeld is het beeld dat je van jezelf hebt, los van wat je daarvan vindt. Bijvoorbeeld: ik ben een kind dat houdt van voetbal, ik ben 1 meter 40, ik weeg 50 kilo, andere mensen vinden mij aardig. Het is een niet-evaluerende perceptie van wie je zelf bent.

Soms hebben mensen het over een positief of negatief zelfbeeld, maar dan is niet echt duidelijk wat ze daarmee bedoelen. Hoge zelfwaardering of lage zelfwaardering, dat is eigenlijk correcter.'

Heeft uw onderzoek effect gehad op de manier waarop u zelf met kinderen omgaat?

(Lachend) 'Ja, best wel. Tenminste, ik was me echt wel bewust van de manier waarop ik kinderen complimenten gaf, maar nu probeer ik zo veel mogelijk persoonsgerichte complimenten te vermijden, vooral als kinderen echt concrete prestaties leveren. Ik heb zelf geen kinderen, maar stel dat ik ze had en dat ze met goede cijfers zouden thuiskomen, dan zou ik niet zeggen: "Wat ben je lief" of "Wat ben je slim", omdat je ze daarmee het gevoel zou geven dat cijfers bepalen hoe lief of hoe slim ze zijn.

Het is eigenlijk wel zo gemakkelijk om een compliment te richten op het gedrag. Bijvoorbeeld: "Wat fijn die goeie cijfers! Je hebt er ook hard voor geleerd." Ik denk dat het ook redelijk makkelijk te veranderen is, als je het zou willen.'

Is zelfwaardering aangeleerd of genetisch bepaald?

'Uit onderzoek is bekend dat zelfwaardering voor een groot gedeelte erfelijk is bepaald, maar dat het ook wel onderhevig is aan omgevingsinvloeden. Dus eigenlijk allebei. Een lage zelfwaardering komt niet heel vaak voor. Over het algemeen zijn kinderen best wel tevreden met zichzelf, in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht. Als je bijvoorbeeld kijkt naar een heel bekende zelfwaarderingsvragenlijst (CBSK) en je kijkt naar de scores, dan heeft de overgrote meerderheid van de kinderen een redelijk hoge zelfwaardering.'

Hoe zit het met lage zelfwaardering in relatie tot faalangst?

‘Als je een lage zelfwaardering hebt, dan heb je over het algemeen meer faalangst, maar het is geen een-op-eenrelatie. Je kunt een hoge zelfwaardering hebben en toch faalangstig zijn en andersom. Dat er weinig kinderen zijn met lage zelfwaardering wil niet zeggen dat er weinig kinderen zijn met faalangst. Als ik met ouders of met leerkrachten praat, probeer ik ze duidelijk te maken dat ze zeker niet moeten stoppen met complimenten geven, en ook zeker niet het gevoel moeten hebben dat ze fout bezig zijn. Ze kunnen zich wel bewust zijn van de *vorm* waarin ze het gieten. Ik raad ze vooral bij kinderen met lage zelfwaardering aan om voorzichtig te zijn met persoonsgerichte complimenten.’

Kun je stellen dat gedragsgerichte complimenten altijd goed zijn? En dat persoonsgerichte complimenten geven afhangt van de zelfwaardering van een kind?

‘Over het algemeen werken persoonsgerichte complimenten minder goed dan gedragsgerichte complimenten. Persoonsgerichte complimenten leiden tot schaamte na falen. Dat is duidelijk. Maar het kan zijn dat voor sommige kinderen zo’n compliment wel goed werkt. Dus het is niet zo dat gedragsgerichte complimenten altijd beter werken. Als vuistregel zou ik adviseren om complimenten te richten op gedrag, omdat die minder bedreigend zijn. Een ander voordeel van gedragsgerichte complimenten is dat het de zelfwaardering van kinderen niet afhankelijk maakt van hoe goed ze het doen. Als je een persoonsgericht compliment geeft, kan een kind het gevoel krijgen: ik moet goed presteren, anders ben ik niet leuk, of niet slim



of niet knap, en dat gevaar loop je niet als je gedragsgerichte complimenten geeft.’

Onzekere kinderen lijken complimentjes niet echt te waarderen, lijken het niet te geloven. Hoe kun je daar als ouder mee omgaan?

‘Het voordeel van gedragsgerichte, concrete complimenten is dat je er weinig tegen in kunt brengen. Als je over een tekening zegt: “Wat heb je mooie kleuren gebruikt”, dan is dat heel duidelijk zichtbaar, voor het kind ook. Maar als je bijvoorbeeld zegt: “Wat ben je een goede tekenaar”, dan kun je daar duizend en een redenen tegen inbrengen waarom het niet zo is. Als kinderen complimenten niet accepteren terwijl ze het wel nodig hebben voor het versterken van hun zelfvertrouwen, kun je complimenten zo concreet mogelijk op het gedrag richten, dat is ondersteunend. En sowieso nooit stoppen met complimenten geven!’

Wat zijn complimenten?

Een compliment betekent dat iemand iets positiefs zegt over de kenmerken (zoals slimheid) of het gedrag (zoals hard werken) van iemand anders.

Zo’n positieve waardering is niet gebaseerd op objectieve criteria; een 8 krijgen voor een toets is geen compliment, wel een objectieve erkenning van je kennis. Te horen krijgen van de leraar dat je de toets ‘fantastisch goed hebt gemaakt’ is wel een compliment.

Een compliment is trouwens niet hetzelfde als een beloning, omdat niet alle complimenten als prettig worden ervaren door kinderen. Stel bijvoorbeeld dat je heel verlegen bent en je krijgt midden in de klas een compliment. Dan kan het best vervelend zijn dat al die aandacht op jou gericht is!

Persoonsgerichte complimenten

zijn gericht zijn op de persoon zelf, bijvoorbeeld: ‘Wat ben jij goed’ of ‘Wat ben jij slim’.

Gedragsgerichte complimenten

zijn gericht op het gedrag van een persoon, bijvoorbeeld: ‘Wat heb je dat goed gedaan’ of ‘Wat heb je dat slim opgelost’.

Verwachtingen

Ouders hebben hoge verwachtingen van complimenten. Vrijwel alle ouders (98%) denken dat kinderen complimenten nodig hebben om zich ‘psychisch gezond’ te ontwikkelen. Meer specifiek: ouders denken dat kinderen alleen tevreden met zichzelf kunnen zijn als ze voldoende complimenten krijgen. Ook denken ouders dat kinderen sterker in hun schoenen staan en beter kunnen omgaan met tegenslagen als ze een compliment hebben gehad.