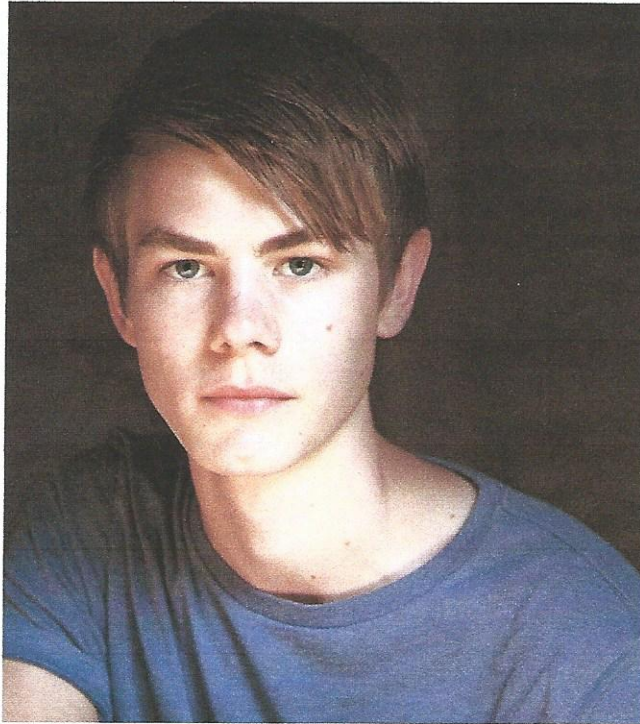


‘Mijn zoon (17) legt de lat heel hoog voor zichzelf’

met ontwikkelingspsychologe **Inge Glazemakers**



Je kan jezelf afvragen of het erg is als je tiener de lat hoog legt. Als dat zich uit in tekenen van stress is het begrijpelijk dat je je als ouder zorgen maakt. Tenslotte mogen verregaande inspanningen op schoolvlak of in de sportclub niet ten koste gaan van andere dingen. Het best gaje dan na waarom je kind hoge eisen stelt aan zichzelf. Is er een veeleisende leerkracht in het spel? Een sporttrainer of leeftijdsgenoten die met elkaar in competitie gaan? Dat is belangrijk om te weten, want als het is uit angst om te falen vergt dat een andere aanpak dan als het bijvoorbeeld inherent aanwezig is bij je kind om graag hoog te scoren. Zijn schoolwerk, ontspanning en afspreken met vrienden nog in evenwicht dan is er geen reden om je zorgen te maken. Als je merkt dat het leven van je tiener uit studeren of sporten alleen bestaat, of dat hij last heeft van slaapproblemen, piekeren of neerslachtigheid, dan grijp je het best in. Een positief zelfbeeld is daarbij belangrijk en als ouder kan je daaraan bijdragen door al

op jonge leeftijd duidelijk te maken dat je kind als persoon meer is dan zijn rapport alleen. Laat zien dat je je kind graag ziet, ook al lukt het hem niet om bepaalde resultaten te verbeteren. **Een goede strategie is om samen doelen vast te leggen. Vraag aan je kind wat het zelf realistisch acht, zodat het zelf nadenkt en eventueel kan inzien dat het dingen van zichzelf eist die**

niet haalbaar zijn. Benadruk als ouder hoe trots je bent op de vooruitgang die het geboekt heeft en geef minder aandacht aan de steekjes die het heeft laten vallen. Vind je het moeilijk om in te schatten wat realistisch is, ga dan te rade bij leerkrachten of sportcoaches. Bijkomend voordeel is dat het misschien duidelijk maakt waar de druk vandaan komt en dat je eventueel kan beslissen om een

andere school of balletjuf te zoeken. Het is normaal dat je als ouder van een kind dat veeleisend is voor zichzelf zal willen temperen om het zo te behoeden voor eventuele mislukkingen. Anderzijds wil je het ook niet de boodschap geven dat je er op voorhand niet in gelooft. Dat is soms een moeilijke evenwichtsoefening. Mijn raad luidt dan dat je uitspreekt wat voor jou belangrijk is. Zeg je kind dat je het ten volle steunt maar ook graag wilt nadenken over een plan B. Maar misschien is het allerbelangrijkste wel dat je goed aanvoelt welke aanpak het best past bij het temperament van je tiener: is hij iemand die graag veel steun voelt en bij wie het druk wegneemt als hij op voorhand hoort dat niet lukken voor jou niet gelijkstaat aan falen? Benader je zoon dan zo. Is je kind eerder iemand die dergelijke woorden zou interpreteren als “ongeloof” van jouw kant, neem dan wat meer afstand en laat hem zelf de dingen ontdekken. Sommige kinderen vinden loslaten net een blijk van vertrouwen. ■

SIGYNEELST

MEER LEZEN

Workshops rond constructief omgaan met perfectionisme vind je onder andere via www.hetontwikkelingsinstituut.be