

Negatief zelfbeeld

Het ontwikkelen van een positief zelfbeeld is voor ieder mens een opgave. Voor geadopteerden kan dat door hun achtergrondgeschiedenis extra lastig zijn. Door een tekort aan aandacht en liefde kan onvoldoende tegemoetgekomen zijn aan de wezenlijke behoefte aan veiligheid. Het basisvertrouwen kan beschadigd zijn. De ervaring van het afgestaan zijn, draagt nog eens extra bij aan dat beschadigde vertrouwen. En ook al heeft een kind daar misschien geen concrete of bewuste herinneringen aan, bij het opgroeien kan een kind het afgestaan zijn ervaren als 'niet de moeite waard om van te houden.' Daarbij komt dat adoptiekinderen vaak een andere etnische identiteit hebben. De vraag 'waar hoor ik bij' is extra ingewikkeld, ook al omdat de omgeving reageert op het anders zijn.

Signalen van een negatief zelfbeeld

- Je kind ziet tegen dingen op: durft geen nieuwe dingen te ondernemen of aan lastige opdrachten te beginnen.
- Je kind heeft het gevoel dat het geen invloed heeft. Kinderen die negatief over zichzelf denken, hebben vaak het gevoel dat dingen hen overkomen (en dat is bij adoptiekinderen ook daadwerkelijk het geval geweest) en het niet uitmaakt of ze er iets aan doen. Als iets lukt, is dat geen garantie voor de volgende keer maar slechts geluk. Als iets mislukt, ligt het aan henzelf (zie je wel, ik ben dom)
- Je kind heeft vaak buikpijn of andere lichamelijke klachten: als een kind moeilijk met emoties kan omgaan en negatief over zichzelf denkt, kan zich dit uiten in klachten waar geen lichamelijke oorzaak voor is.
- Je kind is niet weerbaar en komt te weinig voor zichzelf op. Kinderen met een negatief zelfbeeld doen eerder wat andere kinderen willen dan wat zij zelf willen. Ze durven niet goed voor hun eigen behoeften op te komen.
- Je kind overschreeuwt zichzelf: kinderen kunnen clownesk of agressief gedrag vertonen om hun onzekerheid te maskeren of af te reageren.
- Je kind maakt negatieve opmerkingen over zichzelf als 'Ik ben waardeloos', 'Ik ben stom', 'Ik ben lelijk'.

Je kind helpen

Misschien is je eerste neiging je kind ervan te overtuigen dat hij wel slim, mooi, grappig en leuk is. Het laatste wat je als ouder wil, is dat je kind negatief over zichzelf denkt. Dat doet pijn. Het overtuigen van een onzeker kind van het tegenovergestelde werkt echter vaak averechts. Het kind voelt zich namelijk niet gezien in zijn angst en onzekerheid. Je zegt dan eigenlijk tegen een kind dat zijn negatieve gedachten er niet mogen zijn. Wat helpt dan wel?

Vier stappen

Aan de hand van deze vier stappen kun je je kind helpen:

1. Meeleven:

Je ontkent niet, overtuigt niet maar je laat je kind merken dat zijn gevoel en negatieve gedachten over zichzelf er mogen zijn.

‘Dat is een heel naar gevoel. Wat rot voor je dat je zo waardeloos voelt.’ 2

2. Ontrafelen:

Hoe vaak denk je dat? Op welke momenten het meest? Hoe groot is het gevoel? Waar voel je dat? Wat zou je dan het liefste doen? Is het gevoel ook wel eens minder? Wanneer?

3. Duiden:

Als er voldoende is stilgestaan bij het gevoel, kan de volgende stap gezet worden.

‘Weet je waar dat gevoel vandaan komt?’

Ook kan je zelf de link leggen. Je kan aangeven dat veel geadopteerde kinderen dit gevoel hebben omdat ze ooit zijn afgestaan. Dat een kind eigenlijk bij zijn geboorte-ouders hoort op te groeien en dat een kind vaak denkt dat het door hemzelf komt dat dit niet is gebeurd. ‘Herken je dit?’

‘Denk je dat een kind/baby hier iets aan kan doen/de schuld heeft?’

4. Oplossingen zoeken:

Samen met je kind kan je op zoek gaan naar dingen die hij zelf aan oplossingen heeft bedacht. Wat doet hij al? Zijn er concrete situaties/momenten te noemen? En als dat lastig is, kan je samen bedenken wat hij met of zonder jouw hulp zou kunnen doen om te zorgen dat hij zich minder rot voelt.

Als je kind aangeeft verdrietig of boos te zijn omdat het is afgestaan, kan het helpen om samen iets te maken, bijvoorbeeld een levensboek. Als hij het lastig vindt om met jou te praten, zou je bijvoorbeeld kunnen zeggen: ‘Ik vind het helemaal niet erg als je er wel met anderen over praat.’

Complimenten gericht op proces

Ook kan het helpen om de complimenten die je als ouder maakt, gericht te laten zijn op het *proces*, en niet op vaststaande feiten als uiterlijk of intelligentie. Het verschil lijkt klein, maar de gevolgen zijn groot.

Er zijn veel onderzoeken uitgevoerd naar het effect van complimenten, bijvoorbeeld door kinderen een puzzel op te laten lossen. De kinderen uit de ene groep kregen na afloop te horen: ‘Wat ben je slim’ (een vaststaand feit), en de kinderen uit de andere groep kregen te horen: ‘Je hebt vast goed je best gedaan’ (een proces met eigen invloed). Vervolgens kregen de twee groepen de opdracht om de puzzel nog een keer te doen of een nieuwe te kiezen. Het merendeel van de ‘slimme’ kinderen besloot dezelfde puzzel nogmaals te doen, de kinderen uit de andere groep kozen ervoor een nieuwe puzzel op te lossen.

Het kiezen voor veiligheid komt voort uit het gegeven dat een kind graag slim wil zijn omdat het gevoelsmatig daarop beoordeeld wordt. De kans dat een kind faalt als het een nieuwe puzzel kiest is aanwezig, waardoor het niet voldoet aan ‘slim zijn.’ Zoals eerder aangegeven hebben kinderen met een negatief zelfbeeld sowieso vaak het idee dat ze weinig invloed kunnen uitoefenen. Dergelijke complimenten kunnen de faalangst juist verhogen.

Wees verder voorzichtig met opgeblazen complimenten. Ouders zijn geneigd er juist een schep bovenop te doen als kinderen een laag zelfbeeld hebben, 25% van de complimenten bevat woorden als briljant, super, heel erg, fantastisch. 3

Deze complimenten kunnen het bewustzijn en het zelfvertrouwen vergroten:

Persoonlijk:

‘Wat handig bedacht van jou om dat zo op te lossen.’

Beschrijving (geen oordeel):

‘Je hebt twee bomen en een zon getekend. Ik ben benieuwd wat je nog meer gaat tekenen.’

Proces:

‘Je hebt toch nog hard gewerkt en doorgezet toen je eigenlijk geen zin meer had om nog te oefenen.’

Zelf-compliment:

‘Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?’ Gedetailleerd doorvragen naar de oplossing(en) die het kind *zelf* heeft bedacht.

Fiom Adoptievoorzieningen, mei 2020

Bronnen

- ‘Zelfbeeld en identiteitsontwikkeling bij adoptiekinderen’, brochure Adoptievoorzieningen
- ‘Het laatste wat een kind met weinig zelfvertrouwen nodig heeft, zijn overdreven complimenten’, P. Bronson en A. Merryman
- ‘Levensboek van een adoptiekind’, Karin van Hoorn
- Website www.apetrotsekinderen.nl
- ‘A Study on Praise and Mindsets’, Carol Dweck