



Hier is een lijst van opmerkingen die opvoeders en leerkrachten beter kunnen vermijden, samen met alternatieven die de veerkracht van kinderen juist versterken:

- Opmerkingen die gevoelens negeren:
 - Niet-helpend: "Joh, stel je niet zo aan. Zo erg is het niet."
 - Beter: "Ik zie dat dit moeilijk voor je is. Wil je erover praten?"
- Opmerkingen die prestaties overwaarderen:
 - Niet-helpend: "Je moet wel je best blijven doen, anders wordt het niets."
 - Beter: "Ik zie hoeveel moeite je doet, en daar ben ik trots op. Het gaat niet om het eindresultaat, maar om je inzet?"
- Opmerkingen die kinderen vergelijken:
 - Niet-helpend: "Kijk eens hoe goed je broer/zus (of hij/zij) het doet, als jij het nou ook zo doet!"
 - Beter: "Iedereen heeft zijn eigen talenten en tempo. Wat zou jou kunnen helpen om dit te leren?"
- Opmerkingen die druk vergroten:
 - Niet-helpend: "Je gaat vast winnen vandaag, we rekenen op je."
 - Beter: "Wat er ook gebeurt, ik ben trots op je. Het belangrijkste is dat je plezier hebt."
- Opmerkingen die autonomie ondermijnen:
 - Niet-helpend: "Ik weet wat het beste voor je is, dus doe het gewoon."
 - Beter: "Wat denk je zelf dat een goede oplossing zou zijn? Ik help je graag als je wilt."



- Opmerkingen die fouten bestraffen:
 - Niet-helpend: "Hoe kun je dat nou doen? Je weet toch wel hoe dat moet?!"
 - Beter: "Iedereen maakt fouten, wat kunnen we hiervan leren voor de volgende keer?"
- Opmerkingen die gevoelens belachelijk maken:
 - Niet-helpend: "Jij huilt altijd zo snel!" of "Dat zielig doen van jou!"
 - Beter: "Ik zie dat je verdrietig bent. Wil je vertellen wat er aan de hand is?"
- Opmerkingen die labels gebruiken:
 - Niet-helpend: "Je bent altijd zo lui/slordig/onhandig."
 - Beter: "Het lijkt alsof je hier moeite mee hebt. Hoe kan ik je helpen om het anders aan te pakken?"
- Opmerkingen die kinderen kleineren:
 - Niet-helpend: "Je bent nog te jong om dat te begrijpen."
 - Beter: "Ik leg het je graag uit, zodat je het beter kunt begrijpen."
- Opmerkingen die empathie missen:
 - Niet-helpend: "Iedereen heeft het moeilijk, dus stel je niet aan."
 - Beter: "Ik snap dat dit lastig voor je is. Hoe kunnen we het samen aanpakken?"
- Opmerkingen die kinderen laten twifelen aan hun waarde:
 - Niet-helpend: "Kun je dat nou nooit eens gewoon goed doen?"
 - Beter: "Wat denk je dat je volgende keer anders kunt doen? Ik help je graag."
 -
- Opmerkingen die geen ruimte laten voor fouten:
 - Niet-helpend: "Dit is al de tweede keer dat dit verkeerd gaat."
 - Beter: "Iedereen maakt fouten. Hoe kunnen we dit samen anders aanpakken?"



- Opmerkingen die kwetsbaarheden afwijzen:
 - Niet-helpend: "Je bent veel te gevoelig, dat moet je afleren anders krijg je het heel moeilijk in deze wereld."
 - Beter: "Je gevoeligheid is een kracht. Het is goed dat je je emoties durft te tonen."
- Opmerkingen die prestatiedruk verpakken als motivatie:
 - Niet-helpend: "Zorg dat je slaagt, zonder diploma kom je nergens in het leven?"
 - Beter: "Hoe je het ook doet, ik weet dat je je best hebt gedaan. Wat kunnen we samen doen om je te ondersteunen?"
- Opmerkingen die onafhankelijkheid ontmoedigen:
 - Niet-helpend: "Laat mij het maar doen, jij kunt dat toch niet."
 - Beter: "Ik weet dat dit lastig kan zijn. Zullen we het samen proberen, zodat je het leert?"
- Opmerkingen die kinderen angstig maken:
 - Niet-helpend: "Als je zo doorgaat, wordt het helemaal niets met je."
 - Beter: "Ik maak me een beetje zorgen. Laten we samen kijken hoe we dit kunnen aanpakken."
- Opmerkingen die negatieve emoties bestraffen:
 - Niet-helpend: "Stop met huilen, je bent toch geen baby?"
 - Beter: "Het is oké om te huilen. Het laat zien hoe belangrijk iets voor je is."
- Opmerkingen die speelsheid afkeuren:
 - Niet-helpend: "Gedraag je eens, je bent toch geen klein kind meer!"
 - Beter: "Ik zie dat je plezier hebt, daar geniet ik van!"



- Opmerkingen die verwachtingen te hoog maken:
 - Niet-helpend: "Probeer altijd de beste te zijn."
 - Beter: "Doe je best, dat is al geweldig. Ik ben trots op jou, ongeacht de uitkomst."
- Opmerkingen die geen ruimte geven voor persoonlijke groei:
 - Niet-helpend: "Dat hoef je niet te proberen, dat kun je toch niet."
 - Beter: "Ik zie dat dit een uitdaging is. Wat zou je kunnen helpen om dit te leren?"
- Opmerkingen die boosheid afkeuren:
 - Niet-helpend: "Hou op met boos zijn, dat helpt helemaal niet."
 - Beter: "Het is oké om boos te zijn. Wat kunnen we doen om dit op te lossen?"
- Opmerkingen die kinderen niet serieus nemen:
 - Niet-helpend: "Dat is niets voor kinderen om je zorgen over te maken."
 - Beter: "Ik merk dat je hierover nadenkt. Wat gaat er in je om?"
- Opmerkingen die doelen alleen koppelen aan succes:
 - Niet-helpend: "Waarom doe je dat, als je het niet goed kunt?"
 - Beter: "Hartstikke goed dat je iets nieuws probeert. Het is logisch dat je het niet meteen kunt, je leert terwijl je bezig bent."
- Opmerkingen die luisteren ontmoedigen:
 - Niet-helpend: "Hou op met praten, het is nu wel duidelijk."
 - Beter: "Vertel me wat je voelt. Ik luister graag naar wat je te zeggen hebt."

Door deze alternatieven te gebruiken, voelen kinderen zich gezien, gehoord, en gewaardeerd. Dit versterkt hun zelfvertrouwen, veerkracht, en vertrouwen in anderen.