

Complimentenmuur

Samenvatting

Hoe vaak geven jullie in huis elkaar een complimentje? Wordt er vooral gekeken naar wat er niet goed gaat of vooral naar wat er wel goed gaat? Door bewust aandacht te besteden aan het geven van complimenten wordt het steeds makkelijker om te doen. Als je de complimenten verzamelt op een wand, wordt iedereen er bovendien steeds aan herinnerd. Kijk eens wat het doet met de sfeer in huis!



#complimenten
#liefde
#vriendschap
#positiviteit



10 minuten



Groot vel papier of krijtbord en een plek om deze op te hangen in huis.



[The positivity ratio \(Barbara Fredrickson\)](#)



[The effect of praise on mindsets](#)



Doel Ik geef en ontvang complimenten.



Doorleven Als je eens nagaat hoe de verhouding is tussen positieve en negatieve dingen tegen elkaar zeggen, hoe is die dan bij jullie in het gezin? Wordt er gekeken naar wat er niet goed gaat ('je laat alweer je sokken slingeren') of naar wat er wel goed gaat ('wat fijn dat je meehelpt met koken!')? Kijk eens of je 3 keer zoveel positieve dingen als negatieve tegen elkaar kunt zeggen en merk op wat er gebeurt met de sfeer in huis.



Doorgeven Start een gesprekje over complimenten. Wat is een compliment? Wie krijgt er wel eens een compliment en waarover? Wat deed dat met ze? En wie geeft er wel eens een compliment? Geef een voorbeeld van een compliment voor iedereen (denk hier vooraf even over na). Schrijf deze eventueel al vooraf op de complimentenmuur en laat ruimte over, zodat iedereen er complimenten bij kan schrijven.



Oefenen Schrijf de complimenten op de complimentenmuur als inspiratie voor de andere leden van het gezin. Let bij het geven van een compliment ook eens op wat je zegt: niet alleen het resultaat is belangrijk, maar juist ook de inzet en strategie! Dus niet alleen dat iemand er mooi uitziet vandaag, maar ook dat diegene er zelf aan heeft gedacht om zijn tanden te poetsen bijvoorbeeld. Pas je compliment uiteraard aan aan de leeftijd van het kind en vergelijk het kind met zichzelf: wat is voor hem of haar bijzonder of goed? Wanneer zie je dat hij of zij echt haar best doet? Laat de complimenten opschrijven op de complimentenmuur of schrijf ze op een briefje en doe die in een grote pot. Neem af en toe de tijd om samen naar de complimenten te kijken. Je zult merken dat het steeds makkelijker wordt om complimenten te geven!

"Compliment people. Magnify their strengths, not their weaknesses."