

→ LUISTER JE WEL NAAR MIJ?

Hoe nodig ook, er is eigenlijk nog maar be-
droevend weinig onderzoek gedaan naar com-
municatie tussen kinderen en volwassenen.

Martine Delfos, in een artikel over communiceren met kinderen in het tijdschrift 'Pedagogiek in Praktijk': 'Hoewel communiceren met kinderen een belangrijk aspect is van ons leven en we er allemaal als ouders, familie of professional mee te maken hebben, bestaat er nauwelijks literatuur over gespreksvoering met kinderen. Zeker niet als het om jonge kinderen gaat. Het lijkt bijna of we er geen enkele moeite mee hebben en dat het dus niet geleerd hoeft te worden. Het tegendeel is echter waar. Communiceren met kinderen blijkt beslist niet eenvoudig. En voor kinderen ook niet, om met volwassenen te communiceren.'

Genoeg reden voor Delfos om een boek te schrijven over gespreksvoering met kinderen van 4 tot 12 jaar, getiteld 'Luister je wel naar mij?'. Delfos: 'De vraag is niet of kinderen een mening hebben of over informatie beschikken, maar hoe we met kinderen kunnen communiceren om die mening te weten te komen, of die informatie te verkrijgen'.
Meer informatie: <http://www.mdelfos.nl>.

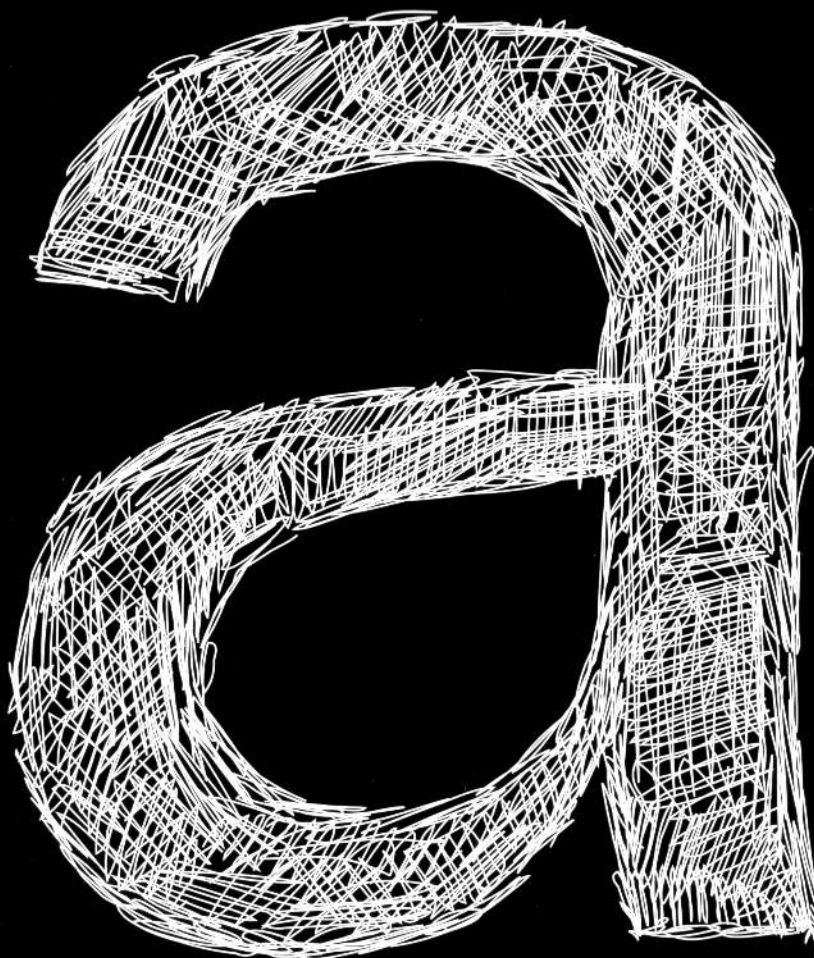
bye bye supernanny

Bij How2talk2kids kun je een workshop volgen die je de positieve impact laat ervaren van effectief communiceren met kinderen. De workshop bestaat uit zes avonden, waarop je met een praktisch zesstappenplan leert hoe je kunt communiceren op een manier die respectvol is naar je kind en jezelf. Volgens de oprichters stelt het volgen van deze workshop je in staat je normen en waarden op je kind over te brengen, zonder gebruik van Super Nanny's strafmatje en zonder dat jij de boeman bent.

De filosofie van de methode is:

- Accepteer alle gevoelens, alleen bepaald gedrag is onacceptabel.
- Leer situaties beschrijven in plaats van te (ver)oordelen.
- Haal de persoonlijke angel eruit.
- Sta model voor de manier van communiceren.

Meer informatie: www.How2talk2kids.nl.



AUTISME

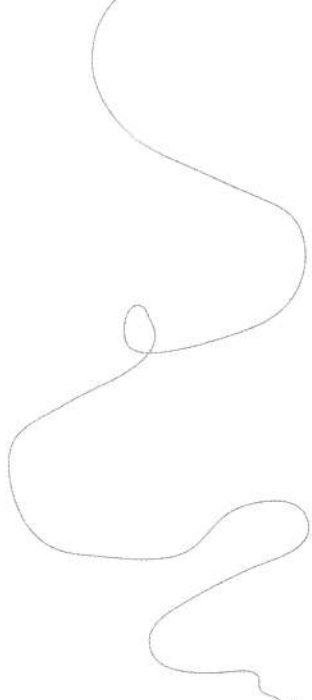
Wat is het eerste woord dat er in je opkomt als je denkt aan 'communicatie'? Praten natuurlijk. Want communicatie is praten, taal, het gesproken woord. Maar communicatie is méér dan dat. Het is een heel subtiel proces waarbij verbale en non-verbale signalen een even grote rol spelen. Verbaal is dat wat je zegt en non-verbaal is al het andere; de mimiek, de toon en de gebaren die je maakt. Normaal gesproken sta je er helemaal niet bij stil dat je kind ook naar je non-verbale uitingen 'luistert', want dat gaat automatisch. Hij voelt feilloos aan wanneer je maar een grapje maakt en wanneer je boos bent, alleen al door naar je gezichtsuitdrukking te kijken. Een glimlach spreekt boekdelen. Je ziet pas goed hoe belangrijk deze non-verbale communicatie is als je kind een autistisch vriendje mee naar huis neemt. Bedenk dan goed dat een autistisch kind eigenlijk alleen naar de gesproken taal luistert en dat hij daarom alles wat je zegt letterlijk opvat. Knipogen of glimlachen naar een autistisch kind heeft net zoveel nut als Chinees praten tegen een niet autistisch kind.



hallooo!!! aarde aan mama!

PRAATJES VULLEN GEEN GAATJES. EEN
GESLAAGDE OPVOEDING VALT OF STAAT MET
EEN GOEDE COMMUNICATIE TUSSEN JOU EN
JE KIND. HOE BRENG JE DIE TOT STAND?

TEKST: SJAKKELIEN SCHILDER



Hoe is het gesteld met de communicatie tussen jou en je kind? Vraag jij je regelmatig af of die twee flapjes aan de zijkant van zijn hoofd er voor de sier op zijn genaaid? Moet je op je kop gaan staan voor je eens wat informatie loskrijgt over hoe het vandaag was op school? Monden onschuldige gesprekken uit in geschreeuw, gezeur, gehuil, dichtgeslagen deuren of zelfs rondvliegende objecten? Wanhoop niet, want je bent echt niet de enige ouder die het moeilijk vindt om zijn kind te bereiken en te begrijpen. Communiceren met kinderen is een stuk moeilijker dan vaak wordt gedacht. En daarbij is het veel belangrijker dan je misschien beseft. Een goede communicatie is de sleutel tot een succesvolle opvoeding en een stuk meer gezelligheid in huis. Maar niet getreurd, communiceren met je kind is echt te leren!

hoe was het op school?

Kijk, als je dat nou écht graag wilt weten, is dat precies wat je niet moet vragen! Als je informatie wilt van je kind, stel dan specifieke vragen. 'Hoe was het op school' is veel te algemeen. Daarop krijg je naar alle waarschijnlijkheid niet meer dan een schouderophalend en doodlopend 'goed' terug, waarna je kind weer vertrekt. En jij blijft alleen achter met je koekjestrommel en je bloedende en serieus geïnteresseerde moederhart. Michael Thompson, auteur van het boek 'Raising Cain', heeft een aantal strategieën opgesteld voor betere communicatie met kinderen. Een daarvan is: stel echte vragen. Want alleen die leiden tot echte antwoorden. De vraag is dus niet: 'hoe was het op school', maar: 'wat heb je gedaan met gym vandaag?' Of: 'wat vind je het leukste of stomste?' Thompson zegt: 'Probeer je in te leven in je kind en bewust te vragen naar zaken die hem op dit moment bezighouden. Als je weet dat hij moeite heeft met Spaans, praat dan over hoe het gegaan is met de Spaanse les.'

Met echte vragen bedoelt Thompson niet alleen dat ze specifiek moeten zijn. Volgens hem is het

daarbij ook goed om retorische vragen te vermijden. Dat zijn namelijk helemaal geen echte vragen; je bent niet geïnteresseerd in wat je kind vindt, maar bent uit op een bepaald antwoord. Je kind voelt dat haarfijn aan en zal zijn kont tegen de krib gooien. Geef hem eens ongelijk. Een retorische vraag als: 'wil je sorry zeggen tegen je zusje omdat je haar hebt geschopt?' is toch eigenlijk een verkapt bevel? En daarmee roep je weerstand op, in plaats van dat je de dialoog aanzwengelt.

open mind en open oren

Je klaagt misschien dat je kind niet naar je luistert, maar de vraag is: luister je zelf wel goed?

Voor kinderen is het heel belangrijk dat je de tijd neemt om te luisteren en ook dat je laat zien dat je dat doet. Als jij verder gaat met aardappels schillen terwijl je kind iets probeert te vertellen, zal hij niet het gevoel krijgen dat jullie echt contact maken. Ga ervoor zitten, kniel en maak oogcontact. Daarmee maak je duidelijk dat je er echt voor hem bent. En als het even niet uitkomt, omdat je ergens mee bezig bent, dan kun je gerust zeggen: 'Ik ben nu even druk, maar over vijf minuten ben ik klaar. Dan kunnen we even praten.'

Echt luisteren betekent ook openstaan voor je kind. Anna-lize Dekkers, creatief therapeute en moeder van Bjorn (6): 'Ouders luisteren vaak helemaal niet met een 'open mind'. Ze schieten meteen in de verdediging of staan al klaar met hun antwoord, nog voor het kind is uitgesproken. Als Bjorn moppert dat iets niet eerlijk is – bijvoorbeeld dat zijn vriendje later naar bed mag dan hij - dan probeer ik open te staan voor wat hij zegt. Ik zeg dan niet meteen dat het wel eerlijk is, omdat Sam nu eenmaal ouder is. In plaats daarvan vraag ik hem waarom hij dat vindt.'

doe niet zo raar zeg!

Het is goed om te beseffen hoe jij je voelt als jij niet serieus genomen wordt. Want – is het niet wonderbaarlijk? – voor je kind voelt dat namelijk precies hetzelfde. Neem serieus wat je kind zegt - ook als je de neiging hebt om hem meteen tegen te spreken - en je hebt een veel gezelliger gesprek. 'Jij bent er toch ook niet van gediend als je baas of je vriendin tegen je zegt: 'Dat is belachelijk'? Of als ze blijven aandringen dat iets heel leuk is, terwijl jij dat helemaal niet vindt?', oppert Dekkers.



“ouders beseffen vaak niet hoe gevoelig kinderen kunnen zijn voor de toon waarop het gesprek wordt gevoerd”

‘Waarom zou je kind dan positief reageren als jij hem toevoegt: ‘Doe niet zo raar zeg, je vindt pianoles toch leuk?’, terwijl hij net heeft aangegeven dat hij het haat?’

Je kind serieus nemen, betekent echt niet dat je hem overal gelijk in hoeft te geven. Maar je opent wel de dialoog als je niet meteen op de kast springt, maar verder vraagt. Waarom haat hij zijn pianoles zo? En in plaats van boos te worden, kun je ook je sympathie tonen met: ‘Goh dat vind ik echt rot voor je. Wat vind je er zo vervelend aan?’

stomme rotmoeder

Laat je kind af en toe lekker razen, tieren, mopperen en klieren. Negatieve gevoelens horen er gewoon bij. Michael Thompson zegt: ‘Het is normaal voor kinderen om gróte gevoelens te hebben. Kinderen ervaren hun emoties volledig en uiten die luid en duidelijk. Ze beseffen nog niet dat een bepaald probleem niet voor eeuwig zal duren. Vaak hebben ze niet meer nodig dan een sympathiek luisterend oor en een paar troostende woorden.’ Makkelijker gezegd dan gedaan! Je bent tenslotte Moeder Theresa niet. Alleen een heilige blijft sereen bij de spektakels die jouw kind opvoert. Toch hoef je echt niet heilig verklaard te zijn om rustig te blijven. Bedenk dat het normaal is en dat het niet aan jou ligt. Alle kindertjes overal, wereldwijd, liggen ooit in hun bestaan op de supermarktvloer te krijsen tegen hun stomme rotmoeder. Goed om te weten toch? Bedenk verder dat je het echt niet persoonlijk hoeft te nemen. Dat scheelt. En je mag er natuurlijk wel wat van zéppen. Het is juist goed om erover te praten. Maar onthoud dat je dan de actie veroordeelt en niet het kind zelf.

if you can't beat them, join them

Heb je een keer geen zin om de strijd aan te gaan? Wil je geen eindeloze discussie voeren met de kids over al hun onmogelijke wensen? Helemaal niet erg. ‘Stap in de wereld van je kinderen en doe met ze mee’, zegt Joan Visser, psychologe en moeder van Sem, Sara en Sanne. ‘De kinderen bestookten me vorige zomer om de

haverklap met ‘mogen we een hondje, plei! En we kregen daar voortdurend ruzie en bezichten door, omdat ik niet wilde. Op een moment heb ik – uit wanhoop eerlijk gezegd – andere strategie verzonnen. Ik heb het lijst anti-hond-argumenten dat ik voortdurend weggelegd, en ben met ze mee gaan fantaseren. We praatten over hoe we hem zouden noemen waar we hem moesten uitlaten, waar hij zou enzovoort. Uiteindelijk beseften ze zelf dat in onze situatie helemaal niet mogelijk is. (C) driehoog wonen, midden in de stad!’

relax!

Je hoeft het allemaal niet zo bloedserieus nemen, dat opvoeden. Soms is het beter speels te reageren dan om meteen kritisch te zijn. Een klein grapje of een luchtige opmerking is voldoende om de spanning of een vervelende stand te doorbreken. Michael Thompson: ‘De juiste toon vindt, kan humor een ongelooflijk lieve manier zijn om ouders en kinderen la door moeilijke situaties heen te loodsen.’ M Vries is moeder van Dana, Dewi en Sjoerd. ‘Ik heb er een pesthekel aan als ik de kinderbed breng en dan geconfronteerd wordt met mijn kamer die eruit ziet als een varkensstal. Maar ik dan moe en begin ik te mopperen op de Mijne vriend pakt dat eigenlijk veel beter aan dan ben ik wel jaloers op hem. Hij wordt nooit kwaad maar maakt gewoon een grapje. Hij vraagt orkaan door het huis heeft geraasd en of z schien de brokstukken kunnen fatsoeneren

muziek in de oren

Een grote valkuil bij de communicatie met kinderen is dat ouders vaak niet beseffen hoe gevoelig kids zijn voor de toon waarop het gesprek wordt gevoerd. Voor kinderen is de toon vaak niet zozeer uit wat je zegt, maar hoe je zegt. Ze leven meer vanuit hun gevoel dan hun verstand. Martine Delfos, psychologe/therapeute: ‘Kinderen ‘voelen’ vooral: ze zijn sensitief voor hun omgeving en begrijpen situaties vaak voordat ze er woorden voor hebben.’ Thompson legt het als volgt uit: ‘Als iemand naar muziek luistert, kan hij zich concentreren op de melodie alleen op de tekst. Kinderen luisteren altijd naar de melodie (ofwel de toon) van hun ouders’ stem. Ze beseffen de ouders zich juist meer focussen op de stem. Het is dan ook begrijpelijk dat je kind er meer naar doorheen prikt als je iets zegt wat je niet met de stem bedoelt.’ Thompson: ‘Als je toon en je woorden niet overeenstemmen, geef je geen helder signaal. Het kind raakt daarvan in verwarring en zal zich niet vergewissen van wat je nu eigenlijk echt bedoelt.’