



# Als je kind geen prater is

Oesters open je niet zomaar. Daarvoor heb je een speciale techniek en geschikt gereedschap nodig. Dat geldt ook voor gesloten kinderen. Met de *How2Talk2Kids*-methode krijg je ze wél aan het praten.

Zo had Roos Dieleman (32) het zich niet helemaal voorgesteld. Net als zij zou haar dochter Merel honderduit kletsen over alles wat ze meemaakte en voelde. Zij zou haar moeder zeker niet afschepen met 'wil ik niet vertellen' of 'geen zin om te praten'. Toch is dat wat Roos dagelijks te horen krijgt als ze probeert een gesprek met de nu 8-jarige Merel te beginnen. In *small talk* is Merel doodeenvoudig niet geïnteresseerd. En gevoelens zijn al helemaal een verboden gespreksonderwerp. Als het Roos al lukt om tot Merel door te dringen, dan duurt zo'n moeder-dochtergesprekje hooguit vijf minuten. Dat is wel genoeg voor Merel. Zelf is Roos naar eigen zeggen een open boek. Ze voelde Merel daarom vaak niet goed aan. 'Aanvankelijk probeerde ik Merel op mijn manier aan het praten te krijgen. Op momenten die mij

TEKST ANNE ELZINGA BEELD STOCKXY

handig leken. Stelde ik bijvoorbeeld directe vragen als "hoe was het op school?". Of ik ging vertellen over mijn eigen dag, in de hoop dat het haar inspireerde om over haar belevenissen te vertellen. Dat zou bij mij werken. Maar bij haar sloeg het totaal niet aan.' Voor Roos was - en is - dat 'moeizaam en frustrerend'. 'Ik wil zo graag contact en haar mijn liefde en betrokkenheid tonen. Ik voel me soms heel machteloos dat dat niet lukt.' Twee jaar geleden leidde dat mede tot haar burn-out. 'Zeker bij je oudste kind ben je onzeker. Het moeizame contact met Merel gaf mij het gevoel dat ik als moeder tekortschoot.' Roos modderde door tot ze het boek *How2Talk2Kids - Effectief communiceren met kinderen* in handen kreeg. 'O, zo kan het dus ook!', dacht ze bij elke pagina.





## Luisteren erkennen en benoemen van gevoelens

De gesprekstechnieken  
van H2T2K

### Luister écht

How vaak luisteren wij maar met een half oor naar het gekakel van onze kinderen? Dat is zeker voor onze binnenverfers nogal ontmoedigend. 'Echt luisteren betekent dat je de achterkant van hun woorden hoort,' zegt Heleen de Hertog van H2T2K. Als je zoon roept dat hij superlecht in toekomen is, hoor jij dat er blijkbaar iets gebeurd is op school waardoor hij dat denkt. Je hoeft trouwens niet altijd direct te reageren. Meervoelend zwijgen is soms al genoeg.

Dat vindt Heleen de Hertog leuk om te horen. Zij is de moeder van de H2T2K-methode in Nederland. Zeven jaar geleden vertaalde en bewerkte ze het Amerikaanse boek van Adele Faber en Elaine Mazlish voor de Nederlandse markt. Inmiddels geven zij en haar medewerkers lezingen, workshops en trainingen. Ook aan ouders van gesloten kinderen als Merel. H2T2K krijgt oesters misschien niet direct aan het praten, maar wel aan het communiceren. De Hertog: 'Het biedt een andere kijk op opvoeden. Je leert bij het aanspreken van je kind niet te oordelen over goed of fout, maar puur te beschrijven wat je ziet. Zo haal je de persoonlijke angel eruit. Onderdeel van die rapportage is dat je de gevoelens van je kind erkent en benoemt. Feitelijk. "Ik zie dat je boos bent" in plaats van "Ja hoor, daar gaan we weer!" Zo geef je je kind een vocabulaire mee, een nieuwe taal waarmee hij zijn emoties kan verwoorden. Dat kan al vanaf een jaar of 4 en is zelfs op je tachtigste nog handig. Kennen ze eenmaal de woorden, dan schreeuwen ze misschien wat minder.' Zeker bij pubers is dat erg welkom. Drie tips uit de H2T2K-methode zijn bij uitstek geschikt voor een goed gesprek met een oester.

### 1 Stap in hun schoenen

'Toen ik me verplaatste in de gevoelens van mijn kinderen kwamen de woorden vanzelf,' schrijft De Hertog, moeder van vier, in haar boek. Je

inleven in je kind is de kern van de methode. 'Stap in zijn schoenen en kijk door zijn ogen.' En, niet onbelangrijk, accepteer wat je ziet. Laat het kind worden wie hij is, niet zoals jij zou willen. 'Voor mij was de grootste eyeopener dat ik niet moest opereren vanuit mijn eigen verwachtingen of idealen, maar vanuit Merels karakter en behoeften.' Dan beseft je dat oesters niet altijd willen praten, maar dat je ook op andere manieren kunt laten zien dat je er voor ze bent: een dikke knuffel, een blik van herkenning, samen onder één dekentje naar *The Voice* kijken. Dan begrijp je ook dat kinderen - en zeker de stille - meestal niet zitten te wachten op een spervuur aan vragen als ze net uit school komen of als ze chagrijnig zijn na een speelfa sprak. De Hertog: 'We denken dat we als goede ouder belangstelling moeten tonen. Maar door er zo bovenop te zitten, verwijder je ze alleen maar verder van je. Naarmate wij minder praten, gaan zij meer vertellen. Als wij thuiskomen van ons werk, willen we vaak ook even bijkomen. Bovendien geef je kinderen het gevoel dat ze zich moeten verantwoorden als je meteen vraagt waarom ze zo chagrijnig zijn.' In zijn of haar schoenen voel je ook ineens dat jouw neiging om direct een adviesje of een kant-en-klare oplossing los te laten op een kinderprobleem niet uitnodigt tot verder praten of zelf nadenken over alternatieven. Ook daardoor klappen ze eerder dicht dan open.

### Erken hun gevoelens

Gewelensvraag: wat antwoord jij als je dochter roept dat de juf een takkewijf is en dat ze haar haat? Veel ouders gaan dan een beetje naasten: 'Nou, hahm? Weet je wel wat dat betekent?' Dat kun je best denken, maar het is niet slim om dat te zeggen. Beter is dat gevoel te erkennen door bijvoorbeeld alleen maar 'ja, ja' of 'o' te zeggen, dan wel te hummen. De woede moet eruit. Opvoeden komt later wel. Dikke kans dat je kind dan haar eigen gedachten en gevoelens zelf verder ontdekt en misschien zelfs met een oplossing komt. Er is hier één belangrijke dan? 'Vadrom een zin als: 'Ik begrijp precies hoe je je voelt, maar...'. Niemand weet exact wat een ander voelt. We kunnen wel proberen dat te snappen. En dat woordje 'maar' doet natuurlijk sowieso alles weer tankt.

### Benoem hun emoties

Dit is veruit het lastigste onderdeel van de H2T2K-methode: 'Ik ben bang het voor haar in te vullen', 'Ik ben zelf geen ster in praten over emoties' en 'Ik ben bang het erge te maken als ik het benoem' zijn veel gehoorde reacties. Soms zit je er flink naast: 'Niet erg,' aldus De Hertog. 'Kinderen corrigeren ons wel. Onze oprechte pogingen worden zeer gewaardeerd.' Ouders moeten zelf vaak meer wennen aan deze emotietaal dan hun kinderen. Zij hebben dat doorgaans niet van huis uit meegekregen.

## 2 Haal ze uit hun rol

Toen Roos echt keek naar haar dochter, zag ze dat die heel beschouwelijk, intelligent, moedig en origineel is. 'Grappig dat ze vanuit een totaal ander perspectief denkt dan ik. Ze verrast me.' Roos stopte met wat Heleen de Hertog 'reparatiedenken' noemt. 'Veel ouders denken dat een kind wel zal verbeteren als je maar vooral focust op wat hij niet goed doet. Als we hem maar vaak genoeg een gesloten boek noemen, wordt-ie vast een klemsmajoor. Als we hem lui noemen, wordt-ie energiek. Maar we versterken hem juist in zijn rol en maken dat hij zichzelf ook zo gaat zien.' Je helpt je kind veel meer als je hem bevrijdt van die rol door kwaliteiten te benoemen die daaraan tegengesteld zijn. Bijvoorbeeld door te benoemen

**'Kinderen zitten meestal niet te wachten op een spervuur aan vragen als ze net uit school komen of als ze chagrijnig zijn na een speelafpraak'**

wat positief is aan die rol, zoals Roos deed. Door het kind een nieuwe kijk op zichzelf te geven ('ik zie dat jij heel goed ruzies op kunt lossen'). Door het kind aan eerder gedrag te herinneren ('ik weet nog dat je toen dat leuke verhaal vertelde'). Door hem te laten horen dat je iets positiefs over haar zegt tegen een ander ('ze heeft op school zo'n geslaagde spreekbeurt gehouden'). Of door zelf het goede voorbeeld te geven. 'Zo start je de communicatiecampagne,' aldus De Hertog.

## 3 Verzin een list

*Problem solven* heet dat in H2T2K-termen. Maak samen met je kind een lijstje van alle mogelijke oplossingen voor een probleem. Alles mag. Zet vervolgens alletwee een min- of plusteken naast de diverse alternatieven. En vind dan de overeenkomsten. Met een gesloten kind kun je manieren bedenken om ze wel aan de praat te krijgen. Bijvoorbeeld door met behulp van icoontjes aan te geven of ze wel of niet willen praten. Of met de lepeltjestruc (lepeltje in het kopje is praten, lepeltje eruit is zwijgen). Roos merkte dat Merel meer loskwam als zij alleen iets met haar deed (shoppen, spelen). Ze brengt Merel elke avond naar bed; ook een moment van exclusieve aandacht. Merel vult dan een bladzijde uit *Slaapklots!* in over haar dag. Een gesprek vindt ze niet fijn, maar op lijstjes invullen is ze dol. Zo nu en dan leidt dat toch tot praten. Ten slotte kan Merel wat haar bezighoudt in een speciaal schriftje zetten. 'Schriftelijk communiceren vindt ze makkelijker. Soms ga ik daar alleen schriftelijk op in, soms vraag ik of ze er verder over wil praten. De deur staat dan al open.'

Roos krijgt de H2T2K-methode steeds beter onder de knie, al komt het haar niet natuurlijk aanwaalen. Soms heeft ze even een opfriscursus nodig. En natuurlijk schiet ze nog steeds wel eens uit haar slof en is ze 'helemaal klaar met dat positief benaderen'. De Hertog hoort dat vaker. Ook zij flapt er soms nog wel eens iets onverantwoords uit. 'Daar kun je altijd weer op terugkomen. We krijgen zoveel kansen van onze kinderen.' En echt, je inleven, hun gevoelens verwoorden: het gaat je steeds makkelijker af. De H2T2K-taal wordt je tweede taal, jij wordt een kinderfluisteraar. Roos ervaart de voordelen aan den lijve: 'Vroeger dacht ik dat Merel me afwees en dat dat mijn fout was. Nu weet ik dat ze me wel toelaat. Alleen op andere gebieden en op andere manieren dan ik zelf zou kunnen verzinnen.' ◀

De naam van Merel is op haar verzoek veranderd.

**Meer informatie:**  
Adele Faber en Elaine Mazlish, *How2Talk2Kids - Effectief communiceren met kinderen*, onder meer te bestellen via [www.how2talk2kids.nl](http://www.how2talk2kids.nl), *Slaapklots!*, via [www.getzinnig.nl](http://www.getzinnig.nl).