

# HOW TO TALK TO KIDS?

*Nou zó!*

Ja, we willen allemaal wel de perfecte moeder zijn. Maar wat als dat niet vanzelf gaat? Dan is een cursusje helemaal zo gek nog niet, bedacht redacteur Ghislaine zich.

**E**ffectief communiceren én het gezellig houden? Als dat zou kunnen, dan zou het er in de wereld een stuk vriendelijker aan toegaan. In ons gezin in ieder geval wel. Regelmatig hoor ik mezelf snauwen: 'Hang je jas op', 'Voor de duizendste keer: OPHOUDEN!', 'En nu doe je wat ik zeg!', 'Welk stukje van 'nee' heb je niet begrepen?', '1 (dwingend), 2 (dreigend), 3 (explosiegevaar)!' Gezelliger wordt het er meestal niet op. En dat terwijl ik maar één kind heb: Marlou. Een over het algemeen lief en goed luisterend meisje van 5. Een gevoelig type dat ineens in huilen kan uitbarsten als ik zo heel af en toe (ahum) vanuit het niets uit mijn slof schiet. Ja hallo, ik ben ook maar een mens.

### **Aangeleerd gedrag**

Soms wou ik dat ik wat meer was als mijn Heldin van het Schoolplein (HvhS). Ziet er altijd relaxed uit, leuke smaak. Leuke kinderen ook. Drie stuks maar liefst. Van 2, 4 en 6. Zelden heb ik haar kunnen betrappen op een stemverheffing, laat staan dreigement. 'Ole, ik zie dat je daar nog steeds staat. Ik verwacht dat je meeloopt als ik dat vraag. Ik zei dat we nu naar huis gaan. Ga je lopen of hollen?'. En ja hoor, meneertje van 4 neemt een spurt naar huis. Loopt het een keertje wel spaak, de jongste – ik ben 2 en zeg nee – wil liever getild worden dan lopen bijvoorbeeld, dan blijft mijn HvhS leuk. Gillend en schreeuwend staat de kleine meid ieders aandacht te trekken. Moeders pakt haar bij de hand en zegt: 'Ik zou ook wel gedragen willen worden. Het liefst de hele dag.' Daarna wacht ze net zo lang rustig – let wel: met een krijsend kind aan haar zijde – tot haar dochter bereid is toch te lopen. 'Waar leer je dat?', vroeg ik haar vol ontzag. 'Op cursus', was het totaal onverwachte, maar oh zo simpele antwoord. Kijk, daar maak je me nou blij mee: opvoeden is te leren!

### **Zo talk je 2 kids**

Nog dezelfde dag zoek ik haar cursus op internet op en bestel ik het boek *How 2 talk 2 kids*. De cursus is niet goedkoop, dus misschien haal ik genoeg wijsheid uit het boek? Twee dagen later ontvang ik het. Niet te dik en wat me vooral aanspreekt: boordevol met voorbeelden aan de hand van striptekeningen. Zo moet het niet en daarnaast: zo moet het wel. Ideaal! Ook manlief toont interesse, misschien toch maar de cursus doen dan? Samen? Want als ik het boek lees, begrijp ik dat het ook weleens prettige bijeffecten kan hebben op het relationele vlak. Eigenlijk is het niets meer en niets minder dan effectief

communiceren op een respectvolle manier. Een prettige spin off, dacht ik zo. Tot mijn verbazing voelt mijn man Danny er ook meteen voor. Over het geld hoor ik hem niet. En waarom ook eigenlijk? Welke investering is beter dan die in je kind?

### **Open minded**

De cursus bestaat zeven avonden van tweeënhalf uur waarin zes hoofdstukken uitvoerig worden besproken. Je moet huiswerk doen en natuurlijk veel oefenen. Heel overzichtelijk allemaal. De doelstelling van de cursus is het verbeteren van het zelfbeeld en zelfvertrouwen van je kind door betere communicatie. Een beetje onwennig gaan we naar de eerste bijeenkomst. Er zijn alleen maar moeders, arme Danny! Maar het maakt me ook trots dat hij zo'n betrokken vader is. 'Omgaan met negatieve gevoelens' is het eerste onderwerp. Meteen maar een rollenspelletje waaruit blijkt dat we het allemaal helemaal verkeerd doen. Als je kind bijvoorbeeld thuis komt en vertelt dat het straf heeft gekregen, is je eerste reactie waarschijnlijk hetzelfde als die van mij: 'Wat heb je nu weer uitgevreten?' Daarna volgt waarschijnlijk wat onduidelijk gemompel en de stemming is bepaald. Jij boos en je kind voelt zich aangevallen en onbegrepen terwijl jij nog steeds niet weet wat nou de oorzaak van de straf was. 'Maar draai het eens om', moedigt Pauline, de cursusleider, ons aan. 'Je komt uit je werk en vertelt aan je partner dat je bonje met je baas hebt gehad. Zegt hij dan: 'Wat heb je nu weer uitgevreten?'' Nee, dat doet hij niet en dat is maar goed ook, want pisluk zou ik worden! Maar dat is wel wat ik bij mijn kind doe. Daarmee sluit ik dus meteen een open communicatie uit. 'Beter is dan om te luisteren en het gevoel te erkennen', vertelt Pauline. 'Hè wat vervelend!', volstaat zelfs zonder vraag. Je kind voelt zich aangemoedigd in plaats van veroordeeld en vertelt wat er gebeurde. 'Ik riep hard door de klas 'stoppen' omdat Niels me keihard op mijn teen trapte. De juf stuurde me meteen de gang op.' De boodschap is dus niet uit te gaan van het negatieve, maar te beschrijven wat je ziet, zodat je kind zich openstelt en uit zichzelf zal vertellen.'

### **Wat zou het fijn zijn als...**

Nog een eyeopener: ga mee in de fantasie van je kind, dat scheelt veel 'nee-zeggen'. Marlou wil bijvoorbeeld niet altijd naar school. Maar ja, school móet. Nou kan ik dat wel aan een 5-jarige vertellen, maar daar los ik niets mee op. In plaats van haar mee te sleuren, neem ik nu de tijd. 'Ik kan me voorstellen dat je niet altijd zin hebt.' Zo begin ik meestal. Zij voelt zich begrepen en gesteund. Probleem opgelost.

Soms ook niet en blijft ze jengelen dat ze echt niet wil. Dan ga ik mee in haar fantasie. 'Ik zou ook wel de hele dag thuis willen blijven, lekker filmpjes kijken op de bank. Het liefst met een vriendinnetje – oh nee, die zitten allemaal op school – nou, alleen dan. En dan chips eten en ijsjes en cola drinken en ...' Flink overdrijven dus. Meestal ziet ze daardoor in dat wat ze wil eigenlijk helemaal niet kan.

### Werk nou eens mee!

Als we op het punt staan de deur uit te gaan voor de tweede sessie, vraagt Marlou wat we gaan doen. We leggen uit dat we naar een soort school gaan waar we beter leren praten. 'Oh', zegt ze wijs, 'leer je dan dat je moet zeggen: 'Mar-loe-hoe? Wil je alsjeblieft even je bord leeg-eten?' En niet: 'MARLOU, dooreten!'" Amper 5, maar ze legt precies de vinger op de pijnlijke plek en op het onderwerp van de avond: uitnodigen tot coöperatief gedrag. Handig, want al dat accepteren van negatieve gevoelens uit sessie één is leuk, maar hoe kom je verder? Niet door op boze stem tot drie te tellen, leren we. Ook niet door te dreigen of te beschuldigen. Wel begrijpelijk eigenlijk. Ik ga ook niet harder werken als mijn baas zegt: 'Ik tel tot drie en dan heb je je werk af.' Maar hoe krijg je je kind dan wel zover dat het iets doet wat jij wilt? Door uitleg te geven bijvoorbeeld. Zeg niet: 'Je mag niet op de bank springen', maar zeg: 'Een bank is om op te zitten.' Of door een keuze te geven: 'Ga je met grote stappen de trap op of met muizenstapjes?' En ook met humor kom je een heel eind. Toen Marlou na honderd keer vragen haar kamer nog steeds niet had opgeruimd, heb ik alle zoi onder haar dekbed gelegd. Toen ze 's avonds in haar bedje wilde stappen, kon dat niet. Ze lag in een deuk en zei: 'Oeps, vergeten!' Daarna ruimde ze als een razende op.

### Jehova's getuige

Al na twee sessies verbetert de stemming thuis. Vooral door meer begrip en uitleggen en minder dwingen van onze kant. Het kost me bergen energie en geduld, dat wel. En hoewel ik reuze enthousiast ben en in mijn vriendenkring al uitgemaakt wordt voor Jehova's getuige, zó graag wil ik 'het woord' verspreiden, boek ik niet alleen maar successen met de nieuwe aanpak. Zeker na sessie drie kom ik flink in de knel: alternatieven voor straf zodat je kind zichzelf kan verbeteren. Dat gaat in stappen: je gevoelens benoemen zonder je kind te beschuldigen, je verwachting vertellen, je kind uitleggen hoe het zich kan verbeteren, een keuze geven en als dat niet werkt een straf geven die past bij 'de daad'. Gelukkig zitten er bij het cursusmateriaal zogenaamde 'huisposters' die je als geheugensteuntje kunt gebruiken. Ik hang ze op in de keuken. Het fijne van het stappenplan is trouwens dat je bij stap één gewoon uit je vel mag springen van woede. Zolang je het maar bij jezelf houdt en niet met een beschuldigende vinger naar je kind wijst.

### Want zij gelooft in mij...

De vierde bijeenkomst staat in het teken van autonomie. Dat betekent ook loslaten en dat vind ik best moeilijk. Het liefste zou ik Marlou de hele dag dicht bij me houden en beschermen. Maar eerlijk is eerlijk: een zelfredzaam kind is wel handig. En dus moeten we iets langer wachten als ze haar veters strikt, niet meteen antwoord geven op

lastige vragen om haar zelf na te laten denken, soms dingen laten ondervinden waar we haar liever tegen beschermen, haar zelf haar kleren laten uitzoeken en vooral laten merken dat we in haar geloven. Onbewust doen we dat gelukkig al. Zo weigerde Marlou lange tijd om te fietsen zonder zijwieltjes. Ze zei almaar: 'Ik ga fietsen als ik vijf ben.' We hadden haar natuurlijk kunnen pushen en met helm en al op haar fiets kunnen zetten, maar ik besloot dat niet te doen en er gewoon op te vertrouwen dat het vanzelf goed zou komen. En dat kwam het ook. Twee weken na haar vijfde verjaardag kondigde ze aan

DREIGEND TOT  
DRIE TELLEN KAN  
ECHT NIET MEER

dat ze ging fietsen. Ze stapte op en reed zo weg!

Natuurlijk heb ik haar de hemel in geprezen. In het vijfde deel van de cursus leer ik dat belonen van goed gedrag inderdaad oké is. Maar dat het pas echt effect heeft als je inhoudelijke complimenten geeft. Dus niet: 'Wat een mooie tekening', maar 'Ik zie een tekening met een prinses erop, die een lange roze jurk aanheeft. En oh, ze heeft handen met vijf vingers eraan. Je hebt ook zo lang zitten kleuren, wat een geduld!' Eigenlijk dus een heleboel observaties zonder waardeoordeel. Daarmee zeg je zo veel meer dan alleen: 'Wat een mooie tekening'. Want wat is mooi? En misschien vindt je kind zelf dat hij of zij vooral buiten de lijntjes heeft gekleurd waardoor je opmerking niet eens geloofwaardig is. Door er inhoudelijk dieper op in te gaan, zie je je kind groeien. Dus daar stond ik: 'Wat houd je je stuur recht, wat zit je rechtop, wat houd je het lang vol, wat zul je trots zijn op jezelf?' En dat laatste was ik met haar...

### Etiketten plakken

Maar er zijn ook nog genoeg momenten dat ik zeg: treuzelkont, sloddervos, druktemaker. Iedere dag plak ik zonder het door te hebben een heleboel etiketten. Niet zo handig, zo wordt mij verteld tijdens de laatste bijeenkomst. Want als je een bepaald stempeltje maar genoeg gebruikt, blijft 'ie vanzelf staan en gaat je kind erin geloven en ernaar handelen. Het positieve is: omgekeerd werkt deze self-fulfilling prophecy ook. Dus door je trage kind te complimenteren als hij of zij op tijd klaar staat, geef je de boodschap dat hij of zij ook snel kan zijn. Goed voor de balans en voor een positief zelfbeeld. En dat is waar het uiteindelijk allemaal om draait. Dat je je kind als hij of zij straks volwassen is, met een gerust hart de deur uit kunt laten gaan, wetende dat het stevig in zijn of haar schoenen staat.

### Ook op cursus?

Kijk op [www.how2talk2kids.nl](http://www.how2talk2kids.nl) voor meer informatie.