

Janneke Staats leert effectief communiceren met haar kinderen

MET DRIE KINDEREN VAN ZES, DRIE EN ÉÉN JAAR zijn mijn dagen behoorlijk gevuld. Niet alleen met veel rommelige gezelligheid, maar ook met strijd en 'gedoe'. Dit moet toch anders kunnen, vrolijker, denk ik als ik 's ochtends na veel gemopper eindelijk met mijn zoons en dochter op de fiets zit. Ik weet ondertussen uit ervaring dat frontaal de strijd aangaan vaak alleen maar meer weerstand uitlokt. Toch is dit precies wat ik doe als ik haast heb, met mijn hoofd bij m'n werk zit of moe ben. Ik ben dan ook erg benieuwd naar de cursus *How2talk2kids - Effectief communiceren met kinderen*. Op de website staat dat deze methode 'je leert op een andere manier te reageren op je kind, zodat alledaagse strubbelingen zonder strijd worden opgelost'.

Trainster Heleen de Hertog, zelf moeder van drie kinderen, richtte *How2talk2kids* op. Ze werkte jarenlang in het bedrijfsleven, maar was na het lezen van de Amerikaanse bestseller *How to talk so kids will listen & How to listen so kids will talk* (1982) van Adele Faber en Elaine Mazlish zo enthousiast, dat ze besloot een Nederlandse bewerking te maken. De Hertog haalt tijdens de cursus die ik met dertien andere ouders en twee nanny's volg, veel herkenbare voorbeelden aan uit haar eigen leven. Door de praktijkgerichte aanpak worden we aan het denken gezet over onze manier van communiceren met onze kinderen.

Bijvoorbeeld in de les 'Omgaan met negatieve gevoelens', waarvan de essentie is dat je alle gevoelens van een kind moet accepteren, en alleen bepaald gedrag moet regisseren. 'Natuurlijk doe ik dat,' denk ik nog. Maar als De Hertog voorbeelden noemt, begin ik te twifelen. Want als mijn zoon 's ochtends zegt dat hij niet naar school wil, is mijn eerste reactie hoogstwaarschijnlijk ontkenkend ('Hè, school is toch leuk...?'). In een *How2talk*-reactie zou ik het gevoel van mijn kind erkennen door te antwoorden met een eenvoudig 'o' of 'hmm', om mijn zoon zo de kans te geven uit te leggen wat er aan de hand is. 'Zeg zelf vooral niet te veel,' benadrukt De Hertog. 'Laat liever zien dat je aandachtig luistert.'

IK STEL AL SNEL VAST DAT IK TE VEEL PRAAT tegen mijn kinderen. 'Ritssluiting op de mond,' zegt De Hertog, en ze



MERLIJN DOOMERNIK

Minder praten, meer luisteren

houdt haar mond daarbij demonstratief dicht. 'Als het in één zin kan, doe dat dan. En maak er zelfs één woord van als dat mogelijk is.' Bijvoorbeeld een zo neutraal mogelijk uitgesproken 'jas', als vriendelijke herinnering dat de jas die op de grond ligt op het haakje moet. Waarbij je uitstraalt dat je erop vertrouwt dat je kind weet hoe het hoort.

Na elke sessie krijgen we huiswerk mee om thuis te oefenen. Ik krijg er plezier in om nieuwe dingen uit te proberen. 'Hal Een oefenmoment,' denk ik verheugd als Kamiel van drie landerig zijn speelgoed op de grond smijt. 'Er ligt Duplo op de grond,' zeg ik, zo neutraal mogelijk 'het probleem omschrijvend'. Het antwoord van mijn zoon is dat hij dat *niet* gaat opruimen... Ik laat me niet uit het veld slaan en ga over op een andere tactiek: humor. 'Help, we zijn op de grond gevallen. We willen terug naar onze vrienden,' laat ik de Duplo-poppetjes zeggen. Raak! Kamiel duikt op de grond en ruimt lachend alles op.

ONDANKS DE VELE KLEINE SUCCESJES blijkt het vaak moeilijk om de methode toe te passen. Vooral minder praten en reageren met een 'o' of 'hmm' kost me moeite. Het is prettig te merken dat andere ouders dat ook hebben. 'Ik hoor mezelf de gebruikelijke dingen zeggen,' vertelt een vader, 'en bedenk dan te laat dat ik het ook anders had kunnen oplossen.' De Hertog is optimistisch: 'Er zijn dagen van zeventig procent, maar ook van tien procent. Hoe vaker je oefent, hoe natuurlijker deze manier van communiceren wordt.' Hoeveel procent van *How2talk2kids* ik uiteindelijk zal gaan toepassen, weet ik nog niet. In ieder geval ben ik flink aan het nadenken gezet. Ook is mijn arsenaal aan creatieve oplossingen voor de dagelijkse strubbelingen met mijn kinderen uitgebreid. Nu nog leren om wat vaker mijn mond te houden... ■

Wie? Janneke Staats
Wat? *How2Talk2Kids - effectief communiceren met kinderen*.
Waar? Amsterdam Oud-Zuid (de cursus wordt ook in andere plaatsen gegeven).
Door? Heleen de Hertog van *How2talk2kids* (www.how2talk2kids.nl).
Prijs? € 295,- voor zes workshops van twee uur en een terugkomavond (incl. cursusmateriaal, koffie en thee, exclusief het boek 'How2talk2kids').