



Gezin aan de lunch. Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant

Groetjes van je onderbroek

Steeds meer ouders raken in de ban van een uit de VS overgewaaid opvoedmethode die draait om 'respectvol communiceren' met het kind. Het gaat niet om wat je zegt, het gaat om hoe je het zegt.

Door Aimée Kiene

Sarah (11) en Sophie (10) logeren eens in de veertien dagen een weekinde bij hun vader, Edwin Kalschnig (44), in Amersfoort. Tijdens zo'n logeerpartij vindt Kalschnig een briefje op een stapeltje schoon ondergoed in de weekendtas van zijn dochters. 'Beste Sarah en Sophie. Vergeten jullie niet ons elke dag aan te trekken? Veel groetjes, jullie onderbroeken.'

Kalschnig begint nogal te twijfelen aan de mentale toestand van zijn ex-vrouw, tot hij verneemt dat zij met dit kattenbelletje een methode toepast van de opvoedcursus die zij aan het volgen is, met de titel *How2Talk2Kids - Effectief communiceren met kinderen*.

De aanwijzing komt uit het hoofdstuk waarin zij heeft geleerd haar kinderen 'uit te nodigen tot coöperatief gedrag'. Er staat: 'Schrijf! Want soms is het geschreven woord het meest effectief. Zoals de vader die er genoeg van had de haren van zijn dochter te verwijderen uit de afvoer. Hij schreef het volgende: 'Help! Van haren in mijn afvoer word ik ziek. Blub! Je verstopte afvoer.'

Het is een geweldige cursus, zegt zijn ex. Zou hij ook moeten volgen. In eerste instantie zet Kalschnig zijn hakken in het zand. Maar ja, er is hem tegelijkertijd ook wel veel aan gelegen de sfeer goed te houden tijdens dat ene weekinde in de twee weken dat zijn dochters bij hem zijn. 'Straks komen die meiden in de puberteit. Het zou leuk zijn als we het weekinde dan ook nog soepel door kwamen, zonder al teveel ruzie en zonder dat ik steeds de boeman ben.'

Dus zit Edwin Kalschnig - softwareverkoper, drie jaar gescheiden - op een donderdagavond in december op de zolderverdieping van een Hilversumse kantoorvilla, het werkboek van *How2Talk2Kids* op schoot. Rond de tafel zitten negen moeders en één andere vader.

Cursusleider Heleen de Hertog (37) uit Aalsmeer maakte een Nederlandse bewerking van de opvoedkundige bestseller *How to Talk so Kids Will Listen & Listen so Kids Will Talk* van de Amerikaanse moeders Adele Faber en Elaine Mazlish. Zij baseerden zich bij het schrijven van het boek op de inzichten van klinisch psycholoog Haim Ginott

over 'respectvol communiceren' met kinderen. Het boek verscheen in de jaren tachtig en werd in meer dan twintig talen vertaald, maar nog niet eerder in het Nederlands.

Bij opvoeden gaat het volgens deze methode niet alleen om wat je zegt tegen kinderen, maar vooral hoe je het zegt. Tegen een kind dat op tafel staat te springen zeg je: 'He, er staat een jongen op tafel. Ik begrijp dat het leuk is om op tafel te dansen, maar een tafel is om aan te zitten. Kom je er zelf van af, of zal ik je helpen?'

Oftewel: je moet kinderen niet persoonlijk aanvallen als je ze corrigeert, je moet hun gevoelens erkennen, hun verlangens verwoorden, de situatie voor ze beschrijven. Dat ruikt naar communicatietips uit een managementscursus in het bedrijfsleven - en dat klopt, zegt De Hertog: 'Er zitten inderdaad elementen in van coaching, mediation, conflictantering. Maar waarom zou je die niet kunnen toepassen in het dagelijks leven? En waarom niet met kinderen?'

Hoe het de afgelopen week gegaan is, vraagt De Hertog haar cur-

Psycholoog Rita Kohnstamm is enthousiast: 'In veel gezinnen is kribbigheid de toon. Uit een verlangen het leuk en gezellig te houden, laten ouders eerst veel toe, en dan volgt de uitbarsting.'

sisten. 'Hebben jullie iets gedaan met de les over hoe je je kind een compliment kunt geven?'

Edwin Kalschnig knikt opgetogen. Hij was voor zijn werk in het buitenland, toen zijn dochter Sarah hem belde met de boodschap dat ze een 10 had gehaald voor topografie. Kalschnig: 'Ik riep door de telefoon: 'Echt waar? Ik ben apetrots op je.'

De Hertog: 'Ik ben trots op je, wat vindt de rest daarvan?'

Rond de tafel wordt afkeurend geroempeld. Kalschnig heeft duidelijk niet goed opgelet, want: 'Als je als ouder zegt dat jij trots bent, dan leer je een kind dat hij bevestiging moet zoeken bij zijn vader of moeder', weet een medecursist. 'Als je zegt: 'Je kunt trots op jezelf zijn', maak je je kind minder afhankelijk van jouw oordeel.'

Pauline van de Berg (35) uit Hilversum heeft haar dochter Tara (4) ook gecompimenteerd. 'Ze zat de hele tijd aan haar lippen te likken en daar kreeg ze zo'n rode mond van. Ik zei: 'Ik zie dat je vandaag alweer minder met je tong langs je lippen gaat.' Dat was niet waar, maar ze ging erg haar best doen, en nu wordt het ook echt minder.'

Janneke Roodborst (30) uit Utrecht had moeite met de techniek van het 'beschrijvend prijzen'. Volgens de methode is het beter niet alles wat je kind doet 'goed' of 'geweldig' te noemen, maar moet je proberen te beschrijven wat je kind doet, omdat je hem dan bewust maakt van wat hij allemaal kan. Dus niet: 'Wat heb je een prachtige sjaal voor me gemaakt', maar: 'Wat een kleurrijke sjaal. Dat rood kleurt mooi bij het oranje en hij is lekker zacht.'

Roodborst: 'Ik moest af en toe mijn tong afbijten. Het is moeilijk om niet automatisch 'o, wat goed' te zeggen. En op een gegeven moment wist ik echt niet meer hoe ik de zoveelste blokkentoren moest beschrijven.'

De Hertog: 'Het lijkt misschien een beetje alsof je Italiaans aan het leren bent. In het begin denk je: ik sta te acteren. Maar je zult merken dat het na een tijdje steeds gewoner wordt. En je moet niet kwaad zijn als het je niet meteen lukt. We zijn geen robots.'

Psycholoog Rita Kohnstamm

De koningin van de trap

Als zoon Thomas (7) zich niet gedroeg zoals Heleen de Hertog (37) dat wilde, wist ze precies hoe ze hem moest straffen. In de 'naughty corner', de strafplek, bekend van de 'Supernanny' van tv. In De Hertogs geval was dat de trap. Daar zat Thomas haar dan vervolgens vrolijk uit te lachen. Ze stuurde hem naar zijn kamer. En daar gooide hij een voor een zijn legoblokjes uit het raam. 'Tegen die tijd was ik er bij wijze van spreken klaar voor hem erachteraan te gooien', zegt De Hertog. 'Ik begon elke dag met het voornemen niet tegen de kinderen



Heleen de Hertog

te snauwen. Maar dan hoorde ik mezelf alweer: 'Mag niet', 'Kom daar vanaf', 'Even niet doen', 'Hou daarmee op'. Ik was de koningin van de trap,

en echt gezelliger werd het er thuis niet op.'

Toen De Hertog nog bij Unilever werkte, wees een trainer haar op het boek *How to Talk so Kids Will Listen & Listen so Kids Will Talk*. Ze besloot het te vertalen in het Nederlands. Sinds een paar maanden geeft ze workshops. Ze is haar eigen bedrijf begonnen en werkt intussen met zeven trainers.

Ook minister Rouvoet (jeugd en gezin) haalde inspiratie uit het boek, zei hij in een interview met *NRC Handelsblad*. 'Praat met kinderen, zeg ik. Ik ben een boek aan het lezen: *How to Talk so Kids Will Listen & Listen so Kids Will Talk*. Daarin staat dat je moet aanvaarden dat kinderen gevoelens hebben die jij niet kent, maar die evengoed legitiem zijn. Hoe ze daar uiting aan mogen geven, is aan grenzen gebonden. Eigenlijk is dat essentieel voor alle communicatie.'

ontving in november het eerste exemplaar van *How2Talk2Kids*. Ze is enthousiast. 'Bij de meeste opvoedcursussen gaat het erom het gedrag van een kind te reguleren. Hier worden de emoties van het kind gereguleerd. Een kind is nooit lastig voor de lol, daar is iets achter, maar dat kan hij zelf niet verwoorden. Dit boek helpt je de gevoelens voor een kind te verduidelijken. Tegen een kind dat niet naar school wil, zeg je: het zou fijn zijn hè, als je de hele dag lekker kon spelen. En hopelijk gaat hij dan met je mee.'

'Dat klinkt als een kunstje en het werkt ook niet altijd. Maar ik vind het winst dat ouders wordt geleerd hun kind niet als tegenstander te zien. In veel gezinnen is kribbigheid de toon. Uit een verlangen het leuk en gezellig te houden, laten ouders eerst veel toe, en dan volgt de uitbarsting. Deze cursus is net wat aardiger. Natuurlijk mag je ook straf geven, maar het staat niet centraal.'

Pauline van den Berg vertelt na afloop van de les over de 'gave ervaring' die ze heeft gehad, sinds ze de technieken toepast bij haar dochters van 4 en 1. Tegen Tara, de oudste, die ruzie maakte met haar vriendinnetje over welke dvd moest worden afgespeeld, zei ze: 'Jullie hebben zulke goede ideeën, jullie kunnen vast samen beslissen welke de leukste is.'

Van den Berg: 'Vroeger zou ik iets gezegd hebben over dat diegene die te gast is mag beslissen, en dan zou het ruzie worden. Nu kwamen ze er samen uit.'

'Het stomme is, ik ben zelf communicatietrainer, dus ik hoor hier dingen die ik eigenlijk allang weet. Maar het was nooit in me opgekomen zo met mijn kinderen te praten. Ik vond: die moeten gewoon in het gareel, die moeten luisteren naar wat ik zeg.'

Edwin Kalschnig gaat aan het einde van de avond met een goed voornemen naar huis. Als zijn dochters weer eens niet kunnen slapen omdat ze het water horen lopen in de wc, zal hij deze keer niet zeggen dat het onzin is daar bang voor te zijn. Hardop oefent hij op een begripvoller zin. 'Het is vast griezelig als het lijkt alsof het toilet vanzelf geluiden maakt.' Maar hij kijkt er nog wel een beetje moeilijk bij.