



Kinderen kunnen zelf heel veel oplossen. Als wij ze de kans maar geven. Vaak spelen haast en ongeduld ons parten. Maar als we, volgens Gordon, nu eens allemaal respectvol met onze kinderen zouden communiceren, zou de wereld er anders uitzien. Een hoopvol verhaal over werkelijk contact met je kind.

TEKST CAROLINE FRERIKS FOTOGRAFIE KEES WINKELMAN

Echt contact met je kind

“**T**illen, mama, tillen!” gilt je tweejarige dochter en werpt zich op de grond. Daar loop je dan met aan beide armen twee tassen, moe van de lange reis, over het paadje van de parkeerplaats naar het vakantiehuisje. “En nu houd je op of...” is het eerste wat door je

hoofd schiet. Maar nee, je hebt niet voor niets de Gordoncursus gedaan. Je gaat even op je hurken zitten en maakt oogcontact: “Je wilt heel graag getild worden hè?” “Ja!” “Jij wilt graag getild worden, en ik heb mijn handen vol, hoe moet dat nou?” Er verschijnt een grote frons op haar voorhoofd. “Dan ga ik huppelen”, roept ze uiteindelijk blij en je prijst haar omdat ze zo’n goede oplossing heeft bedacht. Effectief communiceren met kinderen, heet dat. Ontwikkelingspsycholoog Gordon ontwikkelde in de (autoritaire) jaren zestig een baanbrekende theorie die gebaseerd is op heldere communicatie en actief luisteren. Al is het gezinsleven van nu veel minder op autoriteit gebaseerd dan toen, de aanpak van Gordon zorgt nog steeds voor voldoende *eyeopeners* in het omgaan met je kind(eren).

Het klinkt zo simpel

Beter communiceren, dan blijf je de problemen voor. Duidelijk zeggen wat je bedoelt en actief luisteren naar je kind. Lieke Kalhorn en Saskia Henderson, beide Gordontrainer, vertellen

Gordon in het kort

- Bepaal goed wat je zelf wilt, stel grenzen
- Bewaak die grenzen
- Wees duidelijk in wat je verwacht van je kind en heb daarbij echt (oog)contact
- Neem tijd voor jezelf, laad je eigen motor op
- Investeer tijd in werkelijk contact met je kind
- Sta zelf model voor de waarden die je wilt overbrengen
- Kijk bij een conflict naar de behoeften van je kind en jezelf
- Luister actief
- Laat je kind zelf met oplossingen komen
- Communiceer respectvol met je kind
- Maak geen misbruik van je machtspositie als ouder
- Probeer het zonder straffen: straffen schaadt de relatie



ZEUREN EN KLIEREN ZIJN NEGATIEVE BEGRIPPEN EN TE ALGEMEEN



over de basis van het gedachtegoed van Gordon. Lieke: "Je kind en jij zijn twee verschillende personen. Bedenk wat je zelf wilt en waar je grenzen liggen, en luister en kijk goed naar je kind, zodat je weet wat het bedoelt of wil. Denk niet voor je kind. Probeer niet te snel conclusies te trekken of voor hem of haar alles op te lossen." Iets wat uit tijdgebrek en ongeduld natuurlijk snel gebeurt. Proberen door actief te luisteren er achter te komen wat er is en je kind met een oplossing laten komen. Het klinkt te simpel om waar te zijn. Maar werkt het ook echt?

Ga uit van jezelf

Uit onderzoek blijkt dat kinderen gemiddeld zo'n driehonderd keer per dag, thuis, op school en op straat terechtwijzingen krijgen. De hele dag al dat oordelen 'te moeten aanhoren', beïnvloedt het zelfbeeld van onze kinderen, met als gevolg dat ze er zich naar gaan gedragen. Dat is even schrikken. Hoe vaak zeggen we niet tegen onze kinderen: hou eens op met zeuren of hou op met dat geklier. Zeuren en klieren zijn negatieve begrippen en ze zijn te algemeen. Een mooi voorbeeld van onduidelijke en veroordelende communicatie, vinden Saskia en Lieke. Dat kun je met de ik-boodschap heel anders zeggen, legt Saskia uit: "Ga uit van jezelf. Leg duidelijk uit wat het gedrag is en wat het gevolg voor jou is. Bijvoorbeeld: 'Als

je aan mijn trui trekt, gaat 'ie misschien stuk en dat vind ik zonde'. Het gedrag benoemen en vertellen wat het met jou doet: zo leert je kind wat het effect is van zijn gedrag."

Wees duidelijk naar je kind

"Zoals er al veel miscommunicatie is tussen volwassenen die elkaar qua niveau zouden moeten begrijpen, zo is het tussen volwassenen en kinderen niet anders", vertelt Saskia. "In de opdrachten aan onze kinderen zijn we vaak te algemeen. Neem bijvoorbeeld de zin 'Wees nou eens lief'. Welk gedrag ►

Actief luisteren

Echt luisteren houdt in dat je je eigen gedachtestroom even stopzet. Het vraagt inlevingsvermogen, aandacht, acceptatie, concentratie. Bij actief luisteren zwijg je niet, maar toon je met woorden dat je je kind hebt begrepen, zonder te oordelen. Let daarbij niet alleen op wat je kind zegt, maar ook op de lichaamstaal. Je vertaalt wat hij zegt en benoemt zijn emotie. Gebruik daarvoor zinnen als:

Je bedoelt ... Het klinkt alsof ... Het lijkt alsof ... Je bent het er niet mee eens ... Voor jou is ...



DOOR **DUIDELIJK** TE ZIJN, **HELP** JE JE KIND EN VOORKOM JE **CONFLICTEN**

verwachten we dan van ons kind? Of 'Ruim je kamer eens op'. Dat is een (te) grote opdracht voor veel kinderen. Probeer af te bakenen, bijvoorbeeld: 'Ik wil graag dat je de vieze kleren in de wasmand doet' of 'Zou je die broek willen opvouwen en in de kast willen leggen?'. Ook 'Kleed je aan' kan voor kleuters vaak nog te veel omvattend zijn. Begeleid het door te zeggen: 'Doe jij je sokken maar vast aan,' 'goed zo' 'en nu je broek', et cetera. Geef ook complimentjes als je kind het goed doet en gebruik daarvoor de ik-vorm: 'Ik vind het fijn dat je jezelf hebt aangekleed. Nu zijn we extra snel klaar'. Ga dus van tevoren voor jezelf na wat je verwacht van je kind en zeg het dan ook zo. Vaak weten kinderen echt niet wat je bedoelt. Door duidelijk te zijn en de opdracht in stukjes te hakken, help je je kind en voorkom je een hoop conflicten."

Help, mijn kind heeft een probleem

Wat te doen als je kind een probleem heeft (je kind wordt gepest op school, voelt zich niet lekker, vergeet steeds van alles: huiswerk maken, gymspullen meenemen)? Dan komt het op actief luisteren aan. Wat is er aan de hand? Laat je kind zelf vertellen wat er is, geef hem daarvoor de ruimte. Help hem daarbij door samen te vatten en zijn gevoel te benoemen. Je kind heeft een probleem, niet jij. Geef hem daarom de kans om zijn eigen probleem op te lossen.

Lieke geeft een voorbeeld van actief luisteren: "Mijn dochter Linde wilde op maandagochtend niet naar school. Snikkend zei ze: 'Ik wil niet naar school'. Ik probeerde actief naar haar te luisteren, terwijl we natuurlijk eigenlijk al weg moesten: 'Je heb

helemaal geen zin vandaag, hè?' 'Nee, ik wil thuisblijven.' 'Je bedoelt dat je graag bij mij wilt blijven?' 'Ja, dat wil ik. Ik vond het weekend zo gezellig samen en nu wil ik bij jou blijven.' 'Ik vond het weekend ook zo gezellig. Maar ik ga zo werken vandaag en jij hebt school, hoe kunnen we dat nou oplossen?' 'Dan ga ik wel naar school en denk ik aan hoe gezellig het weekend samen was.' Door het actieve luisteren kwam Linde zelf met een oplossing." Gaat dat zo gemakkelijk? Niet altijd natuurlijk, maar de kunst zit hem in dat werkelijk luisteren: samenvatten, niet oordelen, het gevoel van het kind benoemen. Bij boosheid, frustratie en verdriet is de emotionele temperatuur van je kind hoog, door goed te luisteren kun je die laten zakken. Het kind komt meer bij zichzelf en wil dan graag meedenken over een oplossing.

Investeren in je kind

Actief luisteren vraagt om geduldige ouders. "Neem tijd voor jezelf, laad je eigen motor op", raadt Lieke aan. "Als je uitgerust bent, kun je meer van je kind hebben en beter op zijn verzet reageren. Voel je dus niet schuldig als je tijd voor jezelf neemt – je doet dat ook om beter op je kinderen te kunnen reageren. Daarbij is tijd investeren in *w*erkelijk contact met je kind een investering die zich meer dan terugbetaalt. Uiteindelijk winnen jullie beiden."

*Op de website van Gordontrainingen vind je meer dan zeventig trainers die de cursus 'Effectief omgaan met kinderen' aanbieden. Kijk eens op www.gordontraining.nl. Het boek *Luisteren naar kinderen* door Dr. Thomas Gordon wordt uitgegeven bij Uitgeverij Tirion (€ 19,95).*