

De kracht van taal in je gezin

MEER BEGRIP, MINDER STRIJD



Tekst: Lenny Tamerus

Iedere, nou ja bijna iedere, ouder heeft het wel eens. Precies op het tijdstip waarop je innerlijke energiemeter het nulpunt bereikt, weigert je kind mee te werken. Voor je het weet, geef je een snauw of sta je te schreeuwen dat HIJ-NU-ECHT-MOET-LUISTEREN. Het effect: tranen, een kind dat je de rest van dag mijdt en een dik schuldgevoel... Had je dat nou niet slimmer aan kunnen pakken? Ja, dat kan. Rianne van Essen van Gezinnig en Heleen den Hartog van How2talk2kids leggen uit hóe.

‘Een dag in een gezin zit bomvol communicatiemomenten. Je overlegt wat een kind op zijn brood wil, luistert hoe het op school was (‘leuk’), grijpt in bij een ruzie en fluistert in elkaars oor dat je van elkaar houdt. Ook non-verbaal gebeurt er veel. Je zucht hardop als je dochter haar jas in de speeltuin heeft laten liggen of knipoogt als je zoontje erg moet lachen om zijn favoriete tv-held. Goede communicatie draagt bij aan contact, vertrouwen en verbinding. Dé basiselementen voor een goede relatie tussen ouder en kind. Als je je daarvan bewust bent, begrijp je hoe krachtig communicatie in een gezin kan zijn,’ vertelt Rianne van Essen van Gezinnig. Haar bedrijf helpt het gezinsleven te versoepelen. Communicatie is daarbij een van de belangrijkste pijlers. Maar wat is goede communicatie? Rianne: ‘Communicatie is pas geslaagd als de boodschap begrepen wordt of als het gewenste effect bereikt wordt. Bij goede communicatie klopt de inhoud. Je zegt duidelijk wat je bedoelt en neemt niet aan dat de ander het wel weet. Belangrijk is niet alleen wát je communiceert maar ook de manier waarop. De manier van communiceren vertelt veel over hoe je jezelf en de ander ziet, het relatieniveau. Bij goede communicatie voelen alle gezinsleden zich gehoord en begrepen. Dat lijkt logisch en makkelijk, maar is lastiger dan je denkt. Wij mensen zijn van nature geneigd om snel dingen in te vullen, conclusies te trekken en te oordelen.’

Grondhouding

Heleen den Hartog werd communicatietrainer nadat ze zelf hard met haar neus op de feiten werd gedrukt. Haar zoontje besloot ooit na een preek van zijn moeder om legosteentjes uit het raam te gooien... Om de negatieve spiraal te doorbreken, verdiepte Heleen zich in het Amerikaanse boek: *How to talk so kids will listen & Listen so kids will talk*. Ze werd zo geraakt door het effect ervan in haar gezin dat ze in Amerika in de leer ging. Ze maakte een Nederlandse vertaling en ontwikkelde een training onder de naam How2talk2kids. Heleen: ‘Als je de communicatie met kinderen wilt verbeteren, moet je beginnen met de juiste grondhouding. Dat betekent dat je authentiek bent: wat je doet moet overeenkomen met wat je zegt. En dat je echt tijd neemt om te luisteren en je te verplaatsen in het kind. Je moet als volwassene beginnen met het verbeteren van de communicatie. Je bent een spiegel voor de kinderen. Wat je geeft, krijg je terug. Zo verdiept de relatie met elkaar en krijgen kinderen meer zelfvertrouwen.’

Beschrijvende taal

De How2talk2kids-methode gaat uit van het gebruik van beschrijvende taal en het erkennen van gevoelens. Heleen: ‘Dat betekent dat je alle gevoelens accepteert en niet veroordeelt. Dat doen we als ouders vaak, zeker bij negatieve gevoelens. ‘Joh, het valt wel mee met die zwemles.’ We duwen het

negatieve gevoel weg. We dimmen het. Maar dan vindt het onderhuids een weg. Als een kind zegt 'ik vind de zwemles stom', kun je beter reageren door tijd te nemen om te luisteren, te hummen of te omschrijven wat je hoort: 'Je vindt de zwemles niet leuk. Je ziet op tegen de zwemles van morgen...' Het beschrijven van situaties haalt de angel eruit. Het geeft ruimte voor een gesprek. Een omschrijving helpt hem of haar antwoord te geven op vragen als: hoe voel ik me nu? Wat denk ik? Kan ik het anders doen? Zo leert een kind zelf mee te denken over een oplossing.' Beschrijvende taal is ook belangrijk bij het geven van complimenten. Heleen: 'Je wilt dat een compliment iemand laat stralen, maar soms bereik je het tegenovergestelde. Als je dochter een mooi doelpunt scoort in haar eerste wedstrijd en je zegt tegen haar: 'Jij bent een geweldige voetballer', denkt ze al snel: 'nou, beginnersgeluk', waarmee ze zichzelf naar beneden haalt. Of ze gaat druk voelen: 'De volgende wedstrijd moet ik weer scoren'. Als je beschrijft wat je dochter heeft gedaan - 'wat een mooi schot. Door het effect wat je de bal meegaf, kon de keeper hem niet houden' - gaat een kind zichzelf complimenten geven. 'Dat heb ik mooi gedaan!'

Twee zakken chips

Rianne: 'Die beschrijvende taal en het erkennen van gevoelens zijn echte eyeopeners! Toen ik kennismaakte met het boek en cursus van Heleen, dacht ik in eerste instantie phoe... Het leek me ingewikkeld om steeds de juiste woorden paraat te hebben. Ik was bang dat de kinderen over elke scheet zouden willen onderhandelen, maar How2talk2kids betekent helemaal niet dat je geen kaders of regels stelt. Begrip tonen is iets anders dan goedkeuren. Ik ontdekte dat het bij ons thuis goed werkt even mee te gaan in het gevoel. 'Wat zou dat lekker zijn, twee zakken chips leegeten!' Ik was bang dat mijn kinderen het nog harder zouden willen. Het was een openbaring om te merken dat ze juist sneller stoppen met dreinen. Kinderen kunnen makkelijker loslaten als er even erkenning is voor hun wens. Ook zorgt die omschrijvende taal dat ze sneller verantwoordelijkheid nemen. Als ik thuiskom en begin te klagen: 'Wie heeft er nu weer mijn jas op de grond laten liggen...?' Denk dan maar niet dat er iets gebeurt. Als ik zeg: 'Hé, er ligt een jas op de grond', dan wordt hij eerder op de kapstok gehangen.'

Meewerken

Het voorbeeld van Rianne laat zien hoe het juiste taalgebruik ervoor zorgt dat kinderen sneller meewerken. In haar boek legt Heleen meerdere manieren uit waarop je dat kunt doen.

- Zo kun je een situatie omschrijven. 'Ik zie een jas op de grond liggen.'
- Je kunt er informatie aan toevoegen. 'Jassen die op de grond liggen worden snel vuil en gaan sneller kapot.'
- Of een keuze geven: 'ruim je je jas nu op of nadat het tekenfilmje is afgelopen?'
- Als het vaker voorkomt, kun je ook vriendelijk maar kort je kind op het probleem attenderen. Door slechts één woord te gebruiken. 'Jas.'
- Ook kun je jouw gevoel als ouder omschrijven. Puur, zonder verwijten. 'Als ik uit mijn werk kom en ik zie jassen op de grond liggen, krijg ik een vervelend gevoel. In plaats van 'hoera, ik ben thuis', denk ik aan rommel.'
- Ook kun je het eens proberen op te schrijven of het met humor proberen. Maar alleen als dat bij je past. 'Lieve Jos, ik ben je jas. Ik houd je droog als het regent en houd je warm als het koud is. Dat kan ik alleen als je goed voor me zorgt. Hang je me weer op het haakje? Groeten, je jas.'

Als regels en afspraken keer op keer gebroken worden, is het tijd om het anders op te lossen.

Heleen: 'Dan ga je op een rustig moment samen om de tafel zitten. Stel: je dochter blijft springen op de bank, terwijl jij zegt dat dat niet mag. Dan kun je op een papier samen met je dochter alle mogelijke oplossingen opschrijven: springen op het logeerbed, een trampoline in de tuin, ... Daarna bekijk je welke oplossingen voor je dochter en jou acceptabel zijn. Daar kies je er samen één uit.'

Rollen

Het voorbeeld laat nog een belangrijk effect van communicatie zien: het bevestigen of bevrijden van rollen. Door te benadrukken dat je zoon of dochter wéér zijn jas laat slingeren, geef je het kind de rol van rommelkont. Hij of zij gaat zichzelf ook zo zien en gaat zich naar zijn rol gedragen. We zijn allemaal geneigd om kinderen rollen te geven. Zowel positieve als negatieve. De slimme, de handige, de luie, de trage, de durfal, de behulpzame. Stel je wilt dat een van de kinderen je helpt bij het uitruimen van een kast. Wie vraag je? Het kind dat supernetjes is en goed kan opruimen? Of de sloddervos? Heleen: 'De rollen die je krijgt, neem je mee je volwassen leven in. Het oudste kind in een gezin wordt bijvoorbeeld vaak op zijn verantwoordelijkheid aangesproken. Dat geeft een enorme druk. Mensen van 40, 50 jaar kunnen daar nog last van hebben. Zo'n rol bepaalt de keuzes en de houding in zijn of haar carrière. Bevrijd je oudste soms uit zijn rol. Laat hem ook een keer de jongste zijn. Even lekker klein zijn.'

Kinderen laten praten

Het blijkt dat veel ouders met de communicatie worstelen, maar niet alleen omdat ze het lastig vinden dat hun kinderen niet luisteren. Rianne: 'Ouders hebben veel hobbels en uitdagingen in de communicatie. Eén ervan is dat sommige kinderen niets vertellen. Nooit iets over school of wat hij meemaakt. Of als een kind duidelijk niet lekker in haar vel zit, maar niet wil zeggen wat er is.' Heleen: 'Wij zijn gewend op het schoolplein al te vragen: hoe was het vandaag? Maar als jij van je werk komt, en je man vraagt meteen hoe was het, denk je toch ook... pfff ik kom net binnen? Vraag niet te veel en vraag het niet direct. Als ze eenmaal thuis zijn, komt er een moment dat ze willen vertellen. Bijvoorbeeld vlak voor ze gaan slapen. Dan moet je alles neerleggen en met de juiste houding naar ze luisteren. Bij kinderen waarbij iets dwars zit, is het belangrijk te laten weten dat je er bent. Luister zonder oordeel, ook zonder oordeel over dat kind dat hem pest of de juf die iets onhandigs doet. Kinderen zijn vaak bang dat je boos of verdrietig wordt.' Rianne: 'Om kinderen meer te laten vertellen, helpt het om te variëren. Niet elke dag 'hoe was het op school?', maar zoom eens in op details en kruip in de wereld van je kind. Had je tijd genoeg voor je pauzehap? Naast wie zat je in de kring? Heeft de juf/meester nog een goeie grap gemaakt? Is de juf/meester vandaag boos geweest? Of vraag je kind om een rapportcijfer te geven voor het weer, je humeur, het schoolreisje.' Maak van het kletsen een speciaal momentje samen met papa of mama. Zo geeft Rianne de serie Kletsboeken uit. Dat zijn luchtige vraag- en doeboeken voor bijvoorbeeld op vakantie of voor het slapen gaan. Rianne: 'De boeken brengen ouders en kinderen met elkaar in contact. Je kunt makkelijk onder één dak leven en elkaar de hele dag voorbijlopen. Samen kletsen over leuke, grappige en soms serieuze dingen zorgt voor een positieve sfeer in huis. Voor zonnige communicatie. Tegelijkertijd hoef je als ouder natuurlijk niet alles te weten. Het is ook deels loslaten als je kind niet veel wil delen.' Heleen is het daarmee eens. 'Sommige kinderen willen niet samen kletsen, die willen samen wat doen. Uitgangspunt van goede gezinscommunicatie is respect. Dat iedereen gehoord mag worden. Dat betekent ook dat kinderen stil mogen zijn.'

Ontploffingen voorkomen

Goed communiceren helpt om beter in contact te zijn, maar wat als kinderen zelfs dan niet luisteren? Hoe voorkom je een ontploffing? Heleen vergelijkt het graag met een melkpannetje. 'Als je een melkpannetje laat koken, stroomt het ineens over. De truc is op tijd het melkpannetje van het vuur te halen. Zo gaat het ook met jou. Je moet jezelf op tijd een time-out geven. Ook moet je kinderen duidelijk maken dat de temperatuur stijgt. Meestal vragen we heel vriendelijk tig keer of de kinderen stoppen en ineens loopt het pannetje over. Voor kinderen lijkt het dan plotseling te gebeuren.

'Lieverd, zitten op de bank,... schat, de bank is niet om te springen,...

EN NU NAAR JE KAMER STUK VERVEEL!

Laat de kinderen voelen dat de temperatuur stijgt. Ze moeten merken dat de grens in beeld komt:

'Schat, we zitten op de bank,... Ik vind het niet leuk dat je springt op de bank,...

De keuze is: ga je buiten springen of op de bank zitten?..

Dit doen we dus niet. Je stopt ermee. Kom, we gaan nu naar buiten.'

Leren communiceren

Het klinkt zo mooi, als die voorbeelden. Maar hoe leer je dat jezelf aan? En moet je je schamen als je het niet perfect doet? Rianne: 'Nee, zeker niet. Communicatieproblemen zijn een grote frustratie voor veel ouders. De intentie is goed. En je schaamt je kapot als je uit je plaat schiet. Het overkomt iedereen wel eens. Door je bewust te zijn van het effect van communicatie, kun je het steeds beter voorkomen. Je wordt natuurlijk gek als je elk woord en gebaar op een weegschaal moet leggen. Je moet er niet in doorslaan, maar een paar basisingen weten.' Heleen sluit zich daarbij aan. 'Nee, je hoeft je absoluut niet te schamen. We willen het heel graag heel goed doen. Het is niet fout, maar minder behulpzaam. Veel ouders weten niet dat er een gezonder alternatief is. Je kunt dit niet van de ene op de andere dag allemaal goed doen. Ik adviseer ouders om een paar weken één ding te oefenen voordat je een volgende stap neemt. Begin bijvoorbeeld eens met het accepteren van de gevoelens van je kind en die te omschrijven. Er zijn in een gezin heel veel oefensituaties en die komen vaak elke dag terug.' En als het toch een keer fout gaat? Heleen: 'Dan kom je er bij je kinderen op terug: 'Mama was heel boos gisteren, hè?' 'Wat heeft papa dat onhandig gezegd!' Kinderen zijn zo aan ons verbonden. Ze geven je elke dag weer een kans.'

Handig om te weten of te doen

1. Bij goede communicatie hoort een goede grondhouding. Dat betekent dat je aandachtig luistert en niet doorgaat met andere bezigheden. Dat je meent wat je zegt. Dat je authentiek bent.
2. Gebruik omschrijvende taal. Ga niet klagen. Beschrijf een situatie als de kinderen niet luisteren. 'Het eten staat op tafel.' 'Er ligt een jas op de grond.'
3. Ik gevoel mag er zijn. Beschrijf de gevoelens die je kinderen hebben zonder ze af te zwakken. 'Je zou willen dat het niet regende. Dan ging je voetbalwedstrijd door.'
4. Beschrijf wat de kinderen goed doen, in plaats van een standaard compliment te geven. Het helpt de kinderen om zichzelf een te compliment te geven. 'Die schaduw die je bij dat huis hebt getekend, geeft veel diepte aan je tekening. Het lijkt alsof ik er zo in kan stappen.'
5. Ga niet invullen. We denken snel te weten wat een kind bedoelt. De verleiding is groot om dan halverwege het verhaal te denken: 'Hij zal zich wel zo voelen.' 'Hij zal dat wel willen hebben of regelen.' Heb geduld, neem de tijd en vraag je af: wat zegt hij of zij nu echt?
6. Non-verbale communicatie kan ook erg effectief zijn. Op school gebruiken leerkrachten bijvoorbeeld een stilteteken. Zoiets kun je met je kinderen ook afspreken. Rianne: 'Ik heb met de kinderen een handgebaar afgesproken. Als ik even na wil denken of aan telefoon zit, steek ik twee vingers in de lucht. Dan weten ze 'nu-even niet.'
7. Fantasie en humor maken de communicatie luchtig. Ga eens mee in het gevoel van je kind en fantasieer. 'Wat zou het heerlijk zijn als je niet naar school hoefde te fietsen. Als er een helikopter bovenop het dak zou landen en je naar school zou vliegen!'
8. Als kinderen een keuze krijgen, hebben ze het gevoel dat ze meer invloed hebben. Dat geeft hen kans verantwoordelijkheid te nemen. 'Wil je je broodtrommel nu op het aanrecht leggen of als ik de vaatwasser ga inruimen?'
9. Erkennen is iets anders dan toegeven. Positief communiceren en grenzen stellen gaan prima samen. Heleen: 'Als een kind geen zin heeft om naar school te gaan, zeg je niet: 'Dan blijf je een dagje thuis.'

Je kunt wel het gevoel erkennen: ‘Wat zou het fijn zijn als het weekend was!’ Daarna kun je ze bijvoorbeeld een keuze geven. ‘Wil je met de fiets of lopend naar school?’ Kinderen bepalen niet óf iets gebeurt, maar kunnen wel meedenken hóe het gebeurt.’

10. Bouw momenten van positieve communicatie in. Nodig bijvoorbeeld tijdens het avondeten of het bedmoment kinderen uit om te vertellen hoe ze zich voelen. Je kunt hierbij vragenkaartjes of kletsboeken gebruiken.
11. Evalueer regelmatig. Schrijf je moeilijke momenten in een schriftje. Ga samen met je kind zitten en zoek samen naar oplossingen als een situatie zich keer op keer voordoet.
12. Schrijf de leukste communicatietips of voorbeelden op een briefje en hang die op de koelkast of aan de binnenkant van je keukenkastje. Handige reminder voor jezelf en een slimme manier om je partner er ook bij te betrekken.
13. Fouten maken mag. Ook in communicatie. Het kost tijd om communicatievaardigheden te verbeteren en niemand is perfect. Je kunt na een uitbarsting er altijd op terug komen bij je kinderen. Elke dag zijn er genoeg nieuwe kansen om te oefenen.
14. Wil je meer lezen over de methode How2talk2kids? Er zijn twee boeken verschenen (te koop op gezinnig.nl) en informatie over de trainingen vind je op how2talk2kids.nl.