



In verbinding blijven: effectieve communicatie met je kind

Je kent het vast, de pittige momenten in omgang met je kind. Je kind weigert naar bed te gaan als jij zegt dat het bedtijd is. Of in de ochtend schreeuwt je kind dat hij school haat en vastberaden is om thuis te blijven. En wat dacht je van een klaagzang over een vriendje terwijl jij denkt dat het allemaal wel wat genuanceerder ligt?

We komen allemaal in situaties terecht met onze kinderen die ons kunnen overweldigen. Gevoelens van onmacht, frustratie en boosheid zijn voor iedere ouder bekend. Zie dan nog maar in verbinding te blijven met je kind. Dat is best een klus én tegelijkertijd erg belangrijk. Als je kind zich namelijk

verbonden en begrepen voelt is de kans groter dat jullie samen door lastige momenten kunnen bewegen. Hoe? Maak kennis met de principes van SANE, wat staat voor Speelsheid, Acceptatie, Nieuwsgierigheid en Empathie. Het is een manier van denken, voelen, communiceren en gedragen die erop gericht is kinderen zich veilig te laten voelen. Het is niet de bedoeling om het stapsgewijs te doorlopen. Maak de prin-

cipes eigen, oefen ermee en gebruik ze door elkaar, afgestemd op de situatie. Het gaat zeker over vaardigheden om meer verbindend te communiceren, maar eigenlijk gaat het verder dan dat. Het is eerder een manier van ZIJN.

Speelsheid: de magie van humor en luchtigheid

Dit is een van de eerste dingen die verdwijnt als we het gedrag van kinderen als lastig ervaren. Jammer, want juist humor en luchtigheid kan zo helpend zijn in dergelijke situaties. Ik nodig je graag uit om hier juist vaker gebruik te maken van. Vervang je strenge stem voor een speelse toon. En maak tijd voor plezier, wat kan zorgen voor verandering in emoties en sfeer.

Speelsheid gaat over het uiten van vreugde, plezier, hoop en luchtigheid. Voel je je geïrriteerd, gefrustreerd of ongeduldig? Dan is het misschien tijd voor een beetje SPEELSHEID! En als dat helemaal niet het geval is, dan kan het nog steeds een goed idee zijn. :-)

Speelsheid is niet hetzelfde als grappig zijn

Je zou kunnen denken dat speelsheid gaat over grappig zijn of de hele tijd grapjes maken. Maar dat is zeker niet het geval. Ook gaat het niet over je kind blij maken bij verdriet. Het gaat vooral over plezier maken samen. Gebruik speelsheid wanneer het goed voelt om de relatie te versterken en samenwerking te vergroten. Het helpt om het lichaam te reguleren, om terug in balans te komen en samen problemen op te lossen. Wat je zegt is minder belangrijk dan HOE je het zegt. Gebruik je speelse en lichte toon.

Speelsheid gaat over plezier maken samen en over jezelf reguleren. Denk bijvoorbeeld aan: van de domme houden, grappige geluiden maken, luchtigheid, samen iets leuks doen of erover praten, beweging, gek doen (zoals gekke bekken trekken of een rare taal spreken), samen lachen, gebruik een 'voorlees' stem of dansen. Laat het kind in jezelf naar boven komen en je hebt vast nog veel meer leuke ideeën.

De praktijk:

Van: (met boze stem)

"Hou eens op en doe gewoon wat ik van je vraag!"

Naar: (terwijl je danst/schudt/beweegt)

"Ojee, mijn lichaam gaat bewegen. Ik krijg het niet meer gestopt. Help!" of "Spring op mijn rug, dan brengt dit paard je naar boven!"

Speelsheid gaat over het uiten van **vreugde, plezier, hoop en luchtigheid**. Voel je je geïrriteerd, gefrustreerd of ongeduldig? Dan is het misschien tijd voor een beetje **speelsheid!**

Acceptatie: je kind erkennen én begrenzen

Wanneer je als ouder geconfronteerd wordt met lastig gedrag, ben je misschien geneigd om te proberen de gedachten of gevoelens van je kind te veranderen. Helaas werkt dat vaak niet. Sterker nog, het wordt eerder nog erger. Dat vraagt dus om je eigen neiging van overtuigen, uitleggen of oplossen te onderdrukken. Het is de kunst om de beleving van je kind te accepteren. Als het je lukt om de beleving van je kind (zijn gedachten, gevoelens, wensen en behoeften) te accepteren help je je kind meer inzicht te krijgen over zijn eigen binnenwereld. Erkenning voor de dingen waar je kind mee worstelt is wat je kind nodig heeft. Maar let op: niet al het gedrag hoeft geaccepteerd te worden. Accepteer de binnenwereld én begrens schadelijk gedrag.

Reageer op een wijze, dat je kind blijft delen

Vaak zijn onze reacties als ouder minder acceptierend dan we denken en zouden willen. Het is onwijs belangrijk om bewust te zijn van wat je zegt en hoe je het zegt. Voor je het weet stoppen kinderen namelijk met delen, omdat jouw reactie niet helpend is. Een overduidelijk of onderliggend oordeel is een mega communicatiestopper. Wat wel? Toon interesse, heb begrip en gebruik een accepterende toon.

Nieuwsgierigheid is in het contact met je kind super waardevol. Als het je lukt om **nieuwsgierig te blijven** ga je beter begrijpen wat je kind bezighoudt en **versterk je de band** met je kind. Bovendien **vergroot** het de **samenwerking** én ben je een **voorbeeld** van een **lerende houding**.

Bijvoorbeeld:

Als je kind zegt: *"Ik haat school. Ik ga echt niet!"* Dan is een reactie als *"Je vond het zo leuk gisteren!"* niet heel handig. Met deze woorden neem je je kind niet bepaald serieus. Je twijfelt aan de uitspraak van je kind, omdat het gisteren zo leuk was. Je kind vraagt helemaal niet om relativeering op dat moment. Maar wil gehoord en geaccepteerd worden in zijn beleving.

Wat je beter kan zeggen: *"Je baalt ervan dat je vandaag naar school moet. Dat is ook echt stom."* of *"Je zou het liefste thuis blijven he. Dat moet zo frustrerend voor je zijn!"* Voel je het verschil?

De ijsberg, wat zit er onder het gedrag?

Ja ja, de welbekende metafoor van de ijsberg. Superbelangrijk en helpend om verder te kijken dan het gedrag. Want wat we zien is het gedrag, ofwel het topje van de ijsberg. Maar wat gaat er allemaal schuil onder het wateroppervlak? Gedachten, gevoelens, wensen en behoeften bijvoorbeeld. Die laten zich alleen niet altijd even duidelijk zien, dus dat vraagt om diepzeeduiken ;-)

Acceptatie, maar wel met grenzen

De grootste opvatting binnen stromingen die aandacht hebben voor emoties, gevoelens en behoeften van kinderen is dat alles kan en mag. Dat ouders hun kind moeten volgen en dat van grenzen geen sprake is. Gelukkig niet zeg, dan wordt het een zootje ongeregeld. Dus acceptatie van gedachten en gevoelens, heel graag! Schadelijk gedrag? Dan zeker begrenzen. Leuk, maar hoe klinkt dat dan? Bijvoorbeeld zo: *"Je bent echt boos zie ik. Spullen kapot maken vind ik niet oké"* en ondertussen pak je rustig af wat je kind vast heeft.

Nieuwsgierigheid: de sleutel tot dieper begrip

Nieuwsgierigheid is in het contact met je kind super waardevol. Als het je lukt om nieuwsgierig te blijven ga je beter begrijpen wat je kind bezighoudt en versterk je de band met je kind. Bovendien vergroot het de samenwerking én ben je een voorbeeld van een lerende houding. Het uitgangspunt is je wens om beter te begrijpen wat er gebeurt. Merk bij jezelf op als je het gedrag van je kind minder goed begrijpt of wanneer je de neiging hebt om meer controlerend te zijn. Controle maakt het namelijk moeilijker om nieuwsgierig te blijven. En zonder die nieuwsgierigheid wordt verbinding een uitdaging.

Hoe blijf je nieuwsgierig?

In plaats van aan te nemen dat je weet wat er aan de hand is kan nieuwsgierigheid je helpen om situaties met een open houding te onderzoeken. Wat zit er onder het gedrag van je kind? Wat is er mogelijk aan de hand? Welke gedachten en gevoelens spelen er? Je merkt het al, om nieuwsgierig te blijven is het nodig om jezelf vragen te blijven stellen. Denk niet dat je het allemaal weet. Onthoud: Gedrag is communicatie. Het kan helpen om jezelf af te vragen "Wat wil mijn kind duidelijk maken?"

Zo klinkt dat niet wel

Die theorie is leuk, maar het is ook fijn om te weten hoe dat klinkt. Wat zijn dan dingen die je beter niet zegt? En vooral wel. Ik neem je mee in enkele voorbeelden.

In plaats van..

- *"Waarom deed je dat?!"*
- *"Natuurlijk, het ligt altijd aan een ander."*

- *"Ik weet wel wat je van plan bent."*
- *"Je bent lui/moeilijk/egoïstisch."*

Probeer eens..

- *"Wil je me uitleggen hoe dat voor je is?"*
- *"Wat maakt je zo boos als ik zeg?"*
- *"Voel je je al langer zo?"*
- *"Kun je me helpen begrijpen wat je toen voelde?"*
- *"Ik ben benieuwd waarom je het gevoel had dat..."*

Empathie: het hart van begrip en verbinding

De laatste in het acroniem SANE, maar zeker niet de minste. Empathie dus, wat betekent dat je je inleeft in het perspectief van je kind, dat je meevoelt en de gevoelens en ervaringen serieus neemt. Je kind voelt zich geliefd en begrepen als je empathie toont. Hij wordt niet gestraft of aan zijn lot over gelaten met zijn gevoelens. Als je kind zich begrepen voelt, zullen emoties sneller door het lichaam gaan en zullen ze sneller losgelaten worden. Je hoeft de gevoelens niet te stoppen en je hoeft ze ook niet prettig te vinden. Het is aan jou als ouder om te erkennen dat ze er zijn. Als het je lukt gevoelens te accepteren, leert je kind dat emoties en gevoelens niet eng of verkeerd zijn en dat zij zich er niet voor hoeven te schamen. Klinkt makkelijk toch? Is het niet de in de praktijk. En dat is helemaal niet gek, want ons brein is bedraad om ongemak weg te nemen en problemen om te lossen.

Van wegpoetsen naar omarmen

Je hoeft geen medelijden te hebben en je hoeft het ook niet weg te nemen. Ontkennen, goedpraten, straffen, overtuigen en minimaliseren zorgt ervoor dat je kind zich niet gehoord en begrepen voelt. Als er iets gebeurt, hoe klein dat ook mag zijn voor jou als ouder, dan is het belangrijk dat je dit erkent. Je verplaatst je in je kind en probeert woorden te geven aan wat er aan de hand is. Erkenning zorgt voor de verbinding waar je kind naar op zoek is (vaak met gedrag wat ouders als vervelend ervaren). Het doel is niet om de emoties snel te laten zakken, het doel is om je kind te laten voelen dat zijn behoeften en emoties gezien worden.

Je kan benoemen dat het oké en normaal is om te voelen wat je kind voelt. Soms staat de emotionele uitbarsting van een kind totaal niet in verhouding tot de situatie. Onthoud dan dat er waarschijnlijk sprake is van opgestapelde spanning, opgeslagen gevoelens die pas ruimte krij-

Toolbox met begripvolle reacties

- **Luister met volle aandacht:** Stop waarmee je bezig bent, bijvoorbeeld door je telefoon weg te leggen
- **Reageer zonder taal:** 'oh' of 'hmm' of 'ah ja'
- **Geef woorden aan de behoefte:** 'Ik denk dat je liever even met rust gelaten wordt.'
- **Geef woorden aan het gevoel:** 'Dat moet zo frustrerend zijn geweest!'
- **Ga mee in de fantasie:** 'Ohh, dat zou leuk zijn he? De hele dag en nacht kunnen gamen!'

gen als een kind in een veilige en vertrouwde omgeving is (vaak bij jou als ouder). Elke keer als het lukt om een situatie vanuit het perspectief van het kind te bekijken versterkt dat de onderlinge band.

Samen leren, groeien en bloeien

Door Speelsheid, Acceptatie, Nieuwsgierigheid en Empathie in je dagelijks leven met je kind toe te passen, creëer je een veilige en liefdevolle omgeving waarin je kind kan groeien en bloeien. Deze principes helpen niet alleen om lastige momenten te overbruggen, maar versterken ook de onderlinge band op een diepere en betekenisvollere manier. Het gaat er niet om perfect te zijn, maar om samen te groeien en te leren. Onthoud dat elke stap die je zet om meer verbonden te communiceren, een stap is naar een harmonieuze en liefdevolle relatie met je kind. Dus, omarm deze principes en geniet van de prachtige reis van ouderschap. ■

Kimberley Roerdink
www.kimberleyroerdink.nl

*"Ik droom van een wereld
waar alle gevoelens
welkom zijn."*

Kinder- en jeugdpsycholoog
en gezinstherapeut

