

Hoe zorg ik dat ik minder schreeuw tegen mijn kinderen?

Bij ons thuis loopt de communicatie niet altijd even soepel. Ik schreeuw regelmatig tegen de kinderen en we lijken elkaar moeilijk te begrijpen. Daar baal ik van. Hoe kan ik ervoor zorgen dat we goed communiceren?

We willen allemaal graag dat er prettig gecommuniceerd wordt in huis; luisteren naar elkaar en goedlopende gesprekjes zijn fijn. Toch blijkt uit onderzoek dat kinderen vaak vinden dat volwassenen niet geïnteresseerd zijn in gesprekken met hen. Wij begrijpen nog maar weinig van wat er in het hoofd van een kind omgaat. Onze houding, zowel verbaal als non-verbaal, kan heel bepalend zijn voor het verloop van een gesprek met een kind.

Onderstaande voorbeelden zal menig ouder bekend voorkomen:

- **Commanderen:** “Hou op met zeuren.” “Ruim je rommel op.” “Stop daarmee.” We doen het allemaal, de gewoonte is hardnekkig, maar effectief is het niet. De kans dat het gedrag doorgaat, is een stuk groter dan dat het stopt. Volwassenen houden er niet van om gecommandeerd te worden en dat is voor kinderen echt niet anders. Het roept voornamelijk onbegrip of verzet op.
- **Waarschuwen of dreigen:** “Als je dat nog één keer doet, mag je vertrekken.” Of: “Ik zou het niet doen, als ik jou was.” Het effect van dreigen is vaak dat je het kind uitlokt om het nog een keer te doen.
- **Oordelen of beschuldigen:** “Wat doe je nou vervelend, je wilt gewoon aandacht.” Of: “Je probeert me gewoon boos te maken.” (Let op het woord ‘gewoon’, dat

is al een signaal van verkeerde communicatie.) Hoe voelt het als een ander jou veroordeelt? Dan ga je toch in de verdediging? Een kind dus ook. “Kijk naar jezelf.” Of: “Jij ruimt zelf ook nooit je spullen op.”

- **Ongevraagd je mening geven of met een oplossing komen:** “Je bent gewoon moe, je gaat vanavond vroeg naar bed.” Het eerste wat een kind dan roept, is: “Helemaal niet!”

Neem de tijd

Bij deze voorbeelden ga je als ouder volledig voorbij aan hoe iets voor je kind is, en dat maakt de communicatie ineffectief. Belangrijk bij goede communicatie is dat je zonder waardeoordeel spreekt. Neem je kind serieus. Wat voor een volwassene nauwelijks een issue is, kan voor een kind iets heel groots zijn. Neem de tijd voor je kind. ‘Focus’ is hét antwoord.

Communiceer interesse

Kinderen communiceren sterk met hun lichaam. Maak daar gebruik van. Wat

zegt het gedrag? Vertaal wat je kind nodig heeft. Houd rekening met het verschil in lengte tussen jou en je kind. Als je wilt dat een kind luistert, kun je zelf beter rechtop staan. Maar als je kind jou iets vertelt, kun je soms beter gaan zitten: op gelijke ooghoogte of zelfs lager. Op deze manier communiceer jij ook door je houding dat je interesse hebt in zijn of haar verhaal. Blijf geduldig als je kind misschien iets uitgebreider vertelt dan jij wenselijk vindt. Het gaat om je kind en niet om jou.

Tot slot: communiceer met God over je kinderen. Breng ze een voor een voor Zijn troon. Vraag God om fijngevoeligheid. En weet: nergens is het perfect. Dat hoeft je ook niet na te streven. Maar oprechte aandacht voor elkaar zal maken dat de communicatie vrediger zal zijn. Communiceer is echt te leren, ook al gaat het met vallen en opstaan.

Leestip

‘How2talk2kids’, Adele Faber, uitgeverij How2talk2kids, 212 blz., € 23,50



Yvonne Bijl is orthopedagoog en opvoedcoach. Ze is getrouwd en moeder van vijf kinderen. Hartvoorschatten.nl

W Visie.eo.nl/relaties
Visie.eo.nl/opvoeding