

Praten met je kind

Praat erover met je kind. Dat lijkt vanzelfsprekend maar gaat niet altijd vanzelf. Hoe doe je dat? En waar kan je op letten om tot een goed gesprek te komen?

Ken jezelf

Er bestaat geen handleiding voor een goed gesprek. Wie jij zelf bent, is van grote invloed. Hoe heb jij geleerd om een gesprek te voeren? Welke waarden en normen vind jij belangrijk? Leerde je vroeger dat beleefdheid heel belangrijk zijn, dan reageer je misschien snel boos als je kind je probeert te onderbreken in een gesprek, omdat je dat onbeleefd vindt. Ook bepaalde onderwerpen die in je eigen opvoeding niet besproken konden worden, kunnen nu nog gevoelig liggen. Wees je daarvan bewust.

Wat zeg je?

Een goed gesprek is praten en luisteren. Toon echte interesse in wat je kind vertelt of hoe hij denkt over jouw boodschap. Dat betekent nog niet dat je alles moet te weten komen van je kind. Kinderen hebben ook recht op privacy. Respect voor elkaar gedachten en gevoelens ligt aan de basis van elk goed gesprek. Het is ook oefenen. Ging het een keertje niet zo goed? Werd je boos of voelde je kind zich niet begrepen? De volgende keer weet je waar je extra kan op letten!

Peuter, kleuter, tiener: op elke leeftijd een ander gesprek

Hoe je een gesprek aanpakt, hangt ook af van de leeftijd van je kind. Je peuter of kleuter is nog volop bezig zijn taal te ontwikkelen. Kies voor korte, duidelijke zinnen. Zoek alternatieven voor moeilijke woorden, of leg uit wat je bedoelt. Help je kind om zijn gevoelens onder woorden te brengen: 'moet je huilen omdat je verdrietig bent, of ben je boos over wat ik zeg?' Denk zeker niet dat je kind te jong is voor een gesprek.

De beleving van een kind is vaak helemaal anders dan die van een volwassene. Dat kan ervoor zorgen dat je tijdens een gesprek de draad kwijtraakt. Bijvoorbeeld als je kind van een verhaal over een gebeurtenis in de klas overschakelt op een fantasieverhaal. Als je dan twijfelt aan de waarheid, kan je kind boos worden en niet meer verder willen praten. Probeer je daarom zo goed mogelijk in te leven in de beleving van je kind.

Dit moet me van het hart!

Soms zijn er gesprekken waarin je een moeilijke boodschap wil brengen. Je wil dat je kind minder gamet. Dat het spontaan helpt in het huishouden. Beter zijn best doet op school. Maak dan van bij het begin duidelijk wat je wil vertellen. Start niet met verwijten, maar beschrijf vooral hoe jij je bij de situatie voelt. 'Ik vind het jammer dat we nooit meer samen eten, het zou een gezellig moment kunnen zijn' komt helemaal anders over dan 'Vanaf nu kom je altijd samen met ons eten, het is gedaan met blijven hangen na schooltijd'.

P Hoe kan ik mijn kind inspraak geven bij beslissingen?

Kinderen en jongeren willen inspraak bij de voor hen belangrijke dingen: kledij, schermtijd, school, vrienden, uitgaan... Vaak verschillen ouders en kinderen hierover van mening. Beluister elkaars ideeën en beslis samen welke oplossing het meest geschikt is. Kinderen komen beter een afspraak na die ze samen met jou hebben gemaakt dan een regel die hen is opgelegd.

Extra tips?

- Zoek het juiste moment. Is er genoeg tijd? Heeft je kind zin om te praten? Zijn jullie al wat bekomen van de emoties zoals boosheid of frustratie?
- Soms wil je kind liever niet babbelen, ook niet over de leuke dingen van de dag. Er zijn ook gewoon kinderen die echt niet graag babbelen. Forceren werkt niet.
- Samen dingen doen, helpt om een gesprek op gang te krijgen: de afwas, een wandeling, tekenen...
- Jij-boodschappen oordelen over het kind: 'Jij bent echt niet flink, het is altijd hetzelfde met jou'. Gebruik liever ik-boodschappen: 'Ik vind het niet fijn dat je je zusje hebt geslagen, nu is ze heel verdrietig'. Dat vertelt een kind dat je zijn gedrag veroordeelt, maar niet het kind op zich. Hiermee geef je ook aan hoe jij je voelt bij de situatie. Door een ik-boodschap te gebruiken, creëer je meer openheid voor je kind om te reageren en leer je je kind ook vanuit zijn eigen gevoelens denken en spreken.
- Stem je non-verbale taal (zoals je houding, je toonhoogte, je manier van spreken) af op de boodschap die je wil brengen. Een boze papa die al lachend zegt: 'Ik wil echt dat je nu opruimt, anders gooi ik al het speelgoed op straat', is verwarrend voor je kind. Papa lacht, dus hij maakt waarschijnlijk gewoon een mopje.
- Let op de non-verbale signalen van je kind. Soms zegt een kind wel 'alles gaat goed', maar merk je perfect aan het gezicht of de intonatie dat het helemaal niet goed gaat.
- Wees eerlijk. Als je kind wil gaan zwemmen en je hebt geen zin, zeg dat dan gewoon. Je hoeft niet te zeggen dat het buiten te koud is en je kind anders ziek zal worden na het zwemmen. Door zelf duidelijk te zijn over je gevoelens en gedachten, help je kinderen dat ook te doen.
