

Communiceren met kinderen zonder oordeel.

In therapie zijn veel cliënten bezig met loskomen van een voortdurend aanwezige interne criticus die alles wat ze doen en laten, voelen en denken verdeelt in de hokjes goed en slecht. Als ze daar meer van loskomen ervaren ze hoe bevrijdend dat is. Alles is gewoon zoals het is en je kunt je daar verdriet, blijdschap of iets anders bij voelen, zonder dat daar een oordeel aan vast hoeft te hangen. Vervolgens worden veel cliënten zich bewust van de invloed van de interne criticus op de communicatie met hun kinderen. Als je gewend bent alles in je binnenwereld te benoemen als goed of slecht, is het logisch dat je dat ook bij het gedrag, gedachten en de emoties van je kinderen doet. Maar dat is niet nodig en ook zonde. Kinderen krijgen op die manier net zo'n last van een interne criticus als jij. Het basisgevoel van 'ik ben goed zoals ik ben' neemt af.

De negatieve effecten van oordelen en kritiek herkennen we meestal wel: het wordt een self-fulfilling prophecy, het zelfbeeld wordt negatief. Iemand kan de delen van zichzelf waar een oordeel over wordt gegeven gaan verbergen, waardoor hij zichzelf niet kan zijn. Het kan er toe leiden dat iemand het gedrag gaat aanpassen aan het beeld ("Ik ben nou eenmaal dom, dus die opleiding hoef ik niet eens te proberen.") of iemand is altijd druk om dingen te doen die bewijzen dat het beeld niet klopt. ("Ik zal de hoogste cijfers halen en de hoogste opleidingen doen om te bewijzen dat ik niet dom ben.") In beide gevallen is iemand niet vrij om te doen wat hij of zij het liefst zou doen. Het draait allemaal om het oordeel.

Al zou je het misschien niet zeggen, maar ook een positief oordeel kan er voor zorgen dat het kind niet de ruimte krijgt zichzelf te zijn. Het kind kan zich gaan identificeren met het oordeel. Het dus niet opvatten als "Ik doe lief." maar als "Ik ben lief" en als je dat bent dan ben je dat. Hierdoor worden ze in hun gedrag beperkt. Iemand kan niet altijd alleen maar lief zijn, soms is het ook heel gezond om van je af te bijten of lekker te doen wat je zelf wilt, ook als een ander dat niet wil. Ik heb heel wat cliënten in mijn spreekkamer gehad die gebukt gingen onder de last van bijzonder, geweldig, mooi te moeten zijn. Ze hadden het gevoel dat de liefde die ze kregen vast zat aan de voorwaarde van het positieve oordeel dat ze kregen.

Voorwaardelijke liefde is geen liefde. Echte liefde is houden van de ander zoals die is, met al zijn eigenschappen, gedachten en gevoelens. Jezelf mogen zijn en geaccepteerd worden zoals je bent is een legitieme behoefte van ieder mens en van ieder kind.

Hoe kan je het patroon wat vaak van de ene generatie op de andere wordt doorgegeven doorbreken?

Bewustwording.

Ten eerste is het van belang je bewust te worden van de momenten waarop je oordeelt. Dat is het moment dat je de keuze kan maken om het anders te doen.

Kinderen krijgen van alles naar hun hoofd geslingerd, door ouders, maar ook door leerkrachten, familie, burens, trainers. Let eens op de volgende uitspraken: hou op, doe niet, stel je niet aan, doe gewoon, doe nou rustig, schreeuw niet zo hard, loop door, dat is niet netjes, dat hoort niet, schiet op, doe niet zo gek. Soms krijgt een kind een stempel, soms als grapje bedoelt, maar met een kritische ondertoon: clowntje, aansteller, angsthaas, driftkop, luilak, slak, huilebalk, vreetzak, pietepout, lawaaischopper, slome, sloddervos. Wordt je er van bewust als dat soort uitspraken er uit flappen en maak andere volwassenen daar bewust van.

Wat kan je doen?

Wees selectief in de mate waarin je sturing geeft en corrigeert.

Geef alleen sturing als een kind iets kapot maakt/bevuild, een ander of zichzelf pijn doet of dreigt te doen (zowel fysiek als emotioneel), een gevaarlijke situatie creëert voor zichzelf of voor een ander.

Daarnaast gaat de opvoeding vooral over maatschappelijke vorming en over hoe je vorm kan geven aan je leven. Hoe kan een kind zich staande houden in de maatschappij en in contact met anderen, hoe kan het leren voor zichzelf te zorgen en zichzelf gezond te houden, hoe kan het zijn dagen structuur en invulling geven. Wat deze thema's betreft is de krachtigste opvoedmethode: voorleven. Leef je leven bewust, legt uit waarom je bepaalde keuzes maakt, legt uit hoe dingen werken (oorzaak-gevolg) en kinderen leren hoe je dat doet. Vervolgens kunnen ze als volwassenen kiezen of ze dat zo voortzetten of het anders willen doen. Tenslotte hebben kinderen het nodig dat er van ze gehouden wordt zoals ze zijn en dat ze koestering, bescherming, structuur, veiligheid en zorg kunnen ontvangen.

Geef feedback in de 'ik vorm', hou het bij jezelf.

Je oordeel zegt vaak vooral iets over jezelf en minder over het kind. Het is dan ook vaak eerlijker om vanuit jezelf te praten. Bijvoorbeeld: "Ik hou van jou." in plaats van "Jij bent lief.". Soms voelt een kind zich niet lief, maar anders en weet het dat het gedrag vertoont wat niet onder de categorie lief valt. Daar heeft het ruimte voor nodig. Andere voorbeelden waarin je iets over jezelf zegt: "Ik ben trots op jou. Ik vind het vervelend als je zo hard schreeuwt. Als je mij slaat doet dat pijn en dat wil ik niet. "

Praat bij feedback over het gedrag van het kind en niet over het gevoel of de persoon. Het kind kan niets veranderen aan zijn gevoel of persoon. Dat is zoals het is. Op het gebied van gedrag kan het kind leren en zich ontwikkelen en blijken kinderen vaak ook heel leergierig. Leg vooral of bepaald gedrag wel of niet werkt. Vraag het kind wat het wil bereiken en check samen of het gedrag leidt tot het gewenste effect, ook op lange termijn. Bijvoorbeeld: "Ik zie dat je heel graag met Tom wil spelen. Denk je dat Tom liever met je speelt als jullie altijd doen wat jij wilt of als hij ook mag zeggen wat hij wil?"

Geef uitleg, laat het kind leren van ervaringen.

Je kan een kind, binnen veiligheidsmarges laten vallen en opstaan. Dat is veel effectiever dan het te veroordelen voor roekeloos gedrag.

In plaats van het kind te veroordelen dat het zijn broertje pijn doet kan je het vragen zijn eigen arm vast te houden en het verschil te voelen als hij dat zacht of hard doet. Leg uit dat het broertje precies hetzelfde voelt.

Als een kind herhaaldelijk zonder uit te kijken de straat op loopt en waarschuwingen in de wind slaat, dan kan je eens een appel laten voelen (best hard) en laat er dan een auto overheen rijden. Zo leert het over oorzaak en gevolg.

Als een kind dat uit nieuwsgierigheid alle kasten loopt uit te ruimen, kan je geneigd zijn om het toe te roepen dat het met zijn tengels van je spullen af moet blijven, waarna jij het gaat opruimen. Je kan het ook het effect van rommel maken laten ervaren door het zijn gang te laten gaan en daarna samen op te ruimen. Of geef het iets anders om zijn nieuwsgierigheid op uit te leven. Anders kan het die nieuwsgierigheid weg gaan stoppen en dat zou zonde zijn.

Wees neutraal in je uitspraken.

Vanuit ons eigen automatisme om overal een oordeel over te geven kan het soms niet in ons opkomen dat kinderen vaak vooral behoefte hebben om gezien te worden en niet om te horen

of ze het goed doen of niet. Vaak roepen kinderen “Kijk mama!” De neiging is dan groot om een oordeel te geven: “Wat kan jij hard rennen, wat ben je mooi, wat een mooi zandtaartje!” Het kan in het begin wat onwennig aanvoelen, maar kinderen zijn vaak volmaakt tevreden met de opmerking: “Ik zie jou, je schommelt! Je hebt je nieuwe jurk aan! ”. Bij een knutsel of tekening kan je benoemen wat je ziet aan dingen, kleuren, vormen, etc.

Leg de nadruk op de inzet die je ziet in plaats van het resultaat.

Je kunt iets zeggen over dat je ziet dat het kind zijn best doet of doorzet ook al is het moeilijk.

Gebaseerd op de Acceptatie en commitment therapie.

A. Solter “Het ongedwongen kind. ”