

Hálo! CONTACT!

JE MOEDER BELT, FACEBOOK SCHREEUWTOMEENUPDATE EN JE WERK SPOOKT DOOR JE HOOFD. VERGEET JE NIET IETS? O JA: JE KIND! TIJD VOOR WAT ÉCHTE CONTACT-MOMENTJES MET JE KIDS. HOE? DRIE DESKUNDIGEN GEVEN ADVIES.

tekst IRMA OOIJEVAAR fotografie CEES RUTTEN JR



JE KUNT PAS ECHT CONTACT MAKEN MET JE KIND ALS JE WEET WAARHIJ OF ZIJ BEHOEFTE AAN HEEFT, STELT INGBORG DIJKSTRA, PEDAGOOG BIJ STEPPING STONES COACHING.

‘Het ene kind heeft baat bij knuffels, het andere bij complimentjes. Als je weet waar jouw kind het meest gevoelig voor is, gaat jullie relatie erop vooruit.’ Ingeborg baseert haar overtuiging op het boek *De vijf talen in liefde van kinderen* van Gary Chapman. ‘Volgens zijn visie heeft elk mens voorkeur voor een van de vijf liefdestalen: lichamelijke aanraking, complimentjes, tijd en aandacht, cadeautjes krijgen en dienstbaarheid. Ik geef toe: de term liefdestalen klinkt een beetje zweverig, maar ik merk dat het werkt.’

Het is handig als je je bewust bent van de voorkeur van je kind, stelt Ingeborg. ‘Een

kind dat van lichamelijke aanraking houdt, hecht weinig waarde aan complimentjes. Een kind dat van cadeautjes houdt, doe je een plezier met een potje nagellak of een lief kaartje. En een kind dat dienstbaarheid hoog in het vaandel heeft, kun je helpen met zijn of haar huiswerk of door een kopje soep te maken als het ziek is.’ Maar als jouw taal een andere is, ben je misschien geneigd om iets anders aan te bieden. ‘Wellicht vind je het onbegrijpelijk dat je dochter meer waarde hecht aan een hebbedingetje dan aan een compliment. En natuurlijk moet je dat compliment óók geven: het is altijd een combinatie. Maar



'De beste gesprekken vinden vaak plaats tijdens de afwas, een klusje of een ritje in de auto'

BOEKEN

Luister je wel naar mij?
Een boek over gesprekken voeren met kinderen van vier tot twaalf jaar Martine Delfos
De vijf talen van liefde van kinderen Gary Chapman
Mindful Ouderschap – werkboek voor ouders Susan Bögels en Kathleen Restifo
How2talk2kids: Effectief communiceren met kinderen Adele Faber

probeer je te verplaatsen in je kind. Zo laat je zien dat je van de ander houdt, dát is contact maken.' Heb je geen idee waar de voorkeur van jouw zoon of dochter ligt? 'Ga dan eens na wat hij of zij veel bij jou doet. Zegt hij vaak iets aardigs? Valt ze na school meteen in je armen? Verwent hij je met een ontbijtje? Je kunt er bijna van uitgaan dat dat zijn of haar liefdestaal is. Als je van elkaar weet wat je taal is, kun je erop inspelen.'
In haar praktijk hoort Ingeborg vaak dat het mobieltje, de tablet of de laptop het contact tussen ouder en kind soms stevig in de weg zit. 'De kinderen met

wie ik werk, vinden dat echt heel irritant. Ze hebben het gevoel dat ouders niet echt luisteren. Ouders zeggen wel ja en uh-huh, maar ondertussen is hun blik op het apparaat gericht en zitten ze te scrollen. Dan voelt een kind zich niet gehoord. Ga daar eens over in gesprek met je kind. Dat is óók contact maken. Durf te vragen aan je kind: 'Hoe zou jij het dan willen?' Het is niet erg om dat te vragen. Sterker nog: het contact met je kinderen wordt beter als je toegeeft dat je ook weleens de mist ingaat.'
Het is trouwens niet zo dat je 24 uur per dag aandacht moet hebben voor je kind, vindt Ingeborg. 'Een kind mag best leren dat ouders soms bezig zijn. Als je in gesprek bent en je kind vraagt aandacht, laat dan weten: ik heb je gezien, ik weet dat je mijn aandacht wilt, ik heb nu even geen tijd. Dan kun je er later op terugkomen.'
Als volwassenen hebben wij een ideaalbeeld voor ogen bij de term 'écht contact'. 'Wij zien dat als goede gesprekken, elkaar aankijken en onze diepste gevoelens blootgeven. Maar zo'n 95 procent van onze communicatie vindt plaats op huis-, tuin- en keukenniveau. Vaak zelfs woordeloos. Sommige kinderen vinden het leuk om samen klusjes te doen

of om gewoon samen in de auto te zitten. Stilzwijgend samenzijn.' De beste gesprekken vinden vaak plaats tijdens de afwas. 'Een kind wil niet altijd recht tegenover je zitten en je aankijken – zeker niet als het om een moeilijk onderwerp gaat. Dan kan het juist prettig zijn om het te bespreken als je samen een fietsband plakt, blokken bouwt of als jullie een rondje lopen met de hond. Andere kinderen zitten trouwens weer wél graag met je op de rand van het bed als ze hun verhaal doen. Ook hierbij geldt: gebruik je voelsprietten om te bepalen wat jouw kind nodig heeft.'
steppingstonescoaching.nl

>

HOOGLERAAR ORTHOPEDAGOGIEKSUSAN BÖGELS DOET AAN DE UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM AL JAREN LANG ONDERZOEK NAAR AANDACHTSPROCESSEN.

Dat resulteerde onder meer in een boek en een cursus, beide met de naam Mindful Parenting. Susans doel is ouders te leren in het hier en nu te leven. 'Daardoor kun je met meer aandacht bij je kind zijn en meer genieten van het ouderschap en gezinsleven', stelt ze.

In onze maatschappij is ouderschap een lijst van to-do-dingen geworden, merkt Bögels. 'Je kind naar hockey brengen, helpen met huiswerk, ontbijten. Mij gebeurde het weleens dat ik mijn kinderen voorlas, zonder dat ik wist wat ik had gelezen. Je zorgt wel voor een kind, maar niet met aandacht. Een kind voelt dat verschil. Multitasken bestaat niet.'

Mindfulness leert ouders aandacht te hebben voor kleine dingen. 'Wij zijn geneigd onze kinderen vooral aandacht te geven op positieve of negatieve momenten. Natuurlijk is het prachtig als je kind een voetbalwedstrijd wint en mag je zo'n succes vieren. Maar wanneer je alleen daarbij stilstaat, kan een kind juist faalangst ontwikkelen. Iets soortgelijks gebeurt wanneer je vooral gefocust bent op wat je kind verkeerd doet.'

We hebben allemaal last van vastgeroeste patronen. Wat kan helpen, is weer eens met een frisse blik naar je kind te kijken. 'Tijdens de cursus Mindful Parenting vragen we ouders te doen alsof ze van Mars komen en hun kind voor het eerst zien. Hoe beweegt het, hoe ruikt het, hoe voelt het, wat voor geluid komt eruit? Dan komen ze vaak terug met prachtige beschrijvingen. Het is mooi wat je ziet als je alle oordelen en stress vergeet. Zeker als je veel zorgen hebt over je kind, verlies je die vaardigheid.'

Geen zorgen: je hoeft niet 24 uur per dag gefocust te zijn, meent Susan. 'Vijf

minuten is al veel! Probeer het eerst eens met een kleine routinehandeling, zoals vragen hoe het op school was. Doe je best om daarbij echt aanwezig te zijn, dus kijk niet ondertussen op je mobiel en denk niet aan wat er straks nog moet gebeuren. Dan zul je merken dat er andere dingen gebeuren. Een kind dat gewoonlijk nukkig uit school komt, heeft ineens iets te vertellen. Als je iets met aandacht doet, wordt dat een geluksmoment.' Wat dat betreft, kun je veel leren van je kroost. 'Kinderen leven van nature al in het hier en nu. Wij leren ze dat af. Ga maar eens met een jong kind wandelen: dat staat bij elk bloemetje stil. Prachtig! Wij hebben altijd een doel. 'We moeten er over een kwartier zijn', roepen we dan en we trekken het kind bij dat

Effecten mindful ouderschap

Bij ouders van kinderen met psychische aandoeningen als adhd of een stoornis in het autistisch spectrum heeft mindful ouderschap de volgende effecten:

- + minder stress bij de ouders
- + de zelfstandigheid van het kind wordt bevorderd
- + de opvoedstijl wordt positiever
- + ouders gaan meer samen opvoeden
- + meer ruimte voor empathie en compassie in het gezin
- + symptomen van psychische aandoeningen nemen af

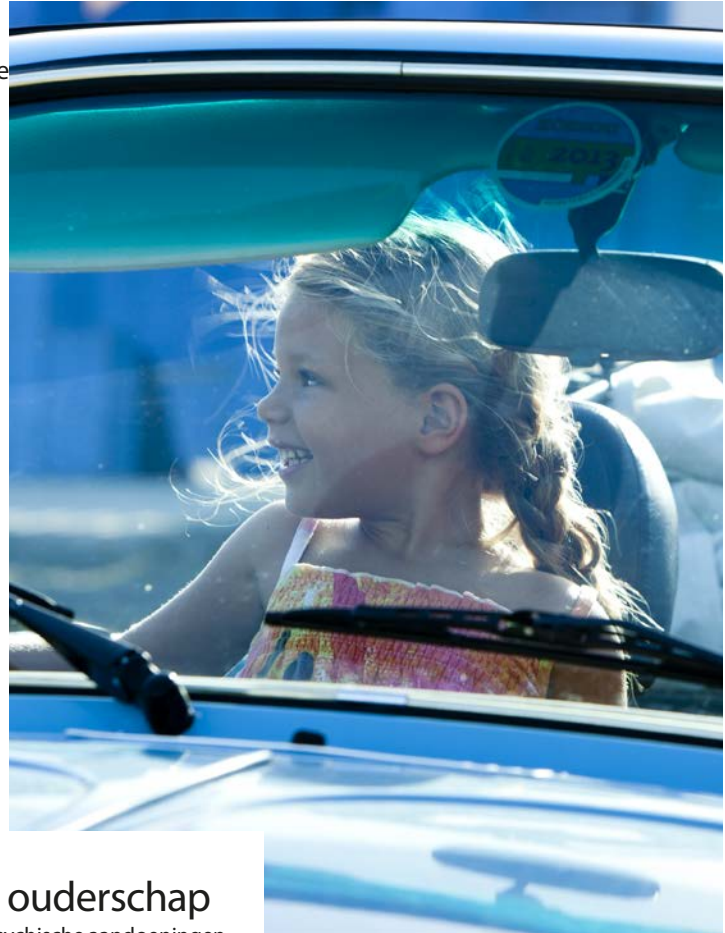
(BRON: ONDERZOEK VAN DE UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM)

bloemetje weg.' Mindfulness kan helpen om negatieve interactiepatronen los te laten. 'Je kind is gestrest: hij moet naar voetbal, maar zijn fietssleutel is zoek, terwijl hij al laat is. Als ouder zul je geneigd zijn ook

boos en gestrest te reageren: daar heb je hem weer! Maar dat helpt niets. Je kunt er óók voor kiezen om op dat stressvolle moment even je eigen ademhaling te volgen, al is het maar voor tien seconden. Van daaruit kun je beslissen hoe je met de situatie omgaat.'

Tijdens de cursus Mindful Parenting moeten ouders elke dag een halfuur mediteren. 'Dat helpt om je geest te trainen en brengt je terug bij hoe het werkelijk met je gaat. Het is best een investering, maar die betaalt zich terug: je voelt je beter, slaapt beter en je concentratie gaat erop vooruit.' Als je je vaker richt op het alledaagse, zul je merken dat je kind daar wel bij vaart. 'Het heeft positieve effecten op jezelf als ouder, op je kind en op jullie onderlinge band. Soms hoor ik van ouders: had ik deze cursus maar eerder gedaan! Maar je bent nooit te laat om het anders te gaan doen. Elke dag kun je opnieuw beginnen met aandachtig ouderschap.'

uvamindyou.nl



'Een massage, een beetje stoeien: lijfelijke aandacht helpt bij een beter contact'



JE KUNT PAS CONTACT MAKEN MET JE KIND ALS JE CONTACT HEBT MET JEZELF, BETOOGT HAPTONOME JANNY BRIENEN.

‘Als je nadenkt, sta je niet in verbinding met je lijf. De kunst is dat je als ouder probeert aanwezig te zijn. Van daaruit is er automatisch ruimte voor je kind, daar hoef je verder niets voor te doen.’ We hebben het druk-druk-druk en ons lichaam heeft daar last van, meent Janny. ‘Door onze volle agenda’s en het hoge tempo waarin we leven, gaat ons lijf wat strakker staan. Dat ben je niet zomaar kwijt, je hebt tijd nodig om in een ruststand te komen. Daar is bij veel mensen weinig ruimte voor, om te kunnen schakelen. Het zou mooi zijn als je bijvoorbeeld van je werk naar huis kunt fietsen. Zo’n moment helpt je om te ontspannen.’ Een kind merkt dit verschil. ‘Wanneer je net uit je werk komt, kun je je kind wel vragen hoe zijn dag was, maar het voelt dat daar geen ruimte voor is. Kinderen luisteren vooral naar wat we met ons lichaam zeggen. Als je lichaamstaal niet overeenkomt met wat je zegt, luistert je kind naar dat eerste. Een kind voelt dat je niet aanwezig bent en zal geen contact zoeken. Of juist wel: maar dan door negatief gedrag te vertonen. In elk geval komen ze niet met de dingen waar ze echt mee zitten.’

Contact betekent letterlijk ‘met gevoel’, vertelt Janny. ‘De taken die je als ouder hebt – voeden, verzorgen – kun je ook zonder dat gevoel uitvoeren, maar dan kan een kind zich niet hechten en voelt het zich niet thuis. Warmte en liefde zijn een bindmiddel. Het is mooi als je er op dat

gevoelsniveau voor je kind kunt zijn.’ Hoe beter het contact met je kind is, hoe meer het zich kan hechten. ‘Hoe beter de basis, hoe stabiel je kind het leven in gaat. Het ontwikkelt eerder vertrouwen in anderen en zichzelf en gaat makkelijker relaties aan.’ Naarmate een kind ouder wordt, krijgt gevoel steeds minder ruimte. ‘Kinderen worden als voelers geboren en tot denkers gemaakt. Vanaf hun vierde jaar gaan ze steeds meer de wereld in. Ze worden geprikkeld en denken na over wat er gebeurt en raken het contact met hun lijf een beetje kwijt. Ook op school is daar weinig aandacht voor. Het is mooi als je dat thuis wel

‘Als je niet met aandacht voor je kind zorgt, dan voelt hij of zij dat’

kunt bieden’, aldus de haptonome. Om echt contact te krijgen, is het niet nodig om je kind veel vragen te stellen. Integendeel. ‘Daarmee maak je juist de ruimte kleiner. Dat wil niet zeggen dat je nooit iets hoeft te vragen, maar je hoeft het er niet uit te trekken. Als je aanwezig en ontspannen bent, komt een kind vanzelf’, zegt Janny. Met zo’n houding vorm je een veilige basis voor je kind. ‘Hij of zij kan uitvliegen en weer terugkomen. Als je een gespannen of druk kind hebt, kan het fijn zijn om het op schoot te nemen. Daar hervindt het zichzelf weer.’ Lijfelijke aandacht kan helpen om het contact te verbeteren. ‘Geef je kind eens een massage. Of ga samen een beetje stoeien. Dan voelt je kind zijn eigen lijf weer en komt er een heleboel in beweging. Vervolgens hoef je niets meer te vragen, maar komen ze vanzelf wel met dingen. Als ze ouder worden, lijkt het alsof kinderen geen lichamelijk contact meer willen, maar dat is vooral in het openbaar. In de beslotenheid van het eigen huis vinden veel kinderen zo’n massage fijn.’

Het is de kunst om als ouders echt te genieten van het contact met je kind. Janny: ‘Je zult merken dat het echt heel leuk is. Je hoeft er ook helemaal niet veel voor te dóen. Eigenlijk moet je vooral lekker achterover leunen. Laat je maar verrassen door je kind. Contact maken is niet letterlijk aan het werk gaan, maar ervoor openstaan en het op je af laten komen.’
jannybrienen.nl

36 minuten aandacht

Volgens Brits onderzoek besteden werkende ouders maximaal 36 minuten per dag aan hun kinderen. Volgens 92 procent van de ouders zijn de kinderen hun eerste prioriteit. Toch zegt 62 procent dat ze een verzoek om aandacht regelmatig afdoen met ‘misschien straks.’ ‘Ouders zouden moeten bedenken dat spelen met de kinderen een goede manier is om stress te verminderen en het werk te vergeten’, aldus een van de onderzoekers.