

Je begrijpt me niet! Communiceren met Kinderen, hoe doe je dat?

Als je snel wilt gaan ga je alleen, als je ver wilt komen, ga je samen.

Een inspirerende uitspraak. Hoe leuk het is om samen te praten over en te werken aan een goede communicatie, ondervond ik weer tijdens een van mijn thema-avonden over positief en effectief communiceren met kinderen. Er kwamen weer een hoop interessante onderwerpen aan bod. Reden voor herhaling dus. Dat wordt denk ik wel over een paar maanden pas. Dus voor degenen die niet zo lang willen wachten; in dit e-zine laat ik je kennis maken met een paar trucjes die ervoor zorgen dat het praten met je kind beter en leuker gaat.

Een steuntje in de rug nodig bij het toepassen? Je weet me te vinden ;-)

Groeten van Suzanne de Roos www.kinderbrigade.nl



In dit e-Zine

- Je begrijpt me niet! Communiceren met Kinderen, hoe doe je dat?
- Hoofdartikel: 3 essentiële elementen voor effectieve communicatie met je kind.
- Over Suzanne de Roos
- Nieuws

Deel de inspiratie!

Stuur dit eZine alsjeblieft door aan iemand voor wie deze informatie ook waardevol is.

Februari 2011
Jaargang 2, nr. 15

Je ontvangt dit e-Zine omdat je je hiervoor hebt opgegeven, of omdat je op een andere manier contact hebt gehad met de Kinderbrigade.

Je abonnement stopzetten? Dat kan met de 'unsubscribe' link onderaan elke e-mail.



Er zijn van die dagen waarop het lijkt of de communicatie met je kind alleen maar moeizaam en zeurderig verloopt. Ben je dit zat, maar weet je niet waar je de oorzaak van die 'stroperigheid' moet zoeken? Er zijn een aantal basisregels die je in de gaten kan houden om na te gaan of dat praten met je kind echt wel zo effectief verloopt als jij denkt. *Lees het hoofdartikel.*

Hoofdartikel: 3 essentiële elementen voor effectieve communicatie met je kind.

Oogcontact en houding

(het maken van) Oogcontact is een goede manier om te checken of je kind je begrepen heeft.

Om te kunnen zien of je kind jou ziet, moet je letterlijk door de knieën. Voel je hierover niet ongemakkelijk. Jij wordt niet minder als je je fysiek kleiner maakt. Het betekent ook niet dat je minder overwicht zult krijgen. Zeker als je kind verdrietig is, of telkens niet doet wat jij zegt, is je 'op kind-niveau begeven' een manier om je kind vertrouwen te geven. Heb je de neiging om rechtop te blijven staan als je jouw (kleine) kind iets vraagt? Als je bedenkt dat je de boodschap die jij zo duidelijk vindt, dan eigenlijk met de onderkant van je kin geeft (niet heel inspirerend), is een heroverweging van houding de moeite waard.

Mimiek

Is jouw communicatie en boodschap echt zo duidelijk? Gebruik het volgende lijstje eens.

Je bent blij, waaraan kan je dat zien?

Je ogen: stralen, worden spleetvormig. Je wenkbrauwen: staan in kleine boogjes, minder groot dan bij verbazing. Je wenkbrauwen staan niet gefronst, maar zijn ontspannen.

Je mond maakt een lach, met of zonder tanden, je wangen gaan omhoog als gevolg van die lach. Je stem gaat omhoog. Denk jij dat je weet hoe je er dan uitziet? Ok. Je bent blij. Trek een blij gezicht...gedaan? Loop nu naar de dichtstbijzijnde spiegel. Controleer of je er echt blij uitziet. Niet?? Hoe zou je je mimiek wel omschrijven? Dit is namelijk de uitdrukking die jouw kind ziet vaak ziet, terwijl jij denkt dat je 'blij' uitstraalt.

Je bent boos, waaraan kan je dat zien?

Je ogen: fonkelen of staan uitdrukingsloos. Je wenkbrauwen zijn gefronst. Je neus rimpelt zich soms, je bovenlip trekt zich soms op. Of je mond staat in een boog naar beneden. Dit doe je door je mondhoeken naar beneden te trekken. Je stem klinkt laag en krachtig, of juist hoog en gillend. Ok. Je bent boos, denk je. Trek een boos gezicht....gedaan? Loop nu naar de dichtstbijzijnde spiegel. Controleer of je er echt boos uitziet. Niet?? Hoe zou je je mimiek wel omschrijven? Dit is namelijk de uitdrukking die jouw kind vaak ziet, terwijl je denkt dat je 'boos' uitstraalt. Zie je er wel boos uit maar schrik je eigenlijk van je eigen boosheid? Hoe komt dit bij je kind aan denk je? Sta je als je boos bent (dan word je dreigender), hef je je vinger? Door naar jezelf te kijken in de spiegel krijg je meer controle en inzicht over/in de emoties die je naar je kind wilt laten zien en die je bij jezelf op voelt komen. Sommige ouders durven eigenlijk niet zo goed in de spiegel te kijken en hun emoties daar in te schatten; ze voelen zich een beetje ongemakkelijk. Dat is niet gek, want het voelt wat gekunsteld, tegelijkertijd: bedenk dat als jij al moeite hebt om naar je eigen emoties te kijken, jouw kind zich daar net zo goed ook ongemakkelijk bij kan voelen. Vaak zeggen we dan ook nog tegen een kind: 'kijk me aan als ik tegen je praat', een lastige opgave; want jouw gezicht spreekt zoveel boekdelen, dat de boodschap misschien niet meer overkomt. Om dit te controleren is de spiegel ook geschikt; hoe boos ben jij als je boos bent? Gun jezelf dit inzicht. Het geeft je meer duidelijkheid over hoe jouw kind je ziet.

Zenden en ontvangen

In tegenstelling tot onze mobiele telefoon die bijna overal bereik heeft, of ons draadloze internet dat zelfs door een verdieping heen zendt, zijn de mogelijkheden van het zenden en ontvangen bij interactie (wisselwerking bij contact tussen mensen) van mens tot mens beperkt. Dat betekent dat jouw boodschap minder duidelijk aankomt bij je kind in bijvoorbeeld het volgende geval:

- Jij zendt, maar tegen de rug van je kind, want die staat of zit omgedraaid. Het effect: geen communicatie, ook al blijf je roepen en al blijft je kind, 'jahaa' zeggen. Omgekeerd doen wij dit als ouder ook. Na tien keer 'mama' ben je ook immuun. Wil je contact? Maak gebruik van de basisvoorwaarden: ga naar je kind toe, probeer oogcontact te maken, vraag of het ophoudt met wat het aan het doen is, om naar je te luisteren. Stel je vraag concreet en dus niet vaag. Dus niet: wil je zo je rotzooi op de trap gaan opruimen? Maar: Ik wil dat je nu je tas mee naar boven neemt en naast je bureau zet, en dan je laarzen mee naar boven neemt en in je kast zet. Voeg daar niet aan toe; en ik moet ook alles alleen doen en dat was gisteren ook al zo. Probeer het kort en zakelijk te houden. Heeft je kind gedaan wat je vroeg? Geef dan een compliment over datgene wat gelukt is en benoem ook wat dit betekent: 'Goed zo Sem, wat fijn dat je je laarzen hebt opgeruimd, nu kunnen we er niet meer over vallen en blijft de trap schoon (of iets dergelijks), kom zullen we eens een lekker toetje uit gaan zoeken?' (consequentie van goed gedrag volgt kort op datgene wat je kind goed doet).

Ontvang ook elke maand het Kinderbrigade e-Zine

Heb je deze link viavia gekregen en wil je een gratis abonnement? Schrijf je in via

www.kinderbrigade.nl

Je abonnement stopzetten? Dat kan met de 'unsubscribe' link onderaan elke e-mail.

Een opvoed-avond met andere ouders bij u thuis?

De normaalste zaak van de wereld!

U heeft een vraag over de opvoeding of ontwikkeling van uw kind? Stel uw vraag via de website van de Kinderbrigade www.kinderbrigade.nl

De Kinderbrigade, Bergweg 285 a 3037 EM, Rotterdam

info@kinderbrigade.nl

tel. 06 24 15 00 28 of 010 785 77 52



Over Suzanne de Roos

'Als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je de resultaten die je altijd hebt gehad. Je bent klaar voor andere resultaten maar je weet niet hoe, of waar je moet beginnen? Ik kan je helpen! Als pedagoog, onderwijskundige en moeder van een zoon van twee en een half, weet ik hoeveel vragen je kunt hebben over de opvoeding en ontwikkeling van je kind. Dit is volkomen normaal. Soms heb je echter het gevoel dat de antwoorden op jouw vragen niet komen: je kunt niet verder. Het kan dan heel fijn zijn als een professional samen met jou naar jullie unieke situatie kijkt. Van daaruit kan je snel weer vooruit. Op een positieve manier, met aandacht voor de behoeften van ouders en kind. De Kinderbrigade helpt. Graag tot ziens!'

NIEUWS

De sheets van de thema-avond 'Positief en effectief communiceren met kinderen' zijn te downloaden via: <http://www.kinderbrigade.nl/Nieuws.html>

Wijzer worden? Neem een kijkje in het Kinderbrigade-archief. Want wist je dat het opvoeden en het begeleiden van kinderen en pubers veel leuker wordt met een steuntje in de rug? En wist je dat De Kinderbrigade je hierbij kan helpen?

Alle [leestips](#) van de afgelopen maanden

Alle [e-zines](#) gratis te downloaden

Alle [casussen](#) 'uit de praktijk van de Kinderbrigade'

Alleen ga je (soms) sneller, samen kom je verder

Adviezen rond opvoeding en ontwikkeling van kinderen worden gemakkelijk gegeven. Bijvoorbeeld door mensen in je omgeving, de school of het consultatiebureau.

Er worden steeds meer boeken over geschreven en er zijn talloze websites met tips en trucs.

Toch blijft het soms moeilijk om al die adviezen als ouder zelf in jullie (gezins) situatie toe te passen, terwijl je dat wel graag zou willen. Maar waar begin je, en hoe weet je nu of je het goed doet?

Op de website van De Kinderbrigade kun je lezen dat veel gezinnen met lastige opvoedingssituaties, vaak al na een paar keer persoonlijk overleg, verder konden. Het probleem speelt niet meer, of is sterk verminderd.

Hulp vragen bij opvoeding is niet raar en echt de normaalste zaak van de wereld!

Stel je vraag daarom gerust vrijblijvend via www.kinderbrigade.nl of maak gewoon een afspraak via tel. 06-24 15 00 28.

Contactgegevens:
De Kinderbrigade
Bergweg 285a
3037 EM Rotterdam