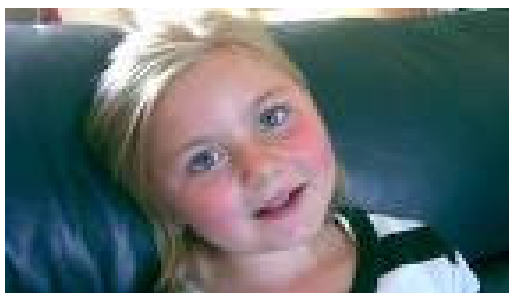


Voorjaarsnieuwsbrief 2009

Joke Borst InBalance

www.iokeborst.nl tel. 0226 452891



VORIGE NIEUWSBRIEF

De decembernieuwsbrief over luisteren ben ik met een persoonlijk stukje gestart (de nieuwsbrief staat op www.jokeborst.nl), ik wil daar kort op terug komen.

Ik kan tevreden terugkijken op mijn ontmoetingstijd! En het luisteren? Ik heb er lang niet altijd aan gedacht, maar een aantal keer toch wel. Ik deed mijn best om mijn eigen verhaal voor me te houden, of even te bewaren en de ander aandacht geven en bevragen.

Deze nieuwsbrief: het luisteren naar kinderen en de ik-boodschap.

Wat over luisteren naar kinderen geschreven is past vaak ook bij volwassenen.

Toevallig stond er in het tijdschrift 'J/M voor ouders' van februari een artikel gericht op luisteren. Uit dit artikel heb ik informatie gebruikt. Op de site 'J/M voor ouders' kan je een filmpje bekijken over een luistermethode.

Sluit je niet af maar aan.

Februari 2009

De inhoud:

- Vorige nieuwsbrief
- Luisteren naar kinderen en 'ik'-boodschap
- Mijn luisteren
- Info
- Gedicht
- Niet luisteren
- De 'ik'-boodschap
- Omgaan met de gevoelens van een kind
- 10 manieren om kinderen niet mee te laten werken

MIJN LUISTEREN

In het luisteren naar anderen kom ik mijn eigen gedrag tegen. Ik wil graag veel, mijn tempo ligt soms hoog, ik ben een bezige bij. Naar mijn kinderen ben ik vaak beoordelend en beïnvloedend, oplossingsgericht. Ik wil graag een 'goede' moeder zijn en hen ondersteunen daar waar het nodig is. Maar wat is nodig, wanneer ben ik te sturend of overbezorgd?

Ik merk dat mijn luisteren ook erg afhangt van mijn stemming en bezigheden. Wanneer ik rustig ben, kan ik beter nadenken en luisteren. Ik kan dan ook stilstaan bij de boodschap achter de woorden van de ander, wat is hun bedoeling, en daar naar vragen.

Ik merk dat ik mijn luisteren af moet stemmen op de ander, ieder van mijn huisgenoten reageert anders op mijn manier van luisteren. De een vertelt veel en uit zichzelf, de ander moet bevraagd worden. De een wil bevestiging, de ander dopt het

liefst de eigen boontjes en brengt mij vooral van de praktische zaken op de hoogte. Als ik teveel trek of duw werkt het averechts, stopt het gesprek of is de ander geprikkeld.

Binnen ons gezin is er ook verschil tussen de denkers en de doeners. Soms klikt of botst het hierdoor. Ik ben een doener en voel en begrijp de doeners vaak beter, ik moet mijn best doen om me aan te sluiten bij de bedachtzame houding van de denkers. Mij inhouden en hun de kans geven om te komen.

Mijn man is ook meer een denker. We kunnen ons verschillend zijn soms handig in zetten. Hij heeft ook sneller in de gaten wanneer het gesprek tussen mij en het kind niet lekker gaat, hij geeft me dan een seintje en ik kan herstellen of het gesprek overgeven aan hem.



INFO

Wat vind je van deze nieuwsbrief? Laat maar horen...!

Weet je anderen gegadigden? Stuur hem door!

Aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief. Mail dan naar jokeborst@hotmail.com

GEDICHT

Als ik je vraag naar mij te luisteren,
en jij begint mij adviezen te geven,
dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren,
en jij begint mij te vertellen,
waarom ik iets niet zo moet voelen als ik het voel,
dan neem je mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren,
en jij denkt dat jij iets moet doen
om mijn probleem op te lossen,
dan laat je me in de steek,
hoe vreemd dat ook mag lijken.

Misschien is dat de reden waarom voor sommige mensen bidden werkt.
Omdat God niets terug zegt en hij geen adviezen geeft
of probeert om de dingen voor je te regelen.
Hij luistert alleen maar en vertrouwt erop dat je er zelf wel uitkomt.

Dus alsjeblieft,
luister alleen maar naar me
en probeer me te begrijpen

En als jij wilt praten,
wacht dan even en ik beloof je,
dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.

Gedicht Leo Buscaglia

*Naar diegenen die het best
luisteren, wordt vaak het best
geluisterd.*

NIET LUISTEREN

De tekst van deze pagina is bijna integraal overgenomen van de gelijknamige opvoedingsflyer van de GGD Groningen

Opvoeden betekent dat ouders leiding geven aan het gedrag van kinderen. Soms is dat eenvoudig omdat een kind uit zichzelf het goede gedrag vertoont. Maar er zijn ook situaties die moeilijk of lastig zijn. Zo klagen ouders er regelmatig over dat hun kind niet luistert als zij iets vragen of verbieden. Herkent je dit? Luistert je kind ook niet als je iets zegt of vraagt?

Hoe komt het dat kinderen niet luisteren?

Niet luisteren kan verschillende redenen hebben. Zo luisteren kinderen minder goed als ze met iets leuks bezig zijn. Ze gaan hier helemaal in op. Ze merken niet dat je iets zegt of vraagt. Er zijn ook kinderen die net doen alsof ze je niet horen. Ze zijn bang dat ze moeten stoppen met datgene waar ze mee bezig zijn.

Kinderen luisteren ook minder goed als ze weten dat je na één keer waarschuwen niet meteen ingrijpt. Ze hebben geleerd dat er na een paar waarschuwingen pas wat gebeurt. Het is alsof ze voelen dat ouders moeite hebben met ingrijpen.

Soms worden kinderen beloond voor ongehoorzaam gedrag. Bijvoorbeeld: Het is etenstijd en moeder vraagt aan haar kinderen of ze de tafel leeg willen ruimen. De kinderen reageren niet, ze zitten tv te kijken. Moeder wordt boos en zegt: "Dat gezeur ook altijd. Ik doe het zelf wel!"

En verder zijn er kinderen die niet luisteren omdat ze stoer willen zijn in de ogen van andere kinderen.

Realiseer je dat niet luisteren erbij hoort. Het is een leerproces voor kinderen om tegen hun ouders in te gaan. Zich af te zetten. Stel geen vraag als je geen nee wilt horen. 'Ga je mee naar huis' vragen als een kind mee moet werkt niet.

Wat kan je doen?

Als je kind ongehoorzaam is, helpt mopperen en straffen maar even. Je kan je energie beter steken in het aanleren van goed gedrag. Doet je kind wat je zegt of vraagt? Gedraagt het zich op een goede manier? Laat je kind dan merken dat je daar blij mee bent. Kinderen vinden het leuk om complimentjes te krijgen. Ze zullen de volgende keer weer hun best doen.

Is je kind ergens mee bezig? Laat het dat dan



eerst afmaken voordat het doet wat je vraagt of zegt. Zeg bijvoorbeeld: "Als je klaar bent met de puzzel wil ik graag dat je het voetbalspel opruimt."

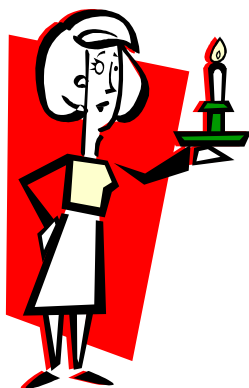
Ga naar je kind toe als je iets vraagt of zegt. Noem de naam van je kind en kijk het aan. Je weet dan meteen of het hoort wat je zegt.

Wil je dat je kind iets doet? Geef het dan een duidelijke opdracht. Doe dat niet in vragende vorm. Kies in het begin dingen die weinig inspanning vragen en zeker lukken. Zeg bijvoorbeeld: "Zo, nu ga je je pyjama pakken en dan ga je naar bed. De pyjama ligt onder het kussen." Doet je kind wat je zegt? Laat het dan merken dat je hier blij mee bent.

Gaat het geven van opdrachten goed? Dan kan je proberen afspraken met je kind te maken. Bijvoorbeeld: "Ik wil nu met je afspreken dat je na het voetballen je schoenen schoonmaakt. Zonder dat ik dat elke keer opnieuw aan je hoeft te vragen". Je kan je kind belonen als het deze

afspraken goed nakomt. Laat het bijvoorbeeld iets langer tv kijken, geef het voetbalplaatjes of een ander kleinigheidje.

Helpen de bovenstaande tips niet? Wil je kind niet luisteren en blijft het ongehoorzaam? Dan moet je grenzen stellen. Dit kan op verschillende manieren. Hieronder noemen we een paar:
. *Negeer protest*. Bijvoorbeeld: Vader: "Kom



lieverd, je gaat nu naar bed." Kind: "Nee, ik wil niet." Vader: "Je komt nu onmiddellijk mee want je moet morgen weer naar school".

. *Geef niet toe en ga niet in discussie*.

Bijvoorbeeld: Moeder vraagt of haar kind de tafel wil dekken. Kind: "Nee, ik wil mijn huiswerk voor het eten af hebben." Moeder: "Als je niet doet wat ik zeg, is er vanavond geen tv."

. *Kies een passende straf*. Bijvoorbeeld: Oma heeft de tafel afgeruimd. De kinderen hebben haar niet geholpen. Ook al had vader dit gevraagd. Voor straf is er vanavond geen tv.

. *Laat uw kind zelf de gevolgen ervaren*.

Bijvoorbeeld: Kind "Moet ik met deze vieze schoenen voetballen". Vader: "Dat komt ervan als je je afspraak vergeet."

Grenzen stellen is soms nodig. Maar nog belangrijker is het om complimentjes te geven als je kind wel luistert.

DE 'IK'-BOODSCHAP

Een ik-boodschap is een vaardigheid die je goed kan gebruiken als je last hebt van iemands gedrag en je daar wat aan zou willen veranderen.

Waarom ik-boodschappen?

Een ik-boodschap roept minder weerstand op is *minder bedreigend*, de ander schiet minder snel in de verdediging. Je vertelt de ander eerlijk wat de uitwerking is van zijn/haar gedrag op jou.

Een ik-boodschap laat de *verantwoordelijkheid* voor het veranderen van het gedrag bij de ander. Je *vertrouwt* erop en doet een beroep op het oplossingsvermogen van de ander.

Ik-boodschappen zijn *eerlijk*. Mensen willen meestal aardig gevonden worden en zijn in eerste instantie geneigd ongewenst gedrag, binnen hun eigen grenzen, aan te passen.

Er is minder kans op *strijd*, terugslaan, terugtrekken, beledigd voelen, ruzie. Toch is het voor de ander niet echt leuk als iemand zegt dat je gedrag een probleem voor hem is.

Je *laat iets zien* van jezelf, de ander weet wat hij aan je heeft, je bent duidelijk; jouw gevoelens, gedachten, ideeën en belangen..

*Met één vraagteken bereik je
vaak meer dan met tien
uitroeptekens.*

De opbouw van een ik-boodschap

1. Een *beschrijving* van het gedrag.
2. Wat je aan dit gedrag beleeft, wat het bij je oproept aan emoties, *gevoel* en ideeën.
3. Het *effect* dat dit gedrag voor je heeft.
4. Eventueel het *belang* voor jou van verandering van dat gedrag.
5. Eventueel een *verzoek*.

Voorbeelden

“Ik voel me geïrriteerd (gevoel) als jij steeds vraagt of ik dit of dat gedaan heb (gedrag), want dan heb ik het idee dat je me niet vertrouwt (effect), ik doe het redelijk goed en zou het fijn vinden als je dit niet meer zou doen (belang), zou je ermee op willen houden (verzoek)”.

“Als je met die stoel op een poot wiebelt ben ik bang dat hij het eerdaags begeeft”.

“Ik merk dat ik het vervelend vind dat we naar de voetbal gaan, jij praat dan steeds met je vrienden en ik voel me daarbij heel alleen. Ik zou het prettig vinden als je wat meer bij me wilt blijven. Wil je dat doen?”.

De ‘ik’-boodschap wordt genegeerd

Is hij misschien niet of half gehoord. Ben je nabij? Herhaal hem.

Is iemand ergens anders mee bezig? Vraag om aandacht.

De ander geeft een ik-boodschap terug. Schakel over naar actief luisteren. En vat daarna de twee samen en herhaal.

Voelt de ander het niet zo aan.

Was het soms een jij of verborgen jij-boodschap?.

OMGAAN MET DE GEVOELENS VAN EEN KIND

Probeer je te verplaatsen in het kind, accepteer diens gevoelens. Het gevoel is de angel van het handelen. Dus laat het gevoel boven komen, luister daarvoor rustig en aandachtig. Probeer niet te ontkennen, ondervragen, redeneren of adviseren.

Geef het samen woorden en erkenning. Het is altijd handig om de ergste emotie even te laten zakken. Hierna lukt het praten beter.

Verwoord de wens van het kind eventueel in een fantasie, bijvoorbeeld “Wat zou het prettig zijn wanneer je nooit hoeft te stoppen met spelen”.

Accepteer ieder gevoel, maar stop vervelend gedrag. “Ik zie dat je boos bent op je broer”, vertel dat met woorden en niet met je handen.

Tien manieren om kinderen niet mee te laten werken



1. Dreigen: “ik tel tot drie en dan”
2. Verwijten: “hoe vaak moet ik je nog zeggen dat je de deur dicht moet doen?”
3. Slachtoffer spelen: “wil je mij soms boos maken?”
4. Etiketteren: “jij bent ook zo onhandig”
5. Commanderen: “ruim op!”
6. Vergelijken: “je zus hoeft ik het maar een keer te zeggen”
7. Preken en moraliseren: “nou is je broek alweer kapot, weet je wat dat kost?”
8. Voorspellen: “als je zo doorgaat, heb je straks geen vriendinnen meer”
9. Sarcasme/cynisme: “ja, dat is goed...”
10. Waarschuwen: “pas op, straks...”