

Begin in het gezin

De eerste opvoeders van kinderen zijn de ouders. Soms voor het eerst en anders op herhaling, maar telkens weer een spannende uitdaging en een hele klus...

Leen
van den Herik

De start van een nieuw mens is meestal als net geboren baby in de kleine omgeving van een gezin. Dat beperkt de opvoeders tot een klein aantal. Maar wat valt er eigenlijk op te voeden aan zo'n kind. In eerste instantie lijkt dat heel weinig, het zijn vooral signalen van fysieke ongemakken als pijn, honger en eventuele aandachtbehoefte die leiden tot een activiteit als huilen. Door als opvoeder hierop adequaat te reageren met rust en begrip uitstralende aandacht ontstaat er mogelijk een eerste gevoelslijn van 'vredigheid'. In welke mate en tot welke leeftijd gemor/gegrom en schelden of andersoortig lawaai worden waargenomen en in verband gebracht met het eigen signaal, laat zich door mij moeilijk vaststellen. Als de eerste signalen zich omzetten in een zekere mate van 'overstuur raken', met als kenmerk moeilijker troostbaar zijn, dan lijkt mij dit een waarschuwing om toon en volume aan te passen. Deze aanpassing is zowel relevant voor de ouder van dienst alsook andere gezinsleden, inclusief reagerende huisdieren.

Het meekijken naar tv-programma's biedt kinderen een 'veilig aanbod'.

Negatief geluid

Naarmate de peuter meer deel gaat uitmaken van het gezinsleven, zal ook de onderlinge communi-

catie van alle aanwezigen een mogelijk effect kunnen hebben. De mopperende grootvader tegen de hond of een ander kind is mogelijk niet een op een te vertalen naar de effecten op het kind, maar hebben niettemin wel een invloed. Deze kring van bronnen van 'negatief' geluid en gedrag zal zich steeds verder verbreden en niet altijd door de meest directe opvoeders controleerbaar zijn. Zo kan er bij kinderen een eerste ervaringslaag van geweld ontstaan, namelijk bovenmatig vocale correctie wat soms ook gepaard kan gaan met lichamelijke ondersteuning door armgezwaai/handgeklap en/of andere lichaamsbewegingen.

Als de belevingswereld van kinderen groter wordt, zal dit frequenter voorkomen en moet worden geleerd om dit niet altijd persoonlijk op te vatten. Een extra uitdaging hierbij is dan de media: zelfs de kindvriendelijkere variant – het *Jeugdjournaal* – brengt soms angstwekkende beelden en geluiden, ook als de gesproken verklaring wordt gehoord en begrepen. Het mogelijk eerst zelf bekijken van wat je kinderen laat zien, om daarna samen met een persoonlijke toelichting te kijken, biedt wellicht het meest veilige aanbod als het om tv-kijken gaat.

Groeiende vriendschappen

Als de kleuter zich meer buitenshuis gaat bewegen en met andere leeftijdsgenoten in contact komt en daarmee ook met andere gezinssituaties, moet de opvoeder ook die ervaringen zien te kanaliseren en compenseren.

Een heel persoonlijke wereld voor het kind zijn de al dan niet aanwezige en groeiende vriendschappen. Daarna komen school, en eventueel kerk, als georganiseerde tussenstations op hun pad. Daarover meer in de komende nummers van *Vredesspiraal*.

Hoewel geweldloos opvoeden een grote uitdaging kan zijn, is goede raad gelukkig in overvloed aanwezig. Op de pagina hiernaast vindt u enkele goede hulpbronnen. ◀





Hulpbronnen aan de zijlijn

Hoewel elke relatie tussen opvoeders en kinderen uniek is, zijn er wel degelijk gemeenschappelijke patronen te ontwaren.

Praktische informatiebronnen zijn onder andere te vinden in **gespreksgroepen** rondom school of bibliotheek. Ook **tijdschriften** voor ouders, of **dagbladen** die dagelijks in de bus vallen kunnen goede informatiebronnen zijn.

Zo las ik in *Trouw* regelmatig de wekelijkse rubriek over opvoeden en bewaarde ik als nog steeds 'lerende' grootvader teksten met koppen als: 'Heeft een meppende kleuter een agressieprobleem?' (*Trouw*, 6 september 2023) met antwoorden en suggesties van onder andere een kinderpsycholoog en een orthopedagoog. En van 7 februari dit jaar bewaarde ik een artikel over de vaak oplopende spanningen rondom bedtijd.

Ook via **internet** is veel waardevolle informatie over opvoedingsvraagstukken te achterhalen.

Verder biedt de **literatuur** een waardevolle kennisbron over geweldloze communicatie. De hierna genoemde praktische boeken zijn te leen bij de bibliotheek. Kijk wat er in jouw specifieke situatie bruikbaar is.

- In *Luisteren naar kinderen. De Gordon Methode, van contact naar verbinding binnen het gezin* (Thomas Gordon, VBK media, 2015) leer je alle tips en tricks van de wereldwijd beroemde communicatiemethode van dr. Thomas Gordon waarin ouders en opvoeders getoond wordt hoe je kinderen kunt aanmoedigen om verantwoordelijkheid te dragen voor het vinden van eigen oplossingen voor hun problemen. Met hoofdstukken als: Zo luisteren dat kinderen met u willen praten: de taal van acceptatie; Actief luisteren in de praktijk; Hoe te luisteren naar jonge kinderen; Onvermijdelijke conflicten tussen ouder en kind; Machtsgebruik door ouders nodig? De geen-verliesmethode; Omgaan met waarden; Hoe ouders conflicten kunnen voorkomen door zelf te veranderen.

- Ook in het boek *In ons gezin gaat alles prima (maar soms...)* (Saskia Henderson, Henderson Trainingen, 2013) staat de Gordon Methode centraal. Met hoofdstukken als: Luisteren; Praten; En het daarna samen doen.

- Van *De giraf en de jakhals in ons*, een boek over geweldloos communiceren, verscheen twee jaar geleden al de veertiende druk (Justine Mol, SWP, [www/swpbook.com](http://www.swpbook.com)). Het boek wil niet alleen hulp bieden bij communicatie naar kinderen en jongeren toe, maar ook naar volwassenen. Het brengt ook regelmatig de glimlach boven van herkenning bij jezelf en bij je gesprekspartners.

'Negatief' geluid, zoals mopperen of ruziemaken, brengt bij een kind een eerste ervaringslaag van geweld aan.

