



# 7 tips voor een goed gesprek

**Praten met je kind, hoe moeilijk kan dat zijn? Toch is een 'goed gesprek' soms lastig. Biopsycholoog Martine Delfos en orthopedagoog Marie-Thérèse Bruys schreven beiden een boek over communicatie met kinderen en geven tips.**

Tekst: Paula Groot | Fotografie: Getty Images

## 1.

Probeer spelen en praten te combineren. Door te spelen creëer je een prettige sfeer. Tot een jaar of 10 zal je kind dit erg waarderen. Nadeel kan zijn dat het spelen de hoogste prioriteit krijgt. Delfos: 'Als je merkt dat er geen contact meer is, leg het spel dan even stil. Zeg bijvoorbeeld: "Ik zie dat je erg geconcentreerd bent op het spel, maar ik zou wel graag antwoord willen."'

## 2.

Laat het soort vragen dat je stelt afhangen van het kind. 'Bij extroverte kinderen werken open vragen heel goed. Zij hebben aan een klein zetje al genoeg om veel te vertellen,' zegt Bruys. Bij introverte kinderen zijn vragen waarop je alleen met ja of nee kunt antwoorden ideaal om contact te maken. Je kunt ook radende vragen gebruiken: "Volgens mij heb jij vandaag een leuke dag gehad op school?" Dat werkt bij hen goed als gespreksopening.'

## 3.

Vertel wat het doel is van het gesprek, dat er geen foute antwoorden zijn en dat je kind mag zwijgen. 'Dit heet metacommunicatie,' vertelt Delfos, 'het is vooral bij jonge kinderen belangrijk.' Probeer je eigen gevoelens te benoemen: 'Ik heb het gevoel dat je niet wilt praten, klopt dat?' Als het je lukt metacommunicatie tot een vast onderdeel van het gesprek te maken, zul je hier veel voordeel uit halen.

## 4.

Praten werkt niet bij iedereen. Bied stille kinderen andere manieren om zich te uiten. 'Laat ze bijvoorbeeld een tekening maken over hoe ze zich voelen,' adviseert Bruys. Ook kun je het kind bij afbeeldingen van gezichtloze figuren het gezicht laten invullen. Zo kunnen ze een gevoelde emotie alsnog uiten.

## 5.

Luister naar wat je kind zegt en kijk hem aan. 'Het is voor kinderen tot 10 jaar nog erg moeilijk om te verwoorden wat ze voelen en denken. Als je hem aankijkt, kun je bijvoorbeeld zien dat je kind boos is en daarop inhaken,' zegt Delfos. Bij oudere kinderen is het aan te raden hardop te zeggen dat je ziet dat je kind boos is. Dat geeft hem duidelijkheid. Bovendien leert hij zo dat je aan een houding ook een hoop kunt afleiden.

## 6.

Voer regelmatig een één-op-één gesprek. 'Openheid binnen een gezin is heel belangrijk,' stelt Bruys. 'Die bereik je door zowel met het hele gezin te praten als alleen met je kind.' Op die manier voorkom je dat hij eventuele problemen voor zichzelf houdt.

## 7.

Wees alert op signalen die aangeven dat je kind er genoeg van heeft. Hij kan afhaken omdat hij emotioneel aan zijn taks zit. Respecteer dit en breek het gesprek af. Delfos: 'Bij een belangrijk onderwerp kun je later doorpraten. Geef dit wel altijd aan.' Je kind heeft na het gesprek tijd nodig om weer tot zichzelf te komen, het liefst door fysieke inspanning. Door even een balletje te trappen, raakt hij de adrenaline kwijt die hij tijdens het praten heeft aangemaakt. ●

*Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen 4 en 12 jaar, door dr. Martine Delfos, uitgeverij SWP, € 23,90*  
*Praten met kinderen, door drs. Marie-Thérèse Bruys, uitgeverij Thieme Meulenhoff, € 32,50*