

COMMUNICATIE MET KINDEREN

Postieve bevestiging



Door Sylvia Van Zoeren

Positieve bevestiging



Positieve bevestiging is zeer belangrijk voor sensitieve kinderen. Zij letten op details: gezichtsuitdrukking, toon van onze stem, hoe we dingen doen en wat we zeggen. Dus ook de taal is belangrijk voor ze. Lees hier hoe je een gevoeliger kind door weinig inspanning kunt begeleiden.

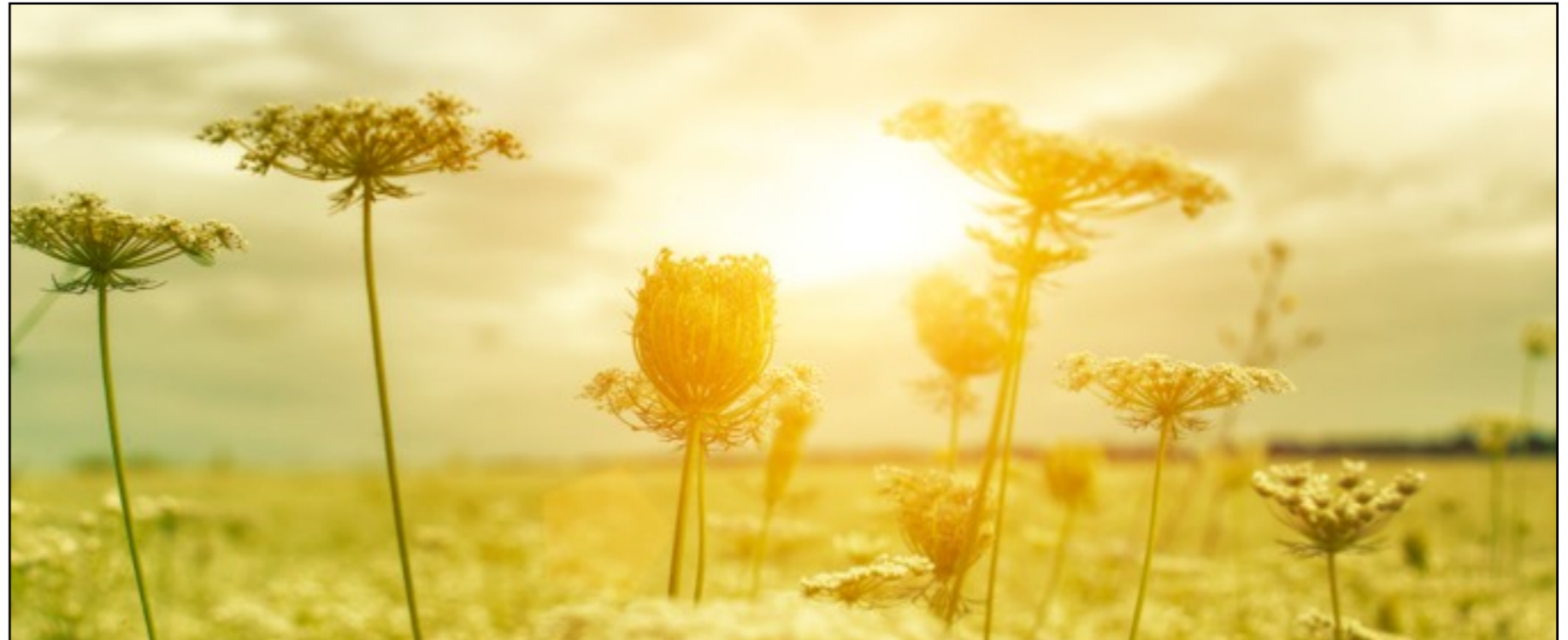
Tips

Door Sylvia van Zoeren

1. Een lichte omgeving helpt
2. Duidelijk communiceren
3. Vriendelijke taal en houding
4. Glimlachen is belangrijk
5. Voordoen hoe jij het wilt
6. Complimentjes geven
7. De kwaliteiten als uitgangspunt nemen
8. Zinvolle activiteiten aanbieden

Een vriendelijke grondhouding is van groot belang als het gaat om het begeleiden van hoog sensitieve kinderen in je klas.

Een lichte en vriendelijke omgeving is belangrijk.



Veel sensitieve kinderen zijn graag buiten. De natuur kalmeert en is niet veeleisend.

Hoe vaak maken we het niet mee? Een kind vraagt je iets en jij bent in je hoofd met andere dingen bezig. De belangrijkste tip in deze brochure is dan ook dat je met je volledige aandacht bij het kind bent. Je hoeft heus niet alles uit je handen te laten vallen als een kind aandacht wil. Het is wel goed om te begrijpen dat sensitieve kinde-

ren er belang bij hebben om verbinding te voelen als je met ze samen bent. Als je geen tijd hebt, zeg dat dan eerlijk en maak een afspraak dat je er zult zijn als je klaar bent. Geef duidelijk aan wanneer dat is. Je kind zal het begrijpen.

De houding van degene die met sensitieve kinderen werkt dient altijd vriendelijk te zijn.

Een **neutraal** of **gefronst** gezicht zorgt vaak voor onlustgevoelens: “De juf of meester zou best eens boos op me kunnen zijn...” Daarnaast spiegelt het kind de emotie die jij toont. Glimlach dus vaak en gebruik een lichte toon als je de kinderen wijst op een vergissing, of als je ze wilt bijsturen. Ook schrik ligt op de loer. Onverwachte reacties van jouw kant leveren een schrik effect op.

Schrik zorgt voor een reflex in het lichaam. De reflex blijft bestaan als de kinderen niet goed leren grip te krijgen op de reflex. Erken dus de schrik. Zeg: “Ik merkte dat je schrok. Het kan gebeuren. Adem in en uit. Blaas de schrik uit je lichaam.” Op den duur zullen de kinderen zich veiliger gaan voelen. Deze tips zijn bruikbaar voor kinderen vanaf zes/zeven jaar. Kleuters leidt je beter af bij oplopende stress.

1. Over het algemeen kun je het volgende schema aanhouden tijdens het samenwerken met kinderen:

Vertel wat het kind gaat doen. Doe het eerst samen of doe het voor als het de eerste keer is. Geef eventueel visuele informatie. Deze groep kinderen is visueel gevoelig. Kijken gaat voor luisteren.

Oefen.

Herhaal.

Evalueer: wat heb je geleerd?

Laat het kind een oefening altijd een keer zelfstandig doen of iets navertellen in eigen woorden.

Geef altijd positieve feedback.

2. Luisteren naar het kind als positieve bevestiging.

Let op je eigen houding.

Maak oogcontact, maar zoek een balans in het oogcontact.

Heb aandacht, laat dit merken.

Wees geaard.

Adem rustig.

Geef af en toe de bevestiging (‘gasgevers’) dat je het begrijpt. Hmm, Oké..., ik snap het...

3. Vat af en toe samen want:

Je checkt of je iets goed hebt begrepen.

Je ordent het (wijdlopende) betoog van het kind.

Je bewijst ermee dat je goed hebt geluisterd.

Je stimuleert het kind iets te vertellen over zijn belevingswereld.

Je helpt het kind een beetje bewuster te worden van zijn belevenissen.

4. De 4 seconden regel.

Laat uitspreken. Wacht even voor je reageert. Zo geef je het kind de kans om nog iets te vertellen, aan te vullen, te verbeteren. Ook heb je zo zelf meer tijd om je reactie te bepalen.

Interrupties maken het kind onzeker en geven het de indruk dat wat het vertelt voor jou oninteressant is. Ook wil het kind wat je eerder vroeg, en het al geformuleerde antwoord onthouden.

5. Helder en duidelijk

Wees kort en bondig. Gebruik niet al te 'beeldende' termen.

Gebruik je eigen woorden als je samenvat, zo vergroot je de woordenschat van het kind. Blijf wel concreet.

6. Communicatie:

Verbaal, non-verbaal, energetisch.

Woorden delen iets mee.

Maar je deelt ook iets mee door de **toon** waarop je het zegt, je **gezichtsuitdrukking** erbij en je **houding**. Energetisch straal je ook nog iets uit. (Als je in deze communicatievaardigheden balans uitstraalt ben je congruent.)

Gebrek aan congruentie:

Je overtuigingen, houding en uitstraling staan haaks op elkaar en ondersteunen je verbale communicatie met het kind niet. Het is belangrijk dat je congruent bent. Je innerlijk moet in overeenkomst met je uiterlijk zijn.

Valkuilen in de communicatie.

Ontkenning

'Juf, ik heb het koud.' 'Hoe kom je daar nou bij? Het is hier helemaal niet koud. Trek anders je jas maar aan.'

Zeg liever: 'Ik heb het niet koud. Maar als jij het koud hebt pakken we een trui.'

Invulling

'Je bedoelt zeker....'

Te snel reageren omdat je 'al weet' wat het kind wil zeggen. Je reageert dan vanuit je eigen wereldmodel.

Te snel reageren omdat je zelf een beelddenker bent, of omdat je zelf hoogsensitief en het helemaal voor je ziet of voelt hoe het voelt.

Het kind niet uit laten praten

"Altijd als ik iets belangrijks wil vertellen, krijg ik geen tijd" (Peter, een jongen van 8 jaar)

Eigen model opdringen

'Je weet toch dat dat zo niet lukt? Dat moet je anders doen....' (je no-digt niet uit...)

In vragende vorm opdrachten geven

'Wil je je jas ophangen?' (de instructie wordt er niet uitgefilterd)

('Ik wil graag dat je je jas ophangt.')

Zonder verdere uitleg iets opdragen

Sta nou eens stil! (waarom?)

('Ik wil graag dat je stilstaat.')

Geef aan wat je liever *wel* wilt in plaats van wat je niet wilt.



Omgaan met boosheid



Een vulkaan kan uitbarsten na lange tijd 'in rust' te zijn geweest. Zonder dat we het zagen gebeurde er al van alles binnen in de vulkaan, lava hoopte zich samen en zocht zijn uitweg totdat het niet langer binnen kon worden gehouden.

Veel kinderen hebben het druk met ervaren en hebben daarnaast te maken met prestatiedruk. Veel prikkels kunnen zorgen voor stressopbouw. Maar ook te weinig prikkels of te lang stil moeten zitten en luisteren kan ervoor zorgen dat het kind stress ontwikkelt. Een kind kan soms in woede uitbarsten. Maar ook een plotselinge huilbui kan aan de orde zijn. Plotselinge angst tenslotte, kan ook een reactie zijn op overprikkeling.

In dit laatste hoofdstuk geven we wat tips aan je om goed met deze ontladingen om te kunnen gaan.

Denk er aan dat een woede-uitbarsting of huilbui in veel gevallen een ontlading is en dat het kind er zelf liever niet voor kiest. Vaak hebben sensitieve kinderen achteraf veel spijt van een ontlading en voelen ze zich zelfs schuldig. Niets liever willen ze dat ze aardig worden gevonden.

1. **Bespreek op een rustig moment** met het kind dat je hem of haar graag wilt helpen woede-uitbarstingen (of andere ontladingen) te voorkomen omdat je hebt gemerkt dat het kind het erg naar vindt wanneer het gebeurt. Zeg ook dat het kind alles moet leren, dus ook dit. En dat het steeds beter zal lukken als het samen met jou oefent.
2. **Help het kind te herkennen** wat er in zijn of haar lichaam gebeurt en hoe het voelt als het bezig is veel stress te ontwikkelen. Voelt het als geprikkeld zijn? Krijgt het hoofdpijn? Kan het kind geluid niet goed velen? Wil het zich terugtrekken? Gaat het er juist op af?
3. **Het beste is om de ontlading voor te zijn.** Waar merk het kind aan dat het halverwege is? Wij spreken dan graag met ouders over de stressladder. Waarbij wel een duidelijk afspraak moet worden gemaakt wat het kind verstaat onder het woordje stress.
4. Er spelen twee systemen in het lichaam mee bij het ontwikkelen van stress. Aan de ene kant van de stressladder klim je omhoog en ontwikkel je opwinding in je lichaam. **Dat kan resulteren in vechten of vluchten.** Hiervoor is een onderdeel van het zenuwstelsel 'de sympaticus' verantwoordelijk. Aan de andere kant stap je er weer vanaf en wordt je lichaam weer kalm. De 'para-sympaticus' zorgt voor een cooling down effect. De stressopbouw wordt gestopt.
5. Zit het kind eenmaal bovenop de stressladder dan is **communiceren onhandig.** Stel dan ook niet de beruchte 'Waarom' vraag.
6. **Laat het kind met rust.** Stop met praten tegen het kind. Ga zelf eventueel kort weg of hou het kind stevig vast (ga achter het kind staan en geef druk op het lichaam of de schouders van het

kind). Demp omgevingsprikkels zoals de tv, radio e.a. Zo komt dat tweede systeem aan bod, de para-sympaticus.

7. **Pas als het kind rustig is kun je reflecteren** op de gebeurtenis en zoeken naar hoe jullie de volgende keer de situatie beter kunnen aanpakken. Blijf positief formuleren.

Stel daar de volgende vragen bij:

1. Merkte je dat je veel stress aan het opbouwen was?
2. Waar merkte je dat aan?
3. Wat was de aanleiding?
4. Wanneer had je zelf nog iets kunnen doen om te voorkomen dat het zo afliep?
5. Waar had ik aan kunnen merken dat je eigenlijk hulp nodig had?
6. Hoe kan ik je de volgende keer dat het gebeurt eerder helpen?
7. Wat zijn handige oplossingen voor je zelf? Kun je bijvoorbeeld iets doen als iets moeilijk is of als je uit school komt? Of als je merkt dat iets niet gaat zoals je wilt?

In de Sensikidscursussen leren de kinderen zich te ontspannen. Dat kun jij als ouder ook doen.

Neem voldoende rustmomenten op een dag. Bewegen zorgt voor ontladen. Heb je te maken met een kleuter? Afleiding en rust kunnen erg helpen. Ga niet te veel in op het probleem en complimenteer als het gezellig is of de kleuter goed samenwerkt. Speel veel met het kind en help het te ontdekken wanneer het zich moe voelt. Er is een tijd om te spelen en een tijd om te rusten.

Deze brochure kreeg je aangeboden door een Sensikids coach.

Kijk op www.sensikids.nl of er een Sensikids coach in jouw omgeving is. De Sensikids coaches bieden naast hun eigen werkzaamheden de leuke Sensikids cursussen aan waar ze sensitieve en prikkelgevoelige kinderen mee helpen.

De Sensikidscoaches leren de kinderen:

1. Stress te herkennen
2. Met gevoelens omgaan
3. Ontspanningsoefeningen toe te passen
4. Handige oplossingen te verzinnen als er iets vervelends of onverwachts gebeurt
5. Oké gedachten verzinnen
6. Hun eigen kwaliteiten en die van anderen herkennen
7. Hun lichaam en hoofd rustig te maken
8. Hun eigen grenzen te herkennen

We wensen je heel veel goeds met je kind(eren) en veel wijsheid en plezier toe!

©Sensikidsopleidingen.nl

