

## Gordon methode

De Amerikaanse psycholoog Thomas Gordon kwam in zijn werk veel ouders tegen die worstelden met het ouderschap. Gordon ontwikkelde een manier om ouders in hun worsteling te helpen. Vandaag de dag staat deze bekend als de 'Gordonmethode'. In een drieluik vertellen twee trainers over de principes.

Deze keer: **Behoeften van kinderen.**

Respectvolle communicatie kan alleen plaatsvinden als je naast oog hebben voor je eigen behoeften ook oog hebt voor de behoeften van anderen. In ons vorige artikel besteedden we vooral aandacht aan de behoeften van de ouders. Nu zullen we stilstaan bij de behoeften van de kinderen. Welke behoeften hebben kinderen zoal?

Kinderen hebben eigenlijk dezelfde behoeften als volwassenen, zoals de behoefte aan gezondheid, veiligheid, voeding en rust. (1) Andere belangrijke behoeften kunnen zijn: vertrouwen, geborgenheid, aanraking, geaccepteerd worden, erbij horen, plezier, spelen, respect, erkenning, creativiteit en zelfexpressie. (2) Ze zullen die behoeften vaak op een andere manier uiten dan een volwassene, bijvoorbeeld via spel, via (onaanvaardbaar) gedrag of via indirecte communicatie. Een kind zal niet snel zeggen: "De juf was boos op mij en daar maak ik me zorgen over", maar zal dit eerder laten blijken door bijvoorbeeld stil of teruggetrokken gedrag. Het is voor ouders daarom vaak zoeken naar de onderliggende behoeften van hun kinderen. Dit is een van de moeilijkste elementen van het communiceren met kinderen maar geeft ook de meeste voldoening.

### Kijken en luisteren naar je kind

Omdat kinderen hun behoeften vaak niet in gesproken taal duidelijk kunnen maken, is het van belang dat ouders zorgvuldig observeren wat de behoeften zouden kunnen zijn en met aandacht naar hun kind kijken en luisteren. Als je zo nu en dan de tijd neemt om naar je kind te kijken en te luisteren in zijn spel en in zijn interacties, leer je zijn behoeften beter kennen en begrijpen en kom je te weten wat belangrijk is voor je kind. Je ziet dan bijvoorbeeld dat je zoontje in zijn spel zijn bezoek aan opa in het ziekenhuis verwerkt. Of je ziet dat je dochter steeds probeert dezelfde tekening als haar zus te maken.

### Het kind heeft een probleem

Er zijn vele situaties te bedenken waarin kinderen een probleem ervaren. Ze zijn immers aan het leren en aan het ontdekken en zullen regelmatig gefrustreerd worden in hun behoeften. Als een kind een probleem heeft zitten we in het bovenste gedeelte van het gedragsraam (zie eerste artikel).

Voorbeelden:

- Je zoontje van 5 heeft ruzie met zijn beste vriendje
- Het konijn van je dochter van 8 is doodgegaan
- Je zoontje van 3 is zijn knuffelbeer kwijt
- Je dochter van 7 is niet gevraagd voor het verjaarsfeestje van een van haar vriendinnetjes

Als je je verplaatst in de situatie waarin je zelf een probleem ervaart (bijvoorbeeld: je vriendin heeft zich niet aan een afspraak met jou gehouden, je hond is doodgegaan, je bent iets dierbaars kwijtgeraakt, of je bent niet op een voor jou belangrijk feest uitgenodigd), is het goed om jezelf af te vragen met wie je zo'n probleem zou willen bespreken en waarom je dat

met juist diegene zou willen doen. Tijdens de Gordontraining voor ouders komen op die vraag veelal dezelfde antwoorden naar voren: het moet iemand zijn die je vertrouwt, die niet direct met een oordeel of een oplossing komt, die het probleem niet meteen tot zijn of haar probleem maakt, die accepteert dat het probleem er is, maar vooral iemand die goed kan luisteren.

## “Een voordeel van actief luisteren is dat de ouder het probleem niet overneemt”

Voor een kind geldt hetzelfde: als je kind een probleem heeft, kun je hem helpen door dat te accepteren, door er aandacht voor te hebben en door je in zijn gevoels- en belevingswereld te verplaatsen. Het toverwoord hierbij is luisteren: luisteren naar wat het kind zegt of laat zien, en naar wat de betekenis daarvan zou kunnen zijn.

### Communicatiestops

Omdat we als ouder zo betrokken zijn en graag willen dat het probleem van het kind zo snel mogelijk wordt opgelost, nemen we vaak onvoldoende tijd om goed te luisteren en geven we (goedbedoelde) andere reacties. Bijvoorbeeld in de bovengenoemde situaties:

- Je zoon zegt: “Jan is stom.” Je reactie: “Dat zal wel meevallen, gisteren heb je nog zo leuk met hem gespeeld.” (ontkenning van het probleem)
- “We gaan snel een nieuw konijn kopen.” (direct oplossing bieden, voorbijgaan aan verdriet)
- “Ik ga hem wel even zoeken.” (probleem overnemen)
- “Dan moet je haar ook maar niet voor jouw feestje vragen.” (advies geven)

Deze goedbedoelde reacties noemen we communicatiestops omdat ze letterlijk de communicatie stoppen. In het boek ‘Luisteren naar kinderen’ worden 12 van zulke stops besproken. (3)

Hoe kunnen we nu zo reageren en luisteren dat het kind zich begrepen en geaccepteerd voelt?

### Actief luisteren

Actief luisteren is ‘luisteren met volle aandacht, zonder oordeel, waarbij de luisteraar door zijn reacties laat merken dat hij begrijpt wat er in de ander omgaat.’(4)

De luisteraar geeft geen advies of oplossing, maar reflecteert de gevoelens van het kind. Bijvoorbeeld in de bovengenoemde situaties:

- “Je bent boos op hem, hè?”
- “Wat is het verdrietig, dat Snuf dood is”
- “Dat is vervelend, je mist hem, hè?”
- “Dat is een flinke teleurstelling, hè?”

Door dit soort reacties voelt het kind zich begrepen en geaccepteerd en wordt het dikwijls rustiger, ook als het probleem (nog) niet wordt opgelost. Nog een voorbeeld: een meisje van 3 zit met haar moeder in de wachtkamer van de huisarts. Ze huilt hartverscheurend want ze heeft flinke oorpijn. Haar moeder probeert haar te troosten: "Stil maar, straks gaat de dokter er iets aan doen en dan gaat het over." Het meisje gaat alleen maar harder huilen. Dan zegt haar moeder: "Och, je hebt echt heel erge pijn, hè?" waarop het meisje stopt met huilen (ze voelt zich erkend in haar pijn).

Actief luisteren is niet altijd alleen maar reflecteren op wat het kind verbaal aangeeft, het is ook reageren op signalen die het kind uitzendt door zijn lichaamshouding of gezichtsexpressie, bijvoorbeeld: "Ik zie dat je heel erg bent geschrokken."