

## Denkwoorden en zinnen

Hier een aantal geheime wapens om het hechtingsmonster een stap voor te zijn. Oneliners en denkwoorden zijn een belangrijk, goed werkend middel om het gedrag en de verantwoording bij je kind te laten. Ook werken deze woorden heel goed als jouw kind probeert controle te houden over de situatie met boosheid, of probeert te manipuleren. Deze woorden zijn ook heel handig als je als ouder even sprakeloos bent. Denkwoorden maken dat je kind zelf moet nadenken, in plaats van dat het jou gebruikt om in discussie te gaan. Denkwoorden zijn ideaal om een *power struggle* uit de weg te gaan. De belangrijkste regel is: **gebruik zo weinig mogelijk woorden**. En gebruik nooit agressie en sarcasme.



Een aantal van deze oneliners of denkwoorden zijn:

- *Dat is jammer.*
- *Mmm, vervelend.*
- *Als iemand het kan, ben jij het wel.*
- *En wat ga jij eraan doen?*
- *Hoe zou je dit de volgende keer aanpakken?*
- *En? Werkte dit voor jou?*
- *Dank je wel voor dit eerlijke antwoord.*
- *Dat is niet leuk zeg.*
- *En, wat denk jij daarover?*
- *Ik moet hier iets aan doen, we praten morgen verder.*
- *Voor discussies heb ik vaste tijden, kom terug voor een discussie om 12.00 uur.*
- *Ik heb te veel respect voor jou om met je in discussie te gaan.*

- Als je kind steeds vraagt 'waarom' antwoord dan met: 'Als het volgende week nog steeds niet duidelijk is, dan mag je naar mij toekomen om het nogmaals te vragen. Dan leg ik het je nog een keer uit.'
- Degene die de problemen veroorzaakt, mag de problemen ook oplossen.
- Is dit de juiste plek voor dit gedrag.
- Ik luister naar één kind tegelijk, dank je wel.
- Als je kind zegt: 'Ik ben dom!', zeg dan zachtjes in zijn oor: 'Ben jij even blij dat ik dit niet geloof!', en loop dan weg.
- Ik wil heel graag met jou praten, maar alleen als jouw stem net zo zacht is als de mijne.
- Als je kind probeert je uit de tent te lokken met: 'Papa (of mijn vorige pleegmama) deed dit wel voor mij en jij wil het niet doen', lach dan en zeg: 'Ja, dat is waar.'

### Gebruik conditionele JA antwoorden in plaats van een NEE:

Op deze manier laat je de verantwoording van het verzoek bij je kind.

- Natuurlijk mag jij op de computer, zodra jij je opdracht klaar hebt.
- Jij mag ook een koekje, als jij eerst je boterhammetje hebt gegeten.
- Gezellig om straks samen een film te kijken, maar dan eerst even je huiswerk afmaken.



### Zinloze Discussies

*'Waarom hoeft zij nooit iets te doen en moet ik altijd alles doen?'*

*'Het is niet eerlijk!'*

*'Het is niet mijn beurt!'*

Sommige kinderen hebben zinloze discussies als hobby gekozen en zijn daar heel goed in. Daarom proberen deze kinderen van alles om een discussie te beginnen. Voordat je het weet, zit je tot over je oren in een zinloze discussie die je zeker niet gaat winnen. Ze komen met de meest onzinnige dingen die nergens op slaan en die je tot waanzin kunnen drijven. Dus blijf alert bij deze bovenstaande uitspraken. Onthoud: degene die de vragen stelt, is in controle dus jij moet degene zijn die de vragen stelt! Laat je niet verleiden om over te gaan op een ander onderwerp en daardoor te verzanden in een zinloze discussie.

**Hoe ga je nu om met zinloze discussies?**

Eigenlijk is het heel simpel. Telkens als je kind met soortgelijke opmerkingen komt zoals hierboven laat dan jouw 'discussie alarm' afgaan. Word erop alert dat je kind op zoek is naar controle en weet dat het niet goed is voor hem of haar om daar sterk in te worden. De truc is om bij discussies geen antwoorden te geven maar met een wedervraag of opmerking te komen. Gaat je 'discussie alarm' af? Herhaal dan deze zinnen:

*'Wat is het wat ik je vraag om te doen?'*

*'Wat denk jij dat ik denk?'*

Sommige kinderen hebben er nog weleens een handje van om te zeggen:

*Dat is niet eerlijk!*

Het juiste antwoord daarop is: *Het leven is ook niet eerlijk, daar heb je gelijk in.*

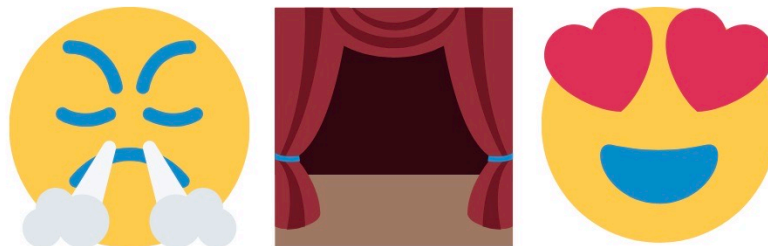
Blijf deze woorden net zo vaak herhalen totdat het inziet dat het geen zin meer heeft om er tegenin te gaan. Andere goede alternatieven zijn:

*'Ik vind je te leuk om een zinloze discussie met je te voeren.'*

*'Ik respecteer jou veel te veel om met jou in een zinloze discussie te gaan.'*

*'Voor discussies heb ik maandag- en vrijdagavond gereserveerd tussen 18.00-19.00.'*

*'Als je klaar bent met wat ik van je heb gevraagd, kunnen we het er uitgebreid over hebben waarom ik dit van je vraag. Nu heb ik het nog iets te druk voor deze discussie.'*



## Scripten

Net zoals bij een toneelspel kun je sociaal gedrag en taal bij je kind oefenen. Dit noem je scripten. In plaats van steeds het gedrag of taal van je kind te corrigeren ga je 'scripten'. Vroeger was het veel makkelijk om onze kinderen te scripten, de rollen waren duidelijker, de kinderen waren in verhouding veel vaker en langer in de buurt van goede rolmodellen zoals ouders of andere volwassenen. Het is daarom lastig om je kind te scripten op juist gedrag en taal. Wees daarvan bewust dat het voor jullie beide nu lastiger is om dit aan te leren en te oefenen.

Voorbeelden van scripten:

Kind: *Dat is stom!!*

Ouder: *Inderdaad, dat had je graag anders gezien*

Kind: *Ik haat hem!!*

Ouder: *Dat snap ik, je wilt hem op dit moment even niet zien.*

Niet je broertje slaan -> lief zijn voor je broertje

Niet schreeuwen -> gebruik je muizenstemmetje

## Frustraties scripten

Maak er een gewoonte van om met je kind je frustraties te delen op de juiste manier:

Ik was zo boos, ik had die man wel een duw willen verkopen, dat heb ik natuurlijk niet gedaan, dat zou niet handig zijn, maar het voelde wel zo. Op deze manier krijgt je kind te horen dat ouders ook gevoelens van frustratie hebben. Dit kan een enorme opluchting zijn voor je kind. O, papa of mama wordt ook weleens boos of vindt iets niet leuk.

Deze frustraties nooit over je eigen kind uiten natuurlijk.

Als je kind zelf frustraties uit: niet ontkennen, niet kleiner maken, ook niet groter maken.

- Gebruik rituelen bij situaties waarbij gemakkelijk frustraties kunnen ontstaan.
- Zing een liedje bij het opruimen van speelgoed.
- Haal je kind eerst op voordat je een verzoek neerlegt
- Even in de wereld van je kind binnen stappen
- Liedjes zingen waardoor je zachtheid kunt creëren.
- In plaats van 'nou, nou, nou', dat is al kritiek: *Jij vindt dit niet zo leuk he?*

## Gemengde gevoelens scripten

Onveilig gehechte kinderen vinden het lastig om meer dan 1 gevoel of gedachte te hebben over situaties. Met scripten kun je gemengde gevoelens met je kind oefenen. Het is superfijn voor je kind als jij als ouder deze gemengde gevoelens voor hen benoemd. Dit lukt bij veel van onze kinderen niet maar door het voor je kind te benoemen komt er ruimte tijdens lastige momenten.

- *Je wilde eigenlijk wel luisteren maar het lukte niet.*
- *Je wilde wel lief zijn voor je broertje maar het lukte niet.*
- *je bent heel boos op mama maar je houdt ook heel veel van haar*
- *Je wilde wel dat het ging lukken maar het lukte toch niet, en dat is oké toch, niet alles lukt altijd, ook bij mama niet.*
- *Gek toch hoe je zo kwaad kunt zijn op iemand waar je zo van houdt, dat heb ik ook wel eens.*
- *Dat voelt vreemd he, je wilt het heel graag maar je vindt het ook spannend.*

*- Aan de ene kant wil je heel graag logeren bij oma, maar aan de andere kant wil je niet zonder papa en mama. Dat heeft helemaal niets hoor, mama had vroeger ook altijd heimwee als ze bij oma ging logeren.*

*- Dat is raar he, je wilt zo graag datgene doen waar je ook bang voor bent, dat is helemaal oké hoor dat heeft mama of papa ook wel eens. Het is oké om bang te zijn.*

Ook hier niet je gemengde gevoelens over je eigen kind delen, dit is uiteraard niet handig voor de hechting, veiligheid en verbinding.

## **Goede intenties en bedoelingen met andere uitkomst**

Het is heel belangrijk om deze te uiten, en daar ook twee lagen in te benoemen.

*- Jij wilde je zusje wat te drinken geven en nu is het glas gevallen en kapot. Dat kan gebeuren, het is wel heel erg lief dat jij je zus iets te drinken wilde geven, laten we het samen opruimen.*

*- Wat goed dat jij zo'n zin had in de voetbaltraining, je hebt je outfit al aan, maar toen Pietje belde om te spelen ben je helemaal vergeten om naar de training te gaan. Dit heb je vast niet zelf zo gewild.*