



De 5 talen van de liefde van kinderen

Gezien, gehoord en geliefd worden zijn essentiële behoeften van je kind. Maar hoe komt het dan toch dat het bij het ene kind veel makkelijker lukt dan het andere kind? Het zou zo maar eens kunnen dat jullie niet dezelfde liefdestaal spreken. Liefdestaal? Moet ik dan naast het trauma sensitief opvoeden ook nog eens gaan uitzoeken welke liefdestaal mijn kind spreekt? Nou, als je 'de liefdes tank' van je kind wil blijven vullen is dit een belangrijk onderdeel van trauma sensitief opvoeden.

Liefde is de basis van groei en ontwikkeling. Als je kind zich volledig geliefd voelt zal het een gevoel van zelfverzekerdheid ontwikkelen, daarnaast een gevoel van vertrouwen en veiligheid ervaren. Onze kinderen hebben daar moeite mee, zij hebben door hun vroegkinderlijk trauma niet die vanzelfsprekendheid van deze gevoelens in zich. Met het ontdekken van de liefdestaal van je kind en die van jezelf kun je gaan ontdekken hoe jij op de juiste manier jouw liefde aan je kind kunt laten blijken. We weten allemaal dat de meeste ouders ontzettend van hun kinderen houden. Toch hebben onveilig gehechte kinderen vaak het gevoel dat wij niet van hen houden hoe hard wij ook ons best doen om dit wel aan hen te laten blijken.

Liefde is een basisbehoefte

Het zorgen voor kinderen heeft vele facetten: naast de basale behoeften als eten, drinken, onderdak, veiligheid ligt er eigenlijk en nog veel belangrijkere taak als ouder: we zijn verantwoordelijk voor de ontwikkeling van emotionele en mentale gezondheid van onze kinderen. Uit onderzoek is gebleken dat als je alleen de basale basisbehoeften van kinderen vervuld zij niet overleven. Baby's hebben naast deze behoeften aandacht, liefde, stabiliteit en nabijheid nodig van liefdevolle ouders of verzorgers. Helaas lukt niet alle ouders dit om deze taak te vervullen met als gevolg dat deze kinderen enorme problemen krijgen als zij groter worden en achterstanden krijgen in onder andere sociale vaardigheden. Een essentiële skill die nodig is om op volwassenleeftijd relaties aan de gaan en te onderhouden.

Talen van de liefde

De 5 talen van de liefde van kinderen kunnen je helpen om jouw liefde op de juiste manier te laten blijken. De manier waarop jouw kind liefde wil ontvangen kan namelijk zomaar een hele andere manier zijn hoe jij de liefde met hem deelt. In deze blog vertel ik je graag meer over de 5 liefdes talen van kinderen.

Er zijn 5 fundamentele manieren waarop kinderen emotionele liefde spreken, ontvangen en verstaan. Dit zijn: lichamelijke aanraking, tijd en aandacht, positieve woorden, cadeautjes, dienstbaarheid [helpen].

Liefdestank

Als je gaat ontdekken welke liefdestaal je kind het fijnste vindt ga je ontdekken dat het makkelijker is om jouw liefde over te brengen. En daarmee kun je de liefdes tank van je kind gevuld houden. Liefdes tank? Wat is dat nu weer? De liefdes tank is een denkbeeldige tank wat je met de juiste liefde naar je kind toe telkens weer kunt vullen. Zie het als de tank van je auto, alleen dan niet gevuld met benzine maar met liefde. Als je deze niet regelmatig bijvult is de tank leeg. Met een lege tank is het lastig autorijden. Met een lege liefdes tank is het lastig relaties onderhouden. Is de tank van je kind gevuld dan zal je merken dat het allemaal gewoon een stuk gezelliger is, je kind zal met meer gemak opdrachten opvolgen, het kan makkelijker veranderingen aan. Er is gewoon meer plezier in het gezin als je van elkaar weet welke taal ieder in het gezin spreekt.

De 5 talen van de liefde van kinderen

Lichamelijke aanraking

Vaak denken ouders dat lichamelijke aanraking iets intens en groots moet zijn, echt een enorme knuffelsessie. Dit hoeft echt niet. De lichamelijke nabijheid mag in kleine momenten zijn zoals onderstaande voorbeelden. Forceer nooit lichamelijk contact bij kinderen met hechtingsproblemen, dit kan de diagnose alleen nog maar verergeren.

Voor sommige van onze kinderen is lichamelijke aanraking lastig. Ze zijn of te afstandelijk of te grenzeloos. Maar voor alle uitdagingen is een oplossing. De lichamelijke aanraking kan er op verschillende manieren uitzien.

Lekker knuffelen op de bank

De kieteldood

Samen stoeien

Soms is alleen high 5's mogelijk

Soms alleen een aai over de bol

Of 1 schouderklopje

Kriebelen op de rug

Handje vasthouden tijdens een wandeling

Met je kind de kamer ronddraaien

Massage, soms het hele lichaam mogelijk, soms alleen de handen of voeten

Of opschoot zitten bij het lezen van een boekje

Pubers en aanraken

De manier van aanraken is ook een beetje leeftijdsgebonden. Jonge kinderen benader je anders dan kinderen in de pubertijd. Doe je dit niet kun je een afwijzing verwachten als je een zoon hebt vol in de pubertijd. Toch blijft het heel belangrijk om juist in deze leeftijdscategorie te blijven aanraken alleen is het even puzzelen wat de juiste manier is.

Vooral papa's kunnen tijdens de pubertijd een belangrijke rol spelen in de nabijheid van hun dochters. Vaders zijn soms een beetje onzeker in deze periode, dochters zijn aan het zoeken naar hun identiteit, zijn zich aan het los maken, krijgen een eerste vriendje. Maar juist in deze periode is het zo belangrijk om toch je dochter te blijven aanraken, geldt ook voor zonen. Maar daar hebben vaders vaak minder moeite mee.

Vragen

Kinderen die lichamelijke aanraking als voorkeurstaal hebben, geven bijvoorbeeld op de vraag: Hoe weet je dat mama van je houdt? het volgende antwoord: Omdat ze zoveel met mij knuffelt en mij in de avond massages geeft.

Voorbeelden van deze liefde

Bij thuiskomst met papa willen stoeien
Bij je op schoot kruipen
Je uitdagen voor de kieteldood
Je hand vasthouden tijdens een wandeling
Je vragen om hem te kriebelen

Tijd en Aandacht

Tijd en aandacht geven is in deze westers maatschappij best een uitdaging. Beide ouders werken vaak, komen laat thuis en moeten dan nog een gezonde maaltijd op tafel zien te krijgen. Dit gaat vaak allemaal ten koste van optimale aandacht geven aan je kind die daar zo naar verlangt na een hele dag zonder ouders. Lees dit nu niet als kritiek maar neem het mee in je bewustwording van deze liefdestaal. Kijk of je toch in het drukke leven wat je leeft momenten kunt creëren waarin je optimale aandacht aan je kind besteed. Dit betekent, krant en laptop dicht, telefoon op stil, tv en radio uit. Momenten waar dit het beste lukt is tijdens de maaltijden of naar bed brengen. Laat die stofwolken maar even voor wat ze zijn of gooi ze onder de bank en ga gewoon even 1 op 1 op de bank zitten en geef je kind de aandacht waar het zo naar verlangt. Deze momenten hoeven niet lang te zijn, korte optimale momenten is genoeg. Afleiding allemaal uit, liefdevol oogcontact, liefs nog met huid of huidcontact, liefdevolle stem, nog beter zo weinig mogelijk spreken maar luisteren naar wat je kind heeft meegemaakt of te zeggen heeft. Tijd en aandacht geven zit in kleine dingen, doe samen een spelletje, lees een boek voor of lees samen een boek, of zoals ik al zei ga samen iets eten of eten maken. Het mooie is dat tijdens deze samen zijn momenten vaak de meest bijzondere verhalen, gevoelens worden gedeeld waar vaak in de waan van de dag geen ruimte voor is. Dit samen zijn kun je gebruiken voor een activiteit, voor een intiem gesprek, of voor het vertellen van verhalen: kinderen vinden het geweldig als ouders verhalen over vroeger vertellen. Verhalen over zichzelf, de familie, over opa's en oma's maar ook verhalen over de kinderen zelf: toen jij jong was toen...

Vragen

Hoe weet jij nu dat papa en mama veel van je houden?
Omdat mama altijd verhaaltjes voorleest voordat ik ga slapen.
Omdat papa altijd met mij gaat voetballen na het eten.

Omdat mama altijd met mij mee gaat wandelen naar het dorp en we bij het Kruitvat naar make-up gaan kijken.

Papa, wil je nog eens vertellen over opa in de oorlog, of over toen jij.....

Voorbeelden

Pap zullen we een potje voetballen?

Mam, wil je met mij mee naar het dorp lopen?

Pap, vertel nog eens dat verhaal van opa van toen hij oma had ontmoet.

Zullen we na het eten een wandeling maken papa?

Positieve woorden

Dat woorden heel krachtig kunnen zijn weten we wel, woorden kunnen bouwen of breken. Woorden zijn ook een manier om gevoelens over te brengen. De positieve of negatieve. Bij de liefdestaal delen we positieve woorden met elkaar. Daarin kun je onderscheid maken tussen:

Tedere en liefdevolle woorden: Ik hou van je lieverd! Deze zin mag niet verbonden zijn met een voorwaarde. Ik hou van je ook als je deze kwibus blijft daten.

En dus niet:

Ik hou van je als jij het uit gaat maken met deze rare gast.

Wat je wel kunt zeggen:

Ik hou van je ook als je dit gedrag laat zien.

Ik hou van je ook al ben ik het niet altijd met je eens.

Prijzende woorden: hiermee prijzen wij onze kinderen voor wat ze doen: goeie bal, goed gedaan zeg, goed cijfer voor een proefwerk. Alleen geven als het echt gemeend is, kinderen voelen als het niet echt is.

Bemoedigende woorden: deze woorden geven moed. Dit doen van nature heel goed bij kleine kinderen, bij de eerste stapjes, de eerste woordjes, de eerste keer fietsen zonder zijwieltjes, de eerste keer naar school. Ook bij sociale vaardigheden: ik zag dat jij je koekje deelde, wat goed van jou zeg, wat kan jij al goed delen. Ik zag dat jij oprecht luisterde naar je vriendin toen ze liefdesverdriet had, goed van je dat je zo geduldig naar haar luisterde en geen oordeel over haar had. Maar ook woorden als: jij kan dit, ik geloof ik jou, ik weet dat jij dit kan zijn krachtige, bemoedigende woorden om jouw kind zijn liefdestaal te laten blijken.

Story telling

Net als bij de Tijd en Aandacht liefdestaal kun je hier verhalen voorlezen met een bepaalde boodschap, of bepaalde verhalen vertellen over vroeger waaruit een boodschap spreekt die waardevol is voor je kind. Verhalen over moed, doorzettingsvermogen, liefde of troost. Verhalen uit oude culturen of religie zijn vaak prachtig om daarvoor te gebruiken.

Voorbeelden

Goed gedaan papa!

Jij kan dit goed papa!

Heb ik het goed gedaan papa?

Ik geloof in jou!
Ik hou van jou!
IK weet dat jij dit kan!

Cadeautjes

Cadeautjes zijn in elke cultuur of religie een belangrijk onderdeel in bepaalde rituelen en momenten. Denk daarbij aan de cadeautjes die 'de wijzen meenamen vanuit het oosten' maar ook aan ons Sinterklaasfeest. Voor sommige kinderen is het krijgen van een cadeautje een intense uiting van liefde. Je kunt je vast nog wel de blikken van je kind herinneren als er op de deur werd geklopt en de grote zak Sint cadeaus binnen werd gehaald. Dat ultieme gevoel van geluk is voor sommige kinderen hun liefdestaal. Nu kun je natuurlijk niet elke week met een zak cadeaus aan komen. Maar dat hoeft ook niet. Deze kinderen zijn namelijk ook heel erg blij te maken met kleine cadeautjes, een sticker op de hand of met een steen of bloem gevonden in het park of bos. Zij zullen deze cadeautjes met veel enthousiasme ontvangen en bewaren omdat deze vorm van liefde bij hen aansluit. De sticker blijft bijvoorbeeld de hele dag trots op de hand. Of de mooie stenen of bloemen uit het park worden zorgvuldig in een doosje opgeborgen.

Als jouw kind deze taal heeft zorg dan dat elke aankoop een feestje is om te ontvangen. Pak kleding of schoolspullen in alsof het een cadeautje is. Wat deze kinderen ook heerlijk vinden is een cadeautje wat gedragen kan worden zoals bijvoorbeeld een ketting met een hartje of bepaalde betekenis. Iets tastbaars wat zij met zich mee kunnen dragen.

Gebruik het cadeaus geven nooit als manipulatie; als jij dit doet dan mag jij dat kopen, dat is geen liefde. Een echt cadeau mag nooit een betaling zijn voor een verleende dienst. Zeg bijvoorbeeld nooit; als jij je kamer opruimt of nu een half uur zelfstandig gaat spelen dan mag je straks xyz kopen. Dan is het cadeautje een afkoopsom om het gedrag van je kind te manipuleren.

Voorbeelden

Dit zijn kinderen die op vakantie voor vriendjes en vriendinnetjes kleine cadeautjes willen kopen. En ook altijd aan de juf denken als het bijvoorbeeld thuis cakejes heeft gebakken: mag ik ook morgen een cakeje aan de juf geven?

Of als je op zakenreis bent geweest: heb je iets voor mij mee genomen?

Dit zijn kinderen die ook altijd iets weten om te vragen als ze jarig zijn, ze hebben dan een lange lijst verlangens. De andere liefdes talen weten dan vaak niet wat ze moeten vragen, ik heb alles al. Maar deze kinderen weten heel goed welke cadeautjes zij willen ontvangen.

Dienstbaarheid of helpen

Als kinderen deze taal als liefdestaal hebben, ervaren zij jouw liefde door de dingen die je voor hen doet. Een kopje thee zetten, iets lekkers klaar maken, iets voor hen pakken of klaarzetten. Dingen voor hen doen die ze zelf nog niet goed kunnen of hulp bij kunnen gebruiken. Ze vinden het heerlijk om samen met jou dingen te doen die hen het gevoel geeft dat ze jou helpen. Bijvoorbeeld autowassen of in de tuin werken. Dit zijn ook kinderen die

het fijn vinden om geholpen te worden bij het maken van huiswerk. Niet omdat ze zonder jou het niet zouden kunnen maar omdat het hen een gevoel geeft dat je van ze houdt. Dingen doen voor een ander vinden ze fijn. Ze vragen bijvoorbeeld aan andere gezinsleden of ze wat willen eten of drinken en maken dit geheel vrijblijvend voor ze klaar. Gaan uit zichzelf klusjes doen in huis omdat ze zien dat deze nodig zijn.

Voorbeelden

‘Pap wil jij naar mijn fiets kijken, er loopt iets aan’.

Je kind gaat uit zichzelf de tafel alvast dekken of afruimen.

Dit zijn ook de kinderen die op school de juf graag helpen met taakjes.

Ze gaan bij papa staan om te kijken of ze gereedschap kunnen aangeven als hij iets aan het repareren is

Ze zijn bij mama in de buurt om haar te helpen met het huishouden.

Gaan uit zichzelf stofzuigen omdat ze zien dat het nodig is.

Wat is de liefdestaal van jouw kind?

Waarschijnlijk denk je na het lezen van de verschillende talen dat je kind niet maar 1 taal als liefdestaal heeft. Dat is ook zo maar vaak hebben ze wel 1 bepaalde voorkeur. Dit kun je het beste opmerken door:

Hoe uit je kind zelf zijn liefde voor jou?

Hoe gaat je kind om met andere relaties zoals broertjes en zusjes, opa en oma of vriendjes en vriendinnetjes?

Hoe is de behoefte naar jou toe?

Welke liefdes vraag wordt er aan jou het meest geuit?

Als kinderen nog heel jong zijn is dit nog lastig te ontdekken. Maar als je kind 4 of ouder is komt er al een bepaalde voorkeur naar boven. Het is vooral goed om te weten dat jouw liefdestaal niet de liefdestaal van je kind hoeft te zijn en natuurlijk andersom. Op deze manier kun je nu bewust kijken hoe jij de liefdestank van je kind zo optimaal mogelijk gevuld kunt krijgen. Ook helpt het je om bepaald gedrag in een liefdestaal perspectief te zien. Steeds maar met alles willen helpen kan voor ouders soms verstikkend zijn als dit het gedrag is van je kind, nu je begrijpt dat dit een uiting van zijn liefdestaal kan zijn zou je er met andere ogen naar kunnen kijken. Ook als je kind minder goed in de dienstbaarheids-liefdestaal zit zou je daarvan af nu op een andere manier naar kunnen kijken. Of als je kind je probeert uit gedagen door te klieren zou het zomaar kunnen zijn dat het behoefte heeft aan een portie lichamelijke aanraking liefdestaal.

Spreek alle talen

Als het je niet duidelijk is welke taal je kind spreekt, het kan nooit geen kwaad om alle talen in de strijd te gooien, je zult dan vanzelf merken met welke liefdestaal je het meeste succes hebt. Welke liefdestaal je ook gebruikt, samen lachen, samen plezier maken, samen ‘quality time’ doorbrengen doet iedereen goed ongeacht welke liefdestaal. Lachen en plezier maken zorgt voor verbinding, het loslaten van negatieve gevoelens en emoties en daarnaast nog voor enorme boost van oxytocine en andere endorfinen waardoor iedereen in het gezin zich beter voelt.

Succes!