

Oordeelloos communiceren...

wat dat met vertrouwen doet



Marianne Rietveld

Geloof kan bergen verzetten!

Op een dag lag een student in de collegebank te slapen terwijl de professor een wiskundeprobleem op het bord schreef. De student dacht dat dat het huiswerk was voor die week en leverde een paar dagen later de oplossing in, met de opmerking dat het wel erg moeilijk was geweest.

De professor was stomverbaasd. Hij had het opgeschreven omdat het een probleem was waar nog nooit iemand een oplossing voor had kunnen vinden. De student dacht dat het huiswerk was en daarom geloofde hij dat hij in staat moest zijn het op te lossen, dus dat deed hij.

Het resultaat van alles wat we doen, wordt bepaald door hoe we over onszelf en ons leven denken.

BETER OMGAAN MET MIJN HOOGBEGAAFDE KIND

Regelmatig komen ouders bij me in de praktijk met de vraag of ik ze kan helpen beter met hun hoogbegaafde kind te communiceren. Dat het thuis echt niet gezellig meer is, dat kindlief de regie steeds meer overneemt en gewoon weigert te luisteren...

Ik help ouders niet het beter te doen. Ik ga ervan uit dat ouders dat doen waarvan ze denken dat dat het beste is voor hun kind. Samen met ouders gaan we onderzoeken en ontdekken wat er niet werkt en wat er zou gebeuren, wat er zou veranderen, als het **ANDERS** gaat. Voordat we kunnen kijken wat er anders kan, wat de behoefte van het hoogbegaafde kind is

om gezien te worden, is het belangrijk te weten wat een hoogbegaafd kind nu zo anders maakt in zijn denken en handelen.

In het vorige nummer van Signaal heb ik in briefvorm verteld wat we vaak vinden van een hoogbegaafd kind, dat we vaak oordelen maar dat we eigenlijk helemaal niet zo goed weten wat er achter het zichtbare gedrag, waar we dus wat van vinden, schuilgaat. (Het artikel is op mijn website en op de website van Pharos te lezen onder de titel "Als je me echt zou kennen...")



"We geloven dat we zus of zo zijn, maar de ideeën zijn maar geleend, het zijn de boodschappen die andere mensen ons in ons leven gegeven hebben."

KWETSBAAR OP DURVEN STELLEN

Terug naar de vraag van ouders. Vertellen en je hart kunnen luchten zonder daar een oordeel over te krijgen is voor veel ouders een opluchting. Alleen dat doet al heel veel. Ik luister en ben met volle aandacht in het moment. Ouders durven zich kwetsbaar op te stellen als ze voelen dat ze niet veroordeeld worden over dat wat hun kind laat zien. Het zorgt voor een veilig gevoel. Een gevoel van vertrouwen.

Dat te merken en te voelen is een waardevol en prachtig cadeau voor mij. Als ouders dit ervaren, willen ze dit maar al te graag ook bij hun kind gaan doen.

NIET GOED GENOEG

Veroordeeld worden is niet fijn. Voor niemand. Het zorgt voor stress. Het zorgt voor het gevoel dat je niet geaccepteerd wordt om wie je bent. Kennelijk voldoe je niet aan de voorwaarden van de ander om geaccepteerd te worden om wie je bent. Want waarom is er anders een oordeel over dat wat je vertelt of doet?



Dat gevoel van niet mogen zijn wie je bent (her)kennen heel veel hoogbegaafde kinderen en volwassenen maar al te goed. Een oordeel van de ander over jou – 'ik had van jou wel een hoger cijfer verwacht' -, over wat je doet – 'laat de ander nu ook eens als eerste het antwoord geven en steek niet altijd als eerste je vinger op' -, over wie je bent – 'jij bent altijd zo snel boos' -, of over wat je uitstraalt – 'beetje arrogante houding heb je wel' -. Stuk voor stuk oordelen over wie je bent en wat je doet.

OORDEELLOOS LUISTEREN

Ik help ouders inzicht te geven in dat wat ze nu doen, wat de reactie erop is en wat het met ze doet dit te herkennen.

Ik wijs ouders op het oordeelloos leren luisteren. Want dat is wat we net samen gedaan hebben... Dat je mag zijn wie je bent, op jouw manier zaken aanpakt en dat wil delen, zonder een oordeel erover te ontvangen. Dat het oké is, dat het er mag zijn.

Oordeelloos luisteren kun je doen door:

- ♥ Met aandacht te luisteren, dus niet met mobiel in je hand en ondertussen een WhatsApp berichtje typend naar iemand,
- ♥ Interesse te tonen,
- ♥ Niet steeds de ander in de rede te vallen,
- ♥ Goed te luisteren, verbaal en non-verbaal
- ♥ Samen te vatten als daar ruimte voor is,
- ♥ Een OEN (Open, Eerlijk en Nieuwsgierig) te zijn,
- ♥ OMA (Oordelen, Mening en Aannames) thuis te laten.

Toon echte empathie, pas dan ben je in staat om je (oordeelloos) in te leven in de ander.

OEFENEN, OEFENEN EN NOG EENS OEFENEN

Door dit veel te oefenen lukt het je steeds beter en kan je steeds meer betekenen voor je kind. En voor jezelf. En, wat ook niet onbelangrijk is, de sfeer in huis. Ervaren dat de bereidwilligheid er is om wél mee te buigen als iets gevraagd wordt, zal positieve veranderingen geven. Want als je je gezien weet, kun je ontspannen en vol vertrouwen vertellen wat je beweegt.

Ontspanning zorgt voor meer blijdschap, blije momenten zorgen voor veerkracht en veerkracht zorgt voor meer mee kunnen bewegen bij dat wat zich voordoet. Dan is de cirkel rond.

INZICHT

Wat ook helpend kan zijn, is meer inzicht in de belevingswereld van jouw hoogbegaafde kind. Wat maakt dat het gedrag zo groot is dat het authentieke kind bijna niet meer zichtbaar is? Wat houdt het kind bezig? Wat is zo belangrijk te weten over het zichtbare gedrag? Wie is dat hoogbegaafde kind nu eigenlijk? Wat kan hij jou over zichzelf vertellen? Wat wil jij als ouder weten?

Vanaf 26 maart zijn de ZijnsWijzers verkrijgbaar. Het zijn mooie gesprekskaarten, die op een speelse manier inzicht geven over de zijnskant van hoogbegaafdheid. De doorvraagkaartjes brengen een mooi gesprek over gevoelens, gedrag en behoeften op gang. Het girafje is boegbeeld voor hoogbegaafdheid, met een groot hart, sterk en kwetsbaar tegelijk. Ze zijn te verkrijgen via de website: www.dewijswijzer.nl

Laat je horen en luister naar elkaar, zonder te oordelen of veroordeeld te worden.

Ik wens je ook hierbij Wijsheid en Vertrouwen.

Marianne Rietveld
www.dewijswijzer.nl

