

Inhoud

Introductie: Spreek de taal van uw kind	7
1. Liefde is de basis	13
2. Liefdestaal een: Lichamelijke aanraking	33
3. Liefdestaal twee: Positieve woorden	49
4. Liefdestaal drie: Tijd en aandacht	63
5. Liefdestaal vier: Cadeaus	77
6. Liefdestaal vijf: Dienstbaarheid	91
7. Ontdek de eerste liefdestaal van uw kind	107
8. Discipline en de liefdestalen	123
9. Leren en de liefdestalen	145
10. Boosheid en liefde	162
11. De liefdestalen spreken in eenoudergezinnen	182
12. De liefdestalen spreken in het huwelijk	197
Epiloog: Mogelijkheden	212
Actieplan voor de vijf talen van de liefde van kinderen Door James S. Bell jr.	219
Actieplan voor de vijf talen van de liefde van kinderen bij hoofdstuk	
1. Liefde is de basis	220

2. Liefdestaal een: Lichamelijke aanraking	222
3. Liefdestaal twee: Positieve woorden	224
4. Liefdestaal drie: Tijd en aandacht	226
5. Liefdestaal vier: Cadeaus	228
6. Liefdestaal vijf: Dienstbaarheid	230
7. Ontdek de eerste liefdestaal van uw kind	232
8. Discipline en de liefdestalen	234
9. Leren en de liefdestalen	236
10. Boosheid en liefde	238
11. De liefdestalen spreken in eenoudergezinnen	240
12. De liefdestalen spreken in het huwelijk	242

Dennis en Brenda snapten niet wat er met Ben, hun zoontje van acht, aan de hand was. Hij kon erg makkelijk leren en maakte daarbij ook nog altijd zijn huiswerk. Maar de laatste tijd deed hij het op school niet zo goed. Wanneer de juffrouw de kinderen een opdracht had gegeven, kwam hij even later bij haar bureau vragen of ze het nog een keer uit kon leggen. Per dag bezocht hij haar bureau zo'n acht keer om te vragen hoe het moest. Hoorde hij misschien slecht, of had hij last van begripsstoornissen? Dennis en Brenda hadden Bens gehoor laten testen, en een schoolbegeleider nam een begripstest bij hem af; Bens gehoor bleek normaal en zijn begripsniveau was normaal voor zijn leeftijd.

Andere dingen over hun zoon verwarden hen. Soms leek het gedrag van Ben bijna asociaal. De lerares lunchte om de beurt met een van haar leerlingen uit groep vijf, maar Ben duwde soms andere kinderen opzij om dicht bij haar te kunnen zijn. Tijdens de pauze liet Ben de andere kinderen achter wanneer de lerares op het schoolplein verscheen; hij rende dan naar haar toe om een onbelangrijke vraag te stellen en aan de anderen te ontsnappen. Wanneer de lerares in de pauze met een spelletje meedeed, probeerde Ben gedurende het spelletje de hand van de lerares vast te houden.

Zijn ouders hadden al drie keer een gesprek met de lerares gehad, en geen van drieën had kunnen ontdekken wat het probleem was. In de klassen daarvoor was Ben altijd zelfstandig en vrolijk geweest, maar nu vertoonde hij een 'plakgedrag' dat nergens op sloeg. Hij maakte ook veel meer ruzie met zijn oudere zus, alhoewel Dennis en Brenda dachten dat dat gewoon een fase was waar hij doorheen ging.

Toen beiden naar mijn seminar over 'Groeien in uw huwelijk' kwamen en mij over Ben vertelden, waren ze bezorgd, en vroegen ze zich af of ze met een toekomstige rebel te maken hadden. 'Dr. Chapman, we weten dat dit een huwelijkseminar is en misschien is deze vraag niet op zijn plaats,' zei Brenda, 'maar Dennis en ik dachten dat u ons misschien een beetje op weg kon helpen.' Daarna beschreef ze de veranderingen in Bens gedrag.

Ik vroeg deze ouders of hun eigen levensstijl dit jaar veranderingen had ondergaan. Dennis zei dat hij nog steeds verkoper was en twee avonden per week buitendienst had, maar de andere avonden in de week 's avonds tussen zes en half acht thuis was. Op die avonden deed hij wat administratie en keek hij 'een beetje televisie,' zei hij. In het weekend ging hij naar voetbalwedstrijden en nam Ben dan vaak mee. Maar dat had hij het afgelopen jaar niet gedaan. 'Het is te veel drukte. Ik kijk er liever naar op tv.'

'En jij, Brenda,' vroeg ik. 'Is jouw levensstijl in de laatste maanden veranderd?'

'Nou, eigenlijk wel,' zei ze. 'De laatste drie jaar, sinds Ben naar school ging, heb ik parttime gewerkt. Dit jaar heb ik echter een full-time baan aangenomen, waardoor ik later thuis ben dan normaal. Bens opa haalt hem nu op uit school, en Ben blijft ongeveer anderhalf uur bij zijn opa en oma totdat ik hem oppik als ik naar huis ga. Op de avonden dat Dennis werkt, eten Ben en ik meestal bij mijn ouders en gaan we daarna naar huis.'

Het seminar ging bijna beginnen, maar ik voelde dat ik begon te begrijpen wat er in Ben omging. Daarom deed ik een voorstel: 'Ik ga spreken over het huwelijk, maar ik wil dat jullie erover nadenken hoe de principes die ik behandel van toepassing zouden kunnen zijn op jullie relatie met Ben. Aan het einde van het seminar wil ik dan graag weten wat jullie conclusies zijn.' Ze waren een beetje verrast dat ik de conversatie beëindigde zonder enige inzichten of suggesties te geven, maar ze schenen allebei bereid mijn verzoek in te willigen.

Aan het einde van de dag kwamen Dennis en Brenda naar me toe gesnel, terwijl de andere deelnemers van ons seminar in Racine, Wisconsin, de zaal uitstroonden. Hun gezichten straalden door een frisse ontdekking die ze gedaan hadden. 'Dr. Chapman, ik denk dat we zojuist wat inzicht gekregen hebben in wat er in Ben omgaat,' zei Brenda. 'Toen u de vijf talen van de liefde behandelde, waren we het er samen over eens dat Bens eerste liefdestaal tijd en aandacht is. Als we nu terugkijken op de laatste vier, vijf maanden, realiseren we ons dat we Ben minder aandacht hebben gegeven dan daarvoor.'

Toen ik parttime werkte, haalde ik Ben elke dag op van school en dan gingen we meestal op weg naar huis iets samen doen. Boodschappen doen of even stoppen bij het park of samen een snack halen. Wanneer we thuiskwamen, ging Ben zijn huiswerk maken. Na het eten speelden we vaak samen een spelletje, vooral op de avonden dat Dennis werkte. Dat is allemaal veranderd sinds ik werk. Ik realiseer me dat ik veel minder tijd met Ben doorbreng.'

Ik keek naar Dennis, en hij zei: 'Ik realiseer me dat ik de gewoonte had Ben mee te nemen naar voetbalwedstrijden. Ik ga daar nu niet meer heen, maar die vader-zoon-tijd heb ik niet door

iets anders vervangen... De laatste maanden hebben Ben en ik niet veel tijd met elkaar doorgebracht.'

'Ik denk dat jullie wat fundamenteel inzicht gekregen hebben in de emotionele behoefte van Ben,' zei ik tegen hen. 'Wanneer jullie tegemoet kunnen komen aan Bens behoefte aan liefde, denk ik dat er een grote kans is dat Bens gedrag gaat veranderen.' Ik liet een paar belangrijke manieren zien waarop zij liefde konden tonen door middel van het geven van tijd en aandacht. Ik daagde Dennis uit manieren te vinden om in zijn schema wat tijd vrij te maken om aandacht aan Ben te geven en ik moedigde Brenda aan manieren te vinden om weer wat dingen met Ben te doen die ze ook met hem deed voordat ze een fulltime baan had. Ze leken allebei vol verlangen deze inzichten in daden om te zetten.

'Misschien zijn er ook andere factoren van invloed,' zei ik, 'maar wanneer je Ben grote hoeveelheden aandacht geeft en daar op een speelse manier de vier andere liefdestalen bijvoegt, denk ik dat jullie een radicale verandering in Bens gedrag zullen zien.'

We namen afscheid. Ik heb nooit een brief van Dennis en Brenda ontvangen, en eerlijk gezegd was ik ze vergeten. Maar zo'n twee jaar later was ik weer in Wisconsin voor een ander seminar toen zij daar binnenliepen en mij herinnerden aan ons gesprek. Ze glimlachten breed; we omhelsden elkaar en ze stelden me voor aan vrienden die zij naar het seminar hadden meegenomen.

'Vertel me over Ben,' zei ik.

Ze lachten allebei en zeiden: 'Het gaat prima met Ben, dr. Chapman. We hebben u vaak willen schrijven, maar het is er nooit van gekomen. Toen we thuiskwamen, zijn we gaan doen wat u voorgesteld had. We maakten tijd; we gaven Ben de maanden die volgden bewust veel aandacht. En, echt waar, binnen twee à drie weken zagen we een opvallende verandering in Bens gedrag op school.

Het was zelfs zo dat de lerares ons liet komen. We waren een beetje bang. Maar deze keer vroeg ze ons wat we hadden gedaan waardoor Bens gedrag zo veranderd was.’

De lerares had hun verteld dat Bens negatieve gedrag was gestopt: hij duwde geen kinderen meer bij haar weg in het overblijflokaal; hij kwam niet meer keer op keer bij haar bureau om iets te vragen. En Brenda had de situatie uitgelegd. Dennis en zij spraken nu Bens ‘liefdestaal’ nadat ze een seminar gevolgd hadden. ‘We vertelden haar hoe we begonnen waren Ben een overdosis aandacht te geven,’ zei Brenda.

Dit stel had geleerd de taal van liefde van hun kind te spreken, om ‘Ik hou van jou’ te zeggen op een manier die Ben begreep. Bens verhaal heeft me aangemoedigd dit boek te schrijven. Mijn eerste boek over de talen van liefde gaat over hoe onze partner zich geliefd voelt wanneer we zijn of haar eerste liefdestaal spreken. *De vijf talen van de liefde* bevat één hoofdstuk dat gewijd is aan het herkennen van de eerste taal van liefde van uw kind. Nu zullen Ross Campbell en ik u laten zien hoe die vijf liefdestalen ertoe kunnen bijdragen dat uw kind zich geliefd voelt.

Het feit dat u de eerste liefdestaal van uw kind spreekt, wil trouwens niet zeggen dat hij nooit zal rebelleren. Het betekent wel dat uw kind zal weten dat u van hem houdt, en dat u hem veiligheid en hoop kunt geven; het kan u helpen uw kind op te voeden tot een verantwoordelijke volwassene. Liefde is de basis.

Bij de opvoeding van kinderen hangt alles af van de liefdesrelatie tussen de ouder en het kind. Niets werkt als er niet in de behoefte aan liefde van het kind wordt voorzien. Alleen een kind dat *voelt* dat er echt van hem gehouden en voor hem gezorgd wordt, kan zijn best doen. U kunt dan wel oprecht van uw kind houden, maar alleen wanneer hij het voelt – alleen als u de liefdestaal spreekt die uw liefde voor hem overbrengt – zal hij zich geliefd voelen.

Het vullen van de liefdestank

Door de liefdestaal van uw kind te spreken, kunt u zijn 'liefdestank' met liefde vullen. Wanneer uw kind zich geliefd voelt, is het veel gemakkelijker om hem discipline bij te brengen en hem te trainen dan wanneer zijn 'liefdestank' bijna leeg is.

Elk kind heeft een liefdestank, een hoeveelheid emotionele kracht die hem door de uitdagingen van zijn kinder- en tienerjaren helpt. Zoals auto's hun kracht ontlene aan de reserves in de benzinetank, putten kinderen hun kracht uit hun liefdestank. We moeten de liefdestank van onze kinderen vullen om hen te kunnen laten doen wat ze behoren te doen en om hen hun potentieel te laten bereiken.

Maar waar moeten we deze tanks mee vullen? Met liefde natuurlijk. Met een bepaald soort liefde dat onze kinderen in staat stelt te groeien en op de juiste manier te functioneren.

We moeten de liefdestank van onze kinderen vullen met *onvoorwaardelijke* liefde, want echte liefde is altijd onvoorwaardelijk. Onvoorwaardelijke liefde is een volledige liefde die uw kind accepteert en bevestigt om wie hij is, niet om wat hij doet. U houdt van hem, wat hij ook doet (of niet doet). Jammer genoeg laten heel veel ouders een liefde zien die voorwaardelijk is; die liefde hangt van meer af dan alleen het feit dat het kind er is. Voorwaardelijke liefde is gebaseerd op uiterlijk gedrag en wordt vaak geassocieerd met trainingstechnieken die cadeautjes, beloningen en privileges opleveren voor kinderen die zich op de gewenste manier gedragen.

Natuurlijk is het nodig dat we onze kinderen trainen en/of hun discipline bijbrengen – maar alleen nadat hun liefdestank is gevuld. Die tanks kunnen gevuld worden met maar één soort brandstof: *onvoorwaardelijke* liefde. Uw en mijn kind hebben een liefdestank die klaarstaat om gevuld te worden (en weer opnieuw gevuld te

worden, want ze raken snel leeg). Alleen onvoorwaardelijke liefde kan problemen als wrok, gevoelens dat niemand van hen houdt, schuldgevoelens, angst en onzekerheid voorkomen. Alleen wanneer we onze kinderen onvoorwaardelijke liefde geven, zullen we in staat zijn hen ten diepste te begrijpen en met hun gedrag om te gaan, of dat nu goed of verkeerd gedrag is.

Molly groeide op in een gezin met een modaal inkomen. Haar vader werkte dicht in de buurt en haar moeder was huisvrouw en had een kleine parttime baan. Allebei haar ouders waren hardwerkende mensen die trots waren op hun huis en hun gezin. Molly's vader kookte het avondeten en hij deed daarna samen met Molly de afwas. Op zaterdag werden de huishoudelijke klusjes gedaan, en op zaterdagavond aten ze samen hotdogs of hamburgers. Op zondagochtend ging het gezin naar de kerk en de avond werd met vrienden doorgebracht.

Toen Molly en haar broer jonger waren, lazen hun ouders hen elke dag voor. Nu gingen ze naar school. Vader en moeder moedigden hen aan in hun studies. Ze wilden graag dat hun kinderen zouden gaan studeren, iets wat ze zelf nooit hadden kunnen doen.

Op de middelbare school was Stephanie een van Molly's vriendinnen. Ze volgden bijna alle lessen samen en gingen vaak samen lunchen. Ze kwamen echter niet bij elkaar thuis. Als ze dat gedaan hadden, zouden ze de grote verschillen hebben kunnen zien. De vader van Stephanie was een succesvol verkoper die rijkelijk in de financiële behoeften van zijn gezin voorzag. Hij was ook meestal niet thuis. Stephanies moeder was verpleegkundige. Haar broer zat op een particuliere school. Stephanie had ook drie jaar op een kostschool gezeten totdat ze gesmeekt had of ze naar een school bij hen in de buurt mocht. Aangezien haar vader vaak weg was en haar moeder veel werkte, ging het gezin vaak buiten de deur eten.

Molly en Stephanie waren goede vriendinnen tot de vijfde klas. Toen ging Stephanie naar een voorbereidende school voor het hoger onderwijs, dicht bij haar grootouders. Het eerste jaar schreven de twee meisjes elkaar regelmatig; daarna kreeg Stephanie een vriendje en kwamen de brieven minder frequent, totdat ze stopten. Molly kreeg andere vrienden en kreeg daarna verkering met een jongen die onlangs bij hen op school was gekomen. Nadat Stephanies familie verhuisd was, hoorde Molly nooit meer wat van haar.

Als ze toch wat van Stephanie zou hebben gehoord, zou ze verdrietig zijn geweest te horen dat Stephanie, na getrouwd te zijn en een kind te hebben gekregen, gearresteerd was als drugsdealer en een aantal jaren in de gevangenis had gezeten, en dat haar man haar in die tijd verlaten had. In contrast daarmee was Molly gelukkig getrouwd en had ze twee kinderen.

Waarvoor waren twee jeugd vriendinnen zo verschillend terechtgekomen? Ook al is er geen eensluitend antwoord te geven, we kunnen een deel van de reden horen in wat Stephanie eens aan haar therapeut vertelde: 'Ik heb nooit gevoeld dat mijn ouders van mij hielden. Ik kwam voor het eerst in aanraking met drugs omdat ik wilde dat mijn vrienden mij aardig vonden.' Door dit te zeggen wilde ze niet zozeer de schuld bij haar ouders leggen, als wel zichzelf proberen te begrijpen.

Valt het u op wat Stephanie zei? Het ging er niet om dat haar ouders niet van haar hielden, maar dat ze zich niet geliefd *voelde*. De meeste ouders houden van hun kinderen en willen ook dat hun kinderen zich geliefd voelen, maar slechts weinigen weten dit gevoel over te brengen. Alleen door te leren onvoorwaardelijk lief te hebben, zullen ze hun kinderen laten weten hoe geliefd ze werkelijk zijn.

Hoe een kind zich geliefd voelt

In de moderne Amerikaanse samenleving is het grootbrengen van emotioneel gezonde kinderen een steeds moeilijker taak. De drugs-scene van tegenwoordig jaagt de meeste ouders de stuipen op het lijf. De toestand waarin ons educatieve systeem verkeert, heeft veel ouders ertoe gebracht hun kinderen thuis lessen te laten volgen of ze naar een particuliere school te sturen. Door het geweld dat in veel steden plaatsvindt, vragen veel ouders zich af of hun kinderen wel ooit de volwassen leeftijd zullen bereiken.

Midden in deze overweldigende realiteit spreken we een woord van hoop tot de ouders. Wij willen dat u een liefdevolle relatie met uw kinderen hebt. We willen in dit boek één ontzettend belangrijk aspect van het ouderschap belichten – het tegemoetkomen aan de behoefte aan liefde van uw kinderen. Wanneer kinderen voelen dat hun ouders echt van hen houden, zullen ze op alle gebieden van hun leven gevoeliger zijn voor ouderlijke begeleiding. Wij hebben dit boek geschreven om u te helpen uw kinderen meer de liefde te laten ervaren die u voor hen hebt. Dit zal gebeuren als u de liefdestaal spreekt die zij verstaan en waarop zij kunnen reageren.

Om een kind te laten voelen dat er van hem gehouden wordt, moeten we de unieke liefdestaal van dat kind leren spreken. Uw kind heeft een speciale manier om liefde waar te nemen. Er zijn vijf fundamentele manieren waarop kinderen (eigenlijk alle mensen) emotionele liefde spreken en verstaan. Dat zijn: lichamelijke aanraking, positieve woorden, tijd en aandacht, cadeautjes en dienstbaarheid.

Als u meerdere kinderen in uw gezin heeft, bestaat er een grote kans dat ze verschillende liefdestalen spreken, want net zoals kinderen vaak verschillende persoonlijkheden hebben, zullen zij vaak ook een andere liefdestaal verstaan. Van elk kind moet op een andere manier worden gehouden.

Een ‘ondanks alles’ liefde

Welke liefdestaal uw kind dan ook het best verstaat, er kan maar op één manier uiting aan gegeven worden, namelijk onvoorwaardelijk. Onvoorwaardelijke liefde is een licht op het pad, dat de duisternis verlicht en ons als ouders in staat stelt te weten waar we zijn en wat we moeten doen wanneer we onze kinderen opvoeden. Zonder deze liefde is het ouderschap verbijsterend en verwarrend. Laten we voordat we de vijf liefdestalen onderzoeken, erbij stilstaan wat onvoorwaardelijke liefde is en waarom ze zo belangrijk is.

We kunnen onvoorwaardelijke liefde het best omschrijven door te laten zien wat ze doet. Onvoorwaardelijke liefde geeft liefde aan een kind *ondanks alles*. We tonen liefde, ongeacht hoe het kind eruitziet, ongeacht zijn kwaliteiten of tekortkomingen, ongeacht wat we van het kind verwachten en – en dat is het moeilijkst – ongeacht hoe het zich gedraagt. Dit wil niet zeggen dat we verrukt zijn over al zijn gedragingen. Het betekent wel dat we ons kind altijd liefhebben en die liefde tonen, zelfs als het zich slecht gedraagt.

Betekent dit dat het kind zich alles kan veroorloven? Nee. Het betekent alleen dat eerst de belangrijke dingen aan de beurt zijn. De liefdestank van een kind moet eerst gevuld worden voordat er enige effectieve training of discipline kan plaatsvinden. Een kind met een volle liefdestank kan zonder boosheid reageren op ouderlijke correctie.

Sommige mensen zijn bang dat dit kan leiden tot het ‘verwennen’ van een kind, maar dat is een misvatting. Geen enkel kind kan te veel gepaste onvoorwaardelijke liefde krijgen. Een kind kan ‘verwend’ raken doordat hij onvoldoende getraind wordt of doordat hij onjuiste liefde krijgt. Echte onvoorwaardelijke liefde zal een kind nooit verwennen: het is onmogelijk dat ouders er te veel van geven.

Deze principes kunnen misschien moeilijk voor u zijn omdat ze ingaan tegen wat u tot nu toe als de waarheid zag. Als dat zo is, zult u het niet makkelijk vinden om uw kinderen onvoorwaardelijke liefde te geven. Indien u het echter in praktijk brengt en er de voordelen van inziet, zal het u gemakkelijker afgaan. Houd alstublieft vol en doe wat het beste is voor uw kinderen. Denk eraan dat het uw liefde is die het verschil uitmaakt tussen kinderen die in harmonie met zichzelf en gelukkig zijn, en kinderen die onzeker, boos, ontoegankelijk en onvolwassen zijn.

Als u uw kinderen niet op deze onvoorwaardelijke manier hebt liefgehad, zult u het in het begin moeilijk vinden. Maar wanneer u onvoorwaardelijke liefde oefent, zult u ontdekken dat het een wonderbaarlijk effect heeft. U zult in al uw relaties een persoon worden die meer geeft en meer liefheeft. Natuurlijk is niemand perfect, en u kunt niet van uzelf verwachten dat u de hele tijd onvoorwaardelijk liefheeft. Maar als u naar dat doel toewerkt, zult u ontdekken dat u consequenter bent in het liefhebben, wat er ook gebeurt.

Het is nuttig uzelf regelmatig te herinneren aan enkele nogal duidelijke kenmerken van uw kinderen:

- (1) Het zijn kinderen.
- (2) Zij hebben de neiging zich als kinderen te gedragen.
- (3) Kinderlijk gedrag is vaak onaangenaam.
- (4) Wanneer ik mijn deel als ouder doe en van hen houdt, ondanks hun kinderlijke gedrag, zullen ze opgroeien en hun kinderachtigheid opgeven.
- (5) Wanneer ik alleen van hen houd als ze me een plezier doen (voorwaardelijke liefde), en ik mijn liefde alleen dan aan hen toon, voelen ze niet dat ik echt van hen houd. Dit zal hun zelfbeeld beschadigen, hun gevoelens van onzekerheid geven en hen

er letterlijk van weerhouden meer zelfbeheersing te krijgen en zich volwassener te gedragen. Daarom is hun ontwikkeling en gedrag net zo goed mijn verantwoordelijkheid als die van hen.

- (6) Wanneer ik alleen van hen houd als ze voldoen aan mijn eisen of verwachtingen, zullen ze zich onbekwaam voelen en denken dat het geen zin heeft hun best te doen aangezien het nooit genoeg is. Zij zullen altijd geplaagd worden door onzekerheid, angsten, minderwaardigheidsgevoelens en wrok. Om hen daarvoor te behoeden, moet ik mijzelf er vaak aan herinneren dat ik verantwoordelijk ben voor hun totale ontwikkeling.
- (7) Wanneer ik hen onvoorwaardelijk liefheb, zullen ze een goed gevoel hebben over zichzelf en hun angsten en hun gedrag onder controle krijgen terwijl ze opgroeien naar volwassenheid.

Natuurlijk gedragen onze zonen en dochters zich zoals dat bij hun leeftijd hoort. Tieners gedragen zich anders dan kleine kinderen, en een kind van dertien zal anders reageren dan een kind van zeven. Maar we moeten ons realiseren dat ze nog jong zijn, en geen rijpe volwassenen. We kunnen ervan uitgaan dat ze wel eens fouten zullen maken. Heb geduld met hen wanneer ze leren op te groeien.

Liefde en... nog veel meer

Dit boek richt zich hoofdzakelijk op de behoefte aan liefde van uw kinderen en hoe u daarin kunt voorzien. Dit is namelijk hun grootste emotionele behoefte en het heeft een grote invloed op uw relatie met hen. Andere behoeften, vooral fysieke behoeften, zijn gemakkelijker te herkennen en meestal gemakkelijker te vervullen. Zij zijn echter veel minder bevredigend en veranderen iemands leven minder. We moeten onze kinderen voorzien van

onderdak, voedsel en kleding. Maar we zijn ook verantwoordelijk voor het koesteren van de mentale en emotionele groei en gezondheid van onze kinderen.

Er zijn dikke boeken geschreven over dat kinderen een *gezond zelfbeeld* nodig hebben of een gepast gevoel van eigenwaarde. Een kind met een overdreven gevoel van eigenwaarde ziet zichzelf als verheven boven anderen – als een geschenk van God aan deze aarde en als iemand die het verdient in alles z'n zin te krijgen. Een kind dat zijn eigenwaarde onderschat, wordt geplaagd door gedachten als: ik ben niet zo slim, zo atletisch of zo mooi als anderen. 'Ik kan niet' is het liedje dat hij steeds zingt, en 'Ik deed het niet' is de realiteit waarin hij leeft. We moeten als ouders ons uiterste best doen om ervoor te zorgen dat onze kinderen een gezond zelfbeeld ontwikkelen. Daardoor zullen ze zichzelf zien als belangrijke leden van de samenleving met speciale talenten en vaardigheden, en de behoefte hebben productief te zijn.

Een andere universele behoefte van kinderen is de behoefte aan *zekerheid en veiligheid*. In deze onzekere wereld wordt het voor ouders steeds moeilijker om voor dit gevoel van zekerheid te zorgen. Steeds meer ouders horen hun kinderen die pijnlijke vraag stellen: 'Ga je bij mij weg?' Het droeve feit is dat de ouders van veel van hun vriendjes weg zijn gegaan. Als een van de ouders al weg is, kan het kind bang zijn dat de ander ook weg zal gaan.

Een kind moet *sociale vaardigheden* ontwikkelen, zodat hij alle mensen gelijkwaardig behandelt, en in staat zal zijn vriendschappen op te bouwen door een evenwichtige uitwisseling van geven en ontvangen. Zonder deze vaardigheden loopt het kind gevaar zich terug te trekken, en later ook een teruggetrokken volwassene te worden. Een kind dat geen essentiële sociale vaardigheden heeft, loopt ook gevaar een manipulerend monster te worden dat met de ellebogen

werkt om zijn eigen doel te bereiken. Een belangrijk aspect van sociale vaardigheden is het vermogen zich op een goede manier onder autoriteit te kunnen stellen. Succes hebben, in welk gebied van het leven dan ook, is afhankelijk van het begrijpen en respecteren van gezag. Wanneer dit niet het geval is, zal geen enkele andere vaardigheid betekenis hebben.

Ouders moeten hun kinderen helpen hun specifieke gaven en talenten te ontwikkelen, zodat de kinderen de innerlijke bevrediging en het gevoel van succes zullen ervaren die voortkomen uit het gebruiken van aangeboren vaardigheden. Zeer nauwgezette ouders moeten erop letten dat ze het wankel evenwicht tussen dwingen en aanmoedigen niet verstoren.

De liefde is het grootst

Al deze dingen, en nog meer, zijn wezenlijke behoeften van kinderen. Toch gaan we het in dit boek hebben over liefde. We geloven dat de behoefte aan liefde van een kind de basis is van alle andere behoeften. Liefde ontvangen en leren geven is de grond waarop alle positieve menselijke pogingen groeien. Voor een baby of een klein kind is er geen verschil tussen melk en tederheid, tussen vast voedsel en liefde. Zonder voedsel zal een kind verhongeren. Zonder liefde zal een kind emotioneel verhongeren en kan het voor het leven verminkt worden. Na veel onderzoek is vastgesteld dat de emotionele basis voor het leven in de eerste achttien maanden van het leven gelegd wordt, vooral in de moeder-kindrelatie. Het 'voedsel' voor toekomstige emotionele gezondheid is fysieke aanraking, vriendelijke woorden en liefdevolle verzorging.

Wanneer peuters hun identiteit beginnen te ontdekken, beginnen ze afstand te nemen van degenen van wie ze houden. Eerst kon de moeder weggaan en zich buiten het gezichtsveld van het kind

begeven, maar nu is het kind zelf in staat om bij de personen die hij vertrouwt, weg te lopen. Nu hij er meer op uit trekt, leert hij ook actiever lief te hebben. Eerst was hij een passieve ontvanger van liefde, maar nu heeft hij het vermogen te reageren. Dit vermogen om lief te hebben is echter meer een bezitten van de geliefde dan het geven van zichzelf. In de jaren die volgen, groeit de mogelijkheid van het kind om zijn liefde te tonen, en wanneer hij steeds liefde ontvangt, zal hij ook steeds meer liefde geven.

De basis van liefde die in de eerste jaren gelegd wordt, heeft een grote invloed op het leervermogen van het kind en bepaalt in grote mate wanneer hij in staat is nieuwe informatie op te nemen. Veel kinderen gaan naar school terwijl ze niet goed voorbereid zijn om te leren. Ze zijn emotioneel niet klaar voor het leren. Kinderen moeten eerst een geschikt niveau van emotionele rijpheid bereiken voordat ze in staat zijn effectief te leren op een niveau dat bij hun leeftijd hoort. Het kind simpelweg naar een betere school sturen of een andere leraar zoeken is niet de oplossing. We moeten er zeker van zijn dat onze kinderen er *emotioneel* aan toe zijn om te leren. (Zie hoofdstuk 9 voor meer informatie over de relatie tussen liefde en leren.)

Tegemoetkomen aan de behoefte aan liefde bij een kind is niet zo eenvoudig als het misschien op het eerste gezicht lijkt, vooral niet wanneer het kind in de puberteit komt. De gevaren van de puberteit zijn op zich al heel bedreigend voor een kind; maar een kind dat met een lege emotie-tank door deze periode heen moet zien te komen, is ontzettend vatbaar voor de problemen die de tienerjaren met zich meebrengen.

Kinderen die met voorwaardelijke liefde zijn grootgebracht, leren ook op die manier lief te hebben. Tegen de tijd dat ze de puberteit bereiken, zullen ze vaak hun ouders manipuleren en

macht over hen hebben. Wanneer zij hun zin krijgen, maken zij het hun ouders naar de zin. Wanneer ze niet hun zin krijgen, frustreren zij hun ouders. Dit verlamt de ouders, omdat zij erop wachten dat hun tieners het hun naar de zin maken; deze tieners weten echter niet hoe ze onvoorwaardelijk moeten liefhebben. Deze vicieuze cirkel mondt bij zulke tieners meestal uit in boosheid, wrok en wangedrag.

Kinderen zijn vooral emotionele wezens en hun eerste waarnemingen van de wereld zijn emotioneel. Verscheidene recente studies tonen aan dat de emotionele staat waarin de moeder verkeert de baby al in de baarmoeder beïnvloedt. De foetus reageert als de moeder boos of blij is. En wanneer kinderen opgroeien, zijn ze ontzettend gevoelig voor de emotionele toestand van hun ouders.

In ons eigen gezin (van Ross Campbell) waren de kinderen zich vaak meer bewust van de gevoelens van hun vader dan van die van henzelf. Zij konden bijvoorbeeld vaak onder woorden brengen hoe ik mij voelde als ik mijzelf daar niet eens van bewust was. Dan zei mijn zoon of dochter zoiets als: ‘Waar bent u zo boos over, papa?’ Zelfs als ik mij mijn boosheid niet bewust was, stopte ik, dacht ik na en realiseerde ik mij dat ik mij inderdaad nog boos maakte over iets dat die dag gebeurd was.

Een andere keer vroeg een van mijn kinderen mij: ‘Waarom bent u zo blij, papa?’ ‘Hoe weet jij dat ik zo blij ben?’ vroeg ik, en probeerde te weten te komen of ik een of andere aanwijzing gegeven had. Onze dochter Carey antwoordde eens: ‘Omdat je een vrolijk melodietje floot.’ Ik had niet eens door dat ik aan het fluiten was.

Zijn kinderen niet geweldig? Ze zijn zo gevoelig voor onze gevoelens. Daarom zijn zij zich zo intens bewust van onze uitingen van liefde aan hen. Daarom ook zijn ze zo bang als wij boos zijn. Daar zullen we het later over hebben.

We moeten liefde communiceren in een taal die onze kinderen kunnen begrijpen. De tiener die van huis wegloopt, is een kind dat ervan overtuigd is dat niemand van hem of haar houdt. Veel ouders van deze weglopers zullen protesteren dat zij wel degelijk van hun kinderen houden, en dat zal ook best wel het geval zijn. Zij hebben deze liefde echter niet succesvol gecommuniceerd. De ouders hebben eten gekookt, kleren gewassen, voor vervoer gezorgd en ervoor gezorgd dat hun kinderen naar school konden en zich konden ontspannen. Dit zijn allemaal waardevolle uitingen van liefde als de onvoorwaardelijke liefde daaraan ten basis ligt. Maar deze dingen kunnen nooit een vervanging zijn voor de cruciale soort liefde. Kinderen kennen het verschil. Zij weten of ze datgene ontvangen wat ze ten diepste nodig hebben.

Onze liefde communiceren

Het is een droevig feit dat maar weinig kinderen voelen dat er onvoorwaardelijk van hen gehouden wordt. Tegelijkertijd is het een feit dat de meeste ouders ontzettend veel van hun kinderen houden. Wat is de oorzaak van deze vreselijke tegenstrijdigheid? De hoofdoorzaak is dat maar weinig ouders weten hoe ze de liefde die ze in hun hart voelen, moeten overbrengen naar de harten van hun kinderen. Sommige ouders nemen aan dat, omdat zij van hun kinderen houden, hun kinderen dit automatisch weten. Andere ouders denken dat het simpelweg 'Ik hou van jou' tegen een kind zeggen die liefde genoeg overbrengt. Helaas is dit niet zo.

Motiveren door ons gedrag

Het is natuurlijk goed om liefde te voelen en die liefde uit te spreken, maar dat is meestal niet genoeg om een kind te laten voelen dat er onvoorwaardelijk van hem gehouden wordt. Dat komt omdat kinde-

ren door gedrag gemotiveerd worden. Zij reageren op daden – op wat wij met hen doen. Om hen te kunnen bereiken, moeten we hen liefhebben op hun voorwaarden, in hun taal, oftewel door ons gedrag.

In deze benadering zitten ook voordelen voor de ouders. Als u bijvoorbeeld een afschuwelijke dag achter de rug hebt en u chagrijnig en ontmoedigd thuiskomt, voelt u zich niet bepaald overstromen van liefde. U kunt u echter op een liefdevolle manier gedragen omdat gedrag eenvoudig is. U kunt uw liefde aan uw kinderen geven, ook als u zich niet vol liefde voelt.

Misschien vraagt u zich af of dit wel eerlijk is en of uw kinderen daar niet dwars doorheen prikken. In zekere zin kunnen zij dat, omdat zij emotioneel bijzonder gevoelig zijn. Zij weten wanneer u zich niet vol liefde voelt, en toch ervaren ze uw liefde door uw gedrag. Denkt u niet dat zij nog dankbaarder en erkentelijker zijn wanneer u in staat bent liefde te tonen onafhankelijk van hoe u zich van binnen voelt?

Uw kinderen voelen wat u van hen vindt door hoe u zich tegenover hen gedraagt. De apostel Johannes schreef: ‘Kinderkens, laten wij liefhebben niet met het woord of met de tong, maar met de daad en in waarheid.’¹ Als u een lijst zou maken met alle manieren waarop u met uw gedrag uw kind kunt liefhebben, denk ik dat u amper een pagina vol kunt krijgen. Er zijn niet zoveel manieren. En dat is mooi, want we willen het simpel houden. Waar het om gaat, is dat u de liefdestank van uw kind gevuld houdt. Onthoud eenvoudig dat uitingen van liefde door middel van gedrag onderverdeeld kunnen worden in: lichamelijke aanraking, tijd en aandacht, cadeaus, dienstbaarheid en positieve woorden.

Spreek de liefdestaal van uw kind

Zoals we al eerder aangaven, zijn er vijf liefdestalen. Uw kind heeft waarschijnlijk één eerste taal die de liefde het best naar hem of haar

toe communiceert. Wanneer u de liefdestaal van uw kind spreekt, zult u zijn diepe emotionele behoefte aan liefde vervullen. Dit betekent niet dat u alleen die eerste liefdestaal spreekt. Kinderen hebben alle vijf talen nodig om hun emotie-tanks gevuld te houden. Dit betekent dat ouders alle talen moeten leren spreken. De volgende vijf hoofdstukken zullen aangeven hoe dat moet.

Uw kinderen kunnen door alle talen liefde ontvangen. De meeste kinderen hebben echter één eerste liefdestaal, die ze duidelijker horen dan de andere talen. Wanneer u op een effectieve manier wilt tegemoetkomen aan de behoefte aan liefde die uw kinderen hebben, is het van vitaal belang dat u hun eerste liefdestaal ontdekt.

Vanaf hoofdstuk twee zullen we u helpen om de eerste liefdestaal van uw kind te vinden. Een waarschuwend woord is hier echter op zijn plaats. Als uw kind jonger is dan vijf jaar, verwacht dan niet dat u zijn eerste liefdestaal zult vinden. Dat is onmogelijk. Het kind kan u misschien enige aanwijzingen geven, maar het komt zeer zelden voor dat zijn liefdestaal al duidelijk te zien is. Spreek gewoon alle vijf talen. Tedere aanraking, positieve woorden, tijd en aandacht, cadeaus en dienstbaarheid zullen er samen voor zorgen dat u tegemoetkomt aan de behoefte aan liefde van uw kind. Wanneer die behoefte wordt vervuld en uw kind voelt dat er oprecht van hem gehouden wordt, zal het voor hem veel gemakkelijker zijn om op andere gebieden te leren en te reageren. Deze liefde staat in verbinding met alle andere behoeftes die een kind heeft. Spreek ook alle andere talen wanneer uw kind ouder is. Hij heeft alle vijf nodig om te groeien, ook al heeft hij aan die ene meer behoefte dan aan die andere.

Een tweede waarschuwing. Ga er niet van uit dat, wanneer u de liefdestaal van uw kind ontdekt hebt en hij dus de liefde ontvangt die hij nodig heeft, alles in zijn leven automatisch normaal zal

verlopen. Er zullen nog steeds tegenslagen en misverstanden zijn. Maar uw kind zal gedijen op uw liefde, net zoals een bloem. Wanneer het water van de liefde gegeven wordt, zal uw kind bloeien en de wereld zegenen met schoonheid. Zonder die liefde zal het een kwijnende bloem worden, smekend om water.

Omdat u wilt dat uw kinderen opgroeien tot volledige volwassenheid, wilt u hun liefde tonen in alle talen en wilt u hun daarna leren hoe zij die talen ook zelf kunnen gebruiken. Dit is niet alleen waardevol voor onze kinderen, maar ook voor alle mensen met wie ze te maken krijgen. Een kenmerk van een rijpe volwassene is het vermogen om waardering te geven en te ontvangen door middel van alle vijf liefdestalen – lichamelijke aanraking, tijd en aandacht, positieve woorden, cadeaus en dienstbaarheid. Maar weinig volwassenen zijn hiertoe in staat. De meesten geven of ontvangen liefde op een of twee manieren.

Als dit iets is dat u tot nog toe niet hebt gedaan, zult u ontdekken dat ook u zult veranderen en groeien in uw begrip en in de kwaliteit van uw relaties. Op den duur zult u een gezin hebben dat echt meertalig is.

Liefdestaal twee: Positieve woorden

3

‘Of mijn vader van mij houdt? Jazeker, want hij moedigt me aan als ik voetbal, en na de wedstrijd zegt hij tegen me: “Je hebt hartstikke goed je best gedaan.” Hij zegt dat het belangrijkste is dat ik mijn best doe, niet dat ik win.’ Philip, veertien jaar, ging verder: ‘Soms doe ik iets fout, maar hij zegt dat ik me geen zorgen moet maken. Hij zegt dat ik beter zal worden als ik mijn best maar doe.’

In het communiceren van liefde zijn woorden erg krachtig. Tedere en liefdevolle woorden, prijzende en bemoedigende woorden, woorden die op een positieve manier leidinggeven. Zij zeggen allemaal: ‘Ik geef om je.’ Zulke woorden zijn als een zachte, warme regen voor de ziel; zij voeden de innerlijke zekerheid en het gevoel van eigenwaarde van een kind. Ook al zijn deze woorden snel uit te spreken, ze worden niet spoedig vergeten. Een kind plukt zijn leven lang vruchten van positieve woorden.

Aan de andere kant kunnen scherpe woorden, die vanuit een kort moment van frustratie voortkomen, de zelfwaarde van een kind beschadigen en hem doen gaan twijfelen aan zijn kunnen. Kinderen denken dat wij menen wat wij zeggen. De volgende eeuwenoude Hebreeuwse spreuk is niet overdreven: ‘Woorden hebben macht over leven en dood.’²³

De tweede liefdestaal is positieve woorden. Sommige kinderen voelen zich het meest geliefd door woorden die positief zijn en hen bevestigen. Deze woorden hoeven niet per se de woorden 'Ik hou van jou' te zijn, zoals we zullen zien.

Tedere en liefdevolle woorden

Al lang voordat ze de betekenis van woorden kunnen begrijpen, ontvangen kinderen emotionele boodschappen. De klank van de stem, de zachte stemming en de liefdevolle zorg zijn allemaal manieren om emotionele warmte en liefde over te brengen. Alle ouders praten met hun baby's en wat de baby's begrijpen, is de uitdrukking op het gezicht, de tedere geluiden, gecombineerd met het fysiek dicht bij elkaar zijn.

Omdat de mogelijkheid om woorden te gebruiken en te begrijpen bij kinderen langzaam groeit, zullen ze niet altijd weten wat we bedoelen met onze woorden, zelfs al zeggen we 'Ik hou van jou'. Liefde is een abstract begrip. Ze kunnen liefde niet zien, zoals je een stuk speelgoed of een boek kunt zien. Omdat kinderen de neiging hebben in concrete termen te denken, moeten we hen helpen te begrijpen wat we bedoelen als we onze liefde uiten. De woorden 'Ik hou van jou' krijgen grotere betekenis wanneer het kind ze kan associëren met uw tedere gevoelens. Lichamelijk dicht bij elkaar zijn is daarvoor vaak essentieel. Wanneer u bijvoorbeeld uw kind een verhaaltje voorleest voor het slapengaan, en u daarbij het kind dicht tegen u aan houdt, kunt u op een bepaald ogenblik, wanneer het kind zich gekoesterd en geliefd voelt, zeggen: 'Ik hou van je, lieverd.'

Als uw kind begint te begrijpen wat uw 'Ik hou van je' betekent, kunt u deze woorden op verschillende manieren en op verschillende tijden gebruiken, zodat ze verbonden worden aan terugkerende gebeurtenissen, zoals het uitzwaaien van uw kind als hij naar school

of ergens anders heen gaat. U kunt uw liefdevolle woorden ook combineren met oprechte complimenten aan uw kind. Alice, nu zelf moeder van twee kinderen, zegt: 'Ik herinner me hoe mijn moeder vroeger praatte over mijn mooie rode haar. Haar positieve opmerkingen tijdens het kammen van mijn haar voor ik naar school ging, zijn altijd onderdeel geweest van mijn zelfbeeld. Toen ik er jaren later achter kwam dat wij roodharigen een minderheid zijn, had ik nooit negatieve gevoelens over mijn rode haar. Ik ben er zeker van dat de liefdevolle complimenten van mijn moeder daar veel mee te maken hadden.'

Prijzende woorden

In de boodschappen die we onze kinderen geven, worden prijzende en liefdevolle woorden vaak gecombineerd. Het is nodig dat we deze twee van elkaar onderscheiden. Liefde en genegenheid betekent dat we het kind *waarderen om wie hij is*, om die karaktertrekken en vaardigheden die onderdeel zijn van zijn totale persoon. Daarentegen prijzen we een kind *om wat hij doet*, om wat hij bereikt heeft, of om hoe hij zich gedraagt, of om hoe hij op een bepaalde manier met iets omgaat. Prijzende woorden worden gebruikt voor zaken waar het kind een zekere mate van controle over heeft.

Aangezien u wilt dat prijzende woorden oprecht iets voor uw kind betekenen, moet u voorzichtig zijn met wat u zegt. Wanneer u te vaak prijst, zullen uw woorden weinig positief effect hebben. U kunt bijvoorbeeld zoiets zeggen als: 'Je bent een kanjer.' Het is heel goed om zoiets te zeggen, maar u moet er wijs mee omgaan. Het is effectiever om dit te zeggen wanneer het kind iets gedaan heeft waar het zich goed over voelt en waar het een complimentje voor zou kunnen verwachten. Dit is nog meer van toepassing op complimenten als: 'Goeie ball!', wanneer de bal maar matig wordt weggeschopt.

Kinderen weten of ze terecht geprezen worden of dat ze geprezen worden om ze zich wat beter te laten voelen. Dat laatste kunnen ze als onoprecht interpreteren.

Vaak willekeurig prijzen is ook om een andere reden riskant. Sommige kinderen raken zo gewend aan deze manier van prijzen, dat ze aannemen dat dit gewoon is, en ze gaan het dan ook verwachten. Als ze in een situatie komen waarin ze niet op deze manier geprezen worden, gaan ze denken dat er iets mis is met hen, en worden ze bang. Wanneer ze andere kinderen zien die niet zo'n ondersteuning krijgen, kunnen ze zich gaan afvragen waarom zij er zo'n buitengewone behoefte aan hebben om geprezen te worden.

Natuurlijk willen we kinderen van wie wij houden, prijzen. We moeten er echter zeker van zijn dat onze prijzende woorden zowel echt als terecht zijn. Anders kunnen ze het als vleierij zien, en dat kunnen ze gelijkstellen aan liegen.

Bemoedigende woorden

Het woord *bemoedigen* betekent 'moed geven'. We doen ons best onze kinderen de moed te geven om meer te bereiken. Voor een kind is bijna elke ervaring nieuw. Leren lopen, praten en fietsen vereist constant moed. Door onze woorden kunnen we onze kinderen in hun pogingen zowel bemoedigen als ontmoedigen.

Spraakdeskundigen zeggen dat kinderen leren spreken door hun ouders na te doen, maar dat het proces bevorderd wordt wanneer de ouders niet alleen de woorden duidelijk uitspreken, maar ook verbale bemoediging geven wanneer het kind worstelt om de woorden goed uit te spreken. Opmerkingen als: 'Bijna goed', 'Dat is goed', 'Ja, goed zo', 'Dat is 'm' moedigen een kind niet alleen aan om nu die woordjes te leren, maar helpen ook bij het ontwikkelen van de toekomstige woordenschat.

Hetzelfde principe geldt wanneer het kind sociale vaardigheden leert. 'Ik zag hoe je die klei met Mary deelde. Dat vind ik erg goed van je; het leven is veel gemakkelijker als we samen delen.' Zulke woorden geven een kind die toegevoegde innerlijke motivatie om in te gaan tegen de mogelijk natuurlijke neiging alles voor zichzelf te houden. Of denk aan de ouder die tegen zijn elfjarige zoon zegt: 'Jason, het viel me op dat je vanavond na de wedstrijd aandachtig naar Scott luisterde toen hij vertelde hoe hij zich over de wedstrijd voelde. Ik was er trots op te zien dat je hem je onverdeelde aandacht gaf, zelfs toen anderen je tijdens het voorbijgaan op je schouders klopten. Naar iemand luisteren is het grootste geschenk dat je hem kunt geven.' Deze ouder is Jason de moed aan het geven de kunst van het luisteren te ontwikkelen, een van de belangrijkste vaardigheden op het gebied van de menselijke relaties. Onderschat nooit hoe krachtig positieve woorden op kinderen kunnen inwerken.

Misschien vindt u het moeilijk om bemoedigende woorden te gebruiken. Onthoud dat wanneer u zichzelf lichamenlijk goed voelt, dat een onderdeel is van uzelf bemoedigd voelen. Voor uitbundigheid en vitaliteit is energie nodig; dit betekent dat we als ouders in een zo goed mogelijke lichamenlijke, mentale, emotionele en geestelijke gezondheid moeten verkeren. Wanneer we ons bemoedigd voelen, zijn we beter in staat onze kinderen te bemoedigen. In twee-oudergezinnen zouden de ouders elkaar moeten bemoedigen; wanneer u een alleenstaande ouder bent, zorg dan voor vertrouwde vrienden of familieleden die uw stemming en uw energie ondersteunen.

De grootste vijand van het bemoedigen van onze kinderen is boosheid. Hoe meer boosheid we koesteren, hoe meer boosheid we op onze kinderen zullen overbrengen. Het resultaat zal zijn dat kinderen zich afzetten tegen gezag en tegen hun ouders. Dit houdt in

dat een bezonnen ouder alles wat in zijn of haar macht ligt zal doen om die boosheid binnen de perken te houden – die tot een minimum te beperken en er op een volwassen manier mee om te gaan.

De schrijver van *Spreuken* is werkelijk wijs: ‘Een vriendelijk woord doet de woede bedaren.’⁴ Het geluidsvolume van de stem van de ouder heeft grote invloed op hoe een kind reageert op wat de ouder zegt. Het vergt enige oefening om zacht te spreken, maar we kunnen het allemaal leren. We kunnen leren op een vriendelijke manier te spreken wanneer er spanningen zijn tussen ons en onze kinderen, bijvoorbeeld door onze zinnen met een opwaartse buiging te eindigen en zo mogelijk vragen te stellen in plaats van te commanderen. Welke van deze uitspraken zal een kind of tiener het meest bemoedigen? ‘Zet onmiddellijk de vuilnisbak buiten!’ of: ‘Zou jij de vuilnisbak alsjeblieft even voor me buiten willen zetten?’ Aardig zijn en boosheid inperken zal menigmaal zijn vruchten afwerpen. Wanneer we onze kinderen bij bepaalde gelegenheden proberen te bemoedigen, zullen ze eerder positief reageren dan onze ideeën verwerpen.

In *Reader's Digest* stond een aantal jaren geleden het verhaal van een opmerkelijke wiskundelerares. Op een vrijdagmiddag vroeg ze haar leerlingen van de St. Mary School, een middelbare school in Morris, Minnesota, een lijst te maken van de namen van alle andere leerlingen in de klas. Ze moesten tussen de namen een regel open laten. Daarna moesten ze de positiefste eigenschap bedenken van elk van hun klasgenoten en die opschrijven. Aan het eind van het lesuur verzamelde ze alle vellen papier en tijdens het weekend schreef ze de naam van elke leerling op een apart vel en daaronder alles wat de anderen over deze persoon hadden gezegd. Op maandag gaf ze elke leerling zijn of haar lijst.

Toen ze de lijst lazen, begonnen ze naar elkaar te fluisteren: ‘Ik wist niet dat iemand daarom gaf.’ Of: ‘Ik wist niet dat anderen me

zo graag mochten.’ De lijsten werden verder nooit in de klas besproken, maar de lerares wist dat de oefening een succes was omdat het haar leerlingen zo’n positief gevoel over zichzelf gaf.

Een paar jaar later kwam een van deze leerlingen, Mark Eklund, om het leven in Vietnam. Nadat zijn lichaam naar Minnesota was teruggebracht, woonden de meesten van zijn klasgenoten de begrafenis bij. Ook de wiskundelerares was aanwezig. Tijdens de lunch na de dienst, zei de vader van de jongeman tegen de lerares: ‘Ik wil u iets laten zien.’ Hij trok zijn portefeuille te voorschijn. ‘Ze hebben dit bij Mark gevonden toen hij gedood was. We dachten dat u dit misschien zou herkennen.’ Hij deed zijn portefeuille open en hij haalde er twee beduimelde velletjes papier uit, die keer op keer gevouwen waren. Ze hingen van plakband aan elkaar. Het was de lijst met positieve dingen die Marks klasgenoten over hem geschreven hadden.

‘We willen u zo bedanken dat u dat toen gedaan hebt,’ zei Marks moeder tegen de lerares. ‘Zoals u ziet, heeft onze zoon dit gekoesterd.’ Een voor een begonnen de klasgenoten van Mark te vertellen dat zij hun lijst ook nog hadden en dat ze hem vaak lazen. Sommigen hadden hem in hun portemonnee zitten; één had hem zelfs in zijn trouwalbum gedaan. Eén man zei: ‘Ik denk dat we allemaal onze lijst bewaard hebben.’⁵

Woorden die leidinggeven

Bemoedigende woorden zijn het meest effectief wanneer ze gericht zijn op een specifieke daad van uw kind. Het doel is uw kind op iets goeds te betrappen en hem daarna een compliment te geven. Ja, dit kost meer moeite dan uw kind betrappen op iets slechts en hem daarna af te straffen, maar het eindresultaat mag er wezen: u geeft uw kind richting, en die richting begeleidt uw kind in zijn morele en ethische ontwikkeling.

5 Helen P. Mrosla, ‘All the Good Things’, *Reader’s Digest*, oktober 1991, 49-52.

Kinderen hebben begeleiding nodig. Ze leren spreken doordat ze blootgesteld worden aan een bepaalde taal. Ze leren hoe ze zich moeten gedragen door in een bepaalde maatschappij te leven. In de meeste culturen zijn de ouders als eerste verantwoordelijk voor de socialisatie van hun kinderen. Dit houdt niet alleen in dat ze hun kinderen bijbrengen wat wel en niet mag, maar ze zijn ook verantwoordelijk voor hun ethische en morele ontwikkeling.

Alle kinderen wordt door iemand begeleid. Wanneer u als ouders niet hun eerste begeleiders bent, nemen andere invloeden en personen die rol over – school, televisie, andere volwassenen of kinderen die hun begeleiding van iemand anders krijgen. Stel uzelf deze vraag: *Ontvangen mijn kinderen positieve en liefdevolle begeleiding?* Liefdevolle begeleiding heeft altijd voor ogen wat het beste is voor het kind. Het doel is niet dat ouders en andere volwassenen een goede indruk maken; het doel is de kinderen te helpen die kwaliteiten te ontwikkelen die hun in de toekomst van pas zullen komen. De vierde soort van positieve woorden geeft uw kind begeleiding voor de toekomst; het is een krachtig onderdeel van de tweede liefdestaal.

Ouders geven te vaak de juiste boodschap op de verkeerde manier. Ze zeggen hun kinderen zich verre te houden van drugs, maar de ruwe en wrede manier waarop ze het zeggen, kan hen in feite juist in de richting van drugs drijven. Begeleidende woorden moeten op een positieve manier gegeven worden. Een positieve boodschap die op een negatieve manier gebracht wordt, zal altijd negatieve resultaten boeken. Zoals een kind zei: ‘Mijn ouders gillen en schreeuwen tegen me dat ik niet mag gillen en schreeuwen. Ze verwachten dat ik iets doe wat zij nooit geleerd hebben te doen. Dat is oneerlijk.’

Een andere moeilijkheid is dat veel ouders ouderlijke begeleiding zien als een oefening in het verbieden. ‘Drink geen alcohol, maar

als je het toch doet, ga dan niet achter het stuur zitten.’ ‘Zorg dat je niet zwanger raakt.’ ‘Ga niet roken.’ ‘Experimenteer niet met drugs.’ ‘Rij niet te hard.’ Dit zijn allemaal goede waarschuwingen maar bij lange na niet genoeg begeleiding om een zinvol leven te ontwikkelen. Begrijp me niet verkeerd, verbieden is onderdeel van ouderlijke begeleiding, maar het mag nooit het grootste deel zijn. In de Hof van Eden waar de Bijbel over schrijft, verbiedt God Adam en Eva slechts één ding; alle andere begeleiding was positief. Hij gaf hun zinvol werk, om hun leven met productieve activiteit te vullen. Veel later werd aan de Israëlieten, toen ze bij de Sinai aankwamen, de Tien Geboden gegeven: vijf positieve en vijf negatieve. In Jezus’ bergrede is zijn begeleiding overweldigend positief.

Het negatieve is noodzakelijk, maar slechts als een onderdeel van de begeleiding die we onze kinderen geven. De belangrijkste wet is de wet der liefde, en het is liefdevolle, positieve leiding waar onze kinderen zo’n ontzettende behoefte aan hebben. Wanneer we hen kunnen begeleiden om positieve, zinnige dingen na te streven, zullen ze minder makkelijk ten prooi vallen aan de gevaren waar wij hen voor willen behoeden. Veel jongeren geven toe dat hun eerste aanraking met drugs plaatsvond uit verveling.

Ouders die woorden van liefdevolle begeleiding gebruiken, zullen aandachtig de interesses en talenten van hun kinderen bestuderen, en die interesses op een positieve manier verbaal aanmoedigen. Of het nu gaat om schoolprestaties, etiquetteregels of het aangaan van persoonlijke relaties, ouders moeten liefde tonen in de positieve verbale begeleiding die ze hun kinderen geven.

De negatieve aspecten van het begeleiden van kinderen kunnen op een liefdevolle manier verwoord worden. Schreeuwen heeft waarschijnlijk niet het gewenste effect. Zo is het ook met het opsommen van de slechte eigenschappen van de vrienden van uw

kind. Het is veel beter om een liefdevolle benadering te hebben die bezorgdheid uitdrukt over vrienden die aan de drugs zijn; u kunt beter aangeven dat u het erg vindt dat zijn vrienden zulke verkeerde keuzes gemaakt hebben. U kunt uw kind misschien krantenartikelen laten zien over ongelukken en sterfgevallen die met drugs en alcohol te maken hebben, en vertellen hoe pijnlijk het voor u is om te denken aan het verwoeste leven van deze jonge mensen en hun families. Wanneer uw kind uw liefdevolle uitingen van bezorgdheid over andere jonge mensen hoort, zal hij zich waarschijnlijk eerder met u identificeren dan wanneer hij hoort dat u mensen die zulke dingen doen, veroordeelt.

Wanneer positieve woorden de eerste liefdestaal van uw kind is

De woorden 'Ik hou van jou' behoren, wanneer ze uitgesproken worden, altijd op zichzelf te staan. De woorden: 'Ik hou van je ... wil je dit alsjeblieft voor mij doen?' maken van liefde een uitgeholde term. Wanneer u zegt: 'Ik hou van je, maar je moet nu onmiddellijk...', dan spreekt u zichzelf tegen. U moet de woorden 'Ik hou van je' nooit uithollen met uitspraken die een voorwaarde inhouden. Dit geldt voor alle kinderen, maar vooral voor kinderen die woorden als eerste liefdestaal hebben.

De tien jaar oude Todd kwam erg lusteloos over op zijn ouders Bill en Mary. Zij hadden al van alles geprobeerd om hem meer in het leven te interesseren – van sport tot een hond – en ze begonnen de moed te verliezen. Ze klaagden vaak tegen Todd over zijn gedrag en vertelden hem dat hij dankbaar moest zijn dat hij ouders had die om hem gaven en dat hij iets moest vinden dat hem interesseerde, iets waarin hij zich kon ontwikkelen. Ze dreigden zelfs hem naar een therapeut te sturen als hij niet wat meer lol in het leven kreeg.

Nadat Bill en Mary een seminar over de talen van de liefde hadden bijgewoond, vroegen ze zich meteen af of positieve woorden misschien de eerste liefdestaal van Todd was. Ze realiseerden zich dat dat het enige was dat ze hem niet gegeven hadden. In plaats daarvan hadden ze hem overstelpt met cadeaus, hadden ze hem dagelijks geknuffeld, hadden ze hem tijd en aandacht gegeven en waren ze hem dienstbaar geweest. Maar hun verbale boodschappen naar Todd toe waren meestal gevuld met veroordeling.

Ze maakten een plan. Bill en Mary begonnen een bewuste poging te doen om Todd positieve woorden te geven, en ze begonnen met opmerkingen over wat ze in hem waardeerden. Terwijl ze zich op dit experiment voorbereidden, besloten ze dat ze zich de komende maand ervoor zouden inspannen om met hun woorden de boodschap 'We geven om je, we houden van je, we vinden je aardig' over te brengen.

Todd was een lichamelijk aantrekkelijk kind, dus zouden ze beginnen met hem complimenten over zijn uiterlijk te geven. Ze zouden hun positieve woorden niet verbinden aan bepaalde suggesties, zoals: 'Je bent zo sterk; je zou moeten gaan voetballen.' Ze zouden over zijn sterke lichaam praten en het daarbij laten. Ze begonnen ook te onderzoeken welk gedrag van Todd zij waardeerden, en daarna maakten ze daar positieve opmerkingen over. Als hij de hond eten gaf, lieten ze hun waardering blijken, in plaats van te zeggen: 'Dat werd tijd.' Wanneer ze hem leiding moesten geven, probeerden ze het positief te houden.

Een maand later rapporteerden Bill en Mary: 'We kunnen het niet geloven. Todd is zo ontzettend veranderd. Hij is een andere jongen... Misschien omdat wij andere ouders zijn. Hij staat nu veel positiever tegenover het leven. Hij maakt grapjes en lacht. Hij geeft regelmatig de hond te eten en laatst was hij buiten aan het voetbal-

len met een paar kinderen. We denken dat we op het goede spoor zitten.’

De ontdekking die Bill en Mary hadden gedaan, had zowel henzelf als Todd veranderd. Ze hadden geleerd dat opvoeden niet is dat je alleen datgene doet wat van nature bij je opkomt. Omdat elk kind anders is, is het van wezenlijk belang dat liefde naar dat kind gecommuniceerd wordt in zijn of haar eerste liefdestaal. Het verhaal van Bill en Mary laat zien dat het mogelijk is de liefdestaal van een kind op de verkeerde manier te gebruiken, waardoor het kind gekwetst en gefrustreerd wordt. De taal van Todd was positieve woorden en ze gaven hem veroordelende woorden. Zulke woorden kwetsen elk kind, maar ze zijn extreem schadelijk voor een kind wiens eerste liefdestaal positieve woorden is.

Wanneer u denkt dat dit de eerste liefdestaal van uw kind is, en u het moeilijk vindt positieve dingen te zeggen, raden wij u aan een notitieboek bij te houden met als titel ‘Positieve Woorden’. Wanneer u andere ouders positieve woorden tegen hun kinderen hoort zeggen, schrijf dan hun opmerkingen in uw notitieboek. Maak, wanneer u een artikel over kinderopvoeding leest, een lijstje van de positieve woorden die u daarin vindt. Zoek boeken op over ouder-kindrelaties en schrijf alle woorden op die u tegenkomt. Oefen dan het uitspreken van deze woorden voor een spiegel. Hoe vaker u ze zegt, hoe meer ze u eigen zullen worden. Zoek daarna bewust naar gelegenheden om deze positieve dingen tegen uw kind te zeggen, minstens drie keer per dag.

Wanneer u merkt dat u in oude patronen van veroordeling en negativisme terugvalt, zeg dan tegen uw kind dat het u spijt, dat u zich realiseert dat deze woorden hem pijn doen, en dat dit niet weergeeft wat u voor hem voelt. Vraag of hij u wil vergeven. Zeg hem dat u probeert om een betere ouder te worden en dat u erg

veel van hem houdt en dat u die liefde beter naar hem toe wilt communiceren. Op den duur zult u in staat zijn de oude gewoonten te doorbreken en nieuwe patronen te vestigen. De grootste beloning van dit alles is dat u het effect zult zien op het gezicht van uw kind, vooral in zijn ogen, en zult voelen in uw hart. En de kans is groot dat u positieve woorden van uw kind zult gaan ontvangen; hoe meer hij zich door u geliefd voelt, hoe meer hij die liefde ook zal gaan teruggeven.

De volgende vier kinderen hebben allemaal positieve woorden als eerste liefdestaal.

Wat zeggen de kinderen?

Mary, acht jaar, zei: 'Ik hou van mijn moeder, want zij houdt van mij. Ze zegt elke dag dat ze van mij houdt. Ik denk dat mijn vader ook van mij houdt, maar dat zegt hij nooit tegen me.'

Lisa, twaalf jaar, brak dit jaar haar arm. 'Ik weet dat mijn ouders van mij houden omdat ze me aanmoedigden toen ik het erg moeilijk vond om mijn schoolwerk bij te houden. Ze hebben me nooit gedwongen om mijn huiswerk te doen als ik me niet lekker voelde, maar ze zeiden me dat ik het later wel kon doen. Ze zeiden me dat ze erg trots waren dat ik zo mijn best deed en dat ze wisten dat ik het wel zou halen.'

David is een actieve, vrijmoedige kleuter van vijf en vol vertrouwen dat zijn ouders van hem houden. 'Mijn mama houdt van mij en mijn papa houdt van mij. Ze zeggen elke dag "Ik hou van jou"'

John, tien jaar, zit al vanaf zijn derde levensjaar in pleeggezinnen. Sinds acht maanden woont hij bij Bob en Betsy, zijn vierde paar pleegouders. Toen we hem vroegen of zij oprecht van hem hielden, zei hij 'Ja'. We vroegen waarom hij dat zo stellig zei. 'Omdat ze niet tegen me schreeuwen en tieren. Mijn laatste pleegouders

schreeuwden en tierden de hele tijd. Ze behandelden me als oud vuil. Bob en Betsy behandelen me als een mens. Ik weet dat ik een hoop problemen heb, maar ik weet ook dat zij van mij houden.’

Voor kinderen van wie de eerste liefdestaal positieve woorden is, is niets zo belangrijk voor hun gevoel geliefd te zijn, als hun ouders en andere volwassenen positieve dingen te horen zeggen. Het tegenovergestelde is echter ook waar: veroordelende woorden zullen hen erg diep kwetsen. Harde en kritische woorden zijn schadelijk voor alle kinderen, maar op kinderen van wie de eerste liefdestaal positieve woorden is, hebben zulke negatieve woorden een vernietigend effect. Die woorden kunnen vele jaren in hun gedachten blijven hangen.

Daarom is het voor ouders en andere volwassenen die een belangrijke rol spelen in het leven van het kind, essentieel dat zij zich snel verontschuldigen voor negatieve, kritische of scherpe opmerkingen. Hoewel de woorden door een verontschuldiging niet kunnen worden uitgewist, kan hun effect wel tot een minimum teruggebracht worden. Wanneer u zich realiseert dat u een negatief communicatiepatroon met uw kind heeft, zou u uw partner kunnen vragen een paar uitbarstingen van u op een bandje op te nemen zodat u uzelf kunt horen. Dit kan zeer ontzuenderend werken, maar het kan ook een stap zijn in het doorbreken van negatieve spreekpatronen. Omdat positieve communicatie zo belangrijk is voor elke succesvolle ouder-kindrelatie, is het de moeite waard om oude patronen te doorbreken en nieuwe in te voeren. De positieve invloed op uw kind zal enorm groot zijn, en uzelf zult beloond worden met een groot gevoel van voldoening.