

# PRATEN MET KINDEREN

## IS PRATEN MET KINDEREN ANDERS DAN MET VOLWASSENEN?

Kinderen zien de wereld anders. Ze hebben andere interesses. Ze hebben nog een beperkte woordenschat en begripsvermogen. Maar ze zijn ook heel eerlijk.

### TIPS

- **Laat kinderen vertellen.** Onderbreek ze niet of minimaliseer de problemen niet.
- Praat **op ooghoogte** en niet te lang.
- Probeer **deze vragen** eens uit: "Wat maakte jou blij vandaag, wat was het leukste/stomste van de dag, wat zou jouw superheldennaam zijn, waar zou je graag over dromen?"
- **Spreek vanuit jezelf.** Vertel hoe het gedrag van je kind invloed heeft op jou. "Ik krijg hoofdpijn als jullie zo tegen elkaar roepen. Ik wil graag dat je daarmee stopt."
- **Samen dingen doen,** helpt om een gesprek op gang te krijgen: een moeilijk onderwerp bespreek je makkelijker tijdens het koken of een wandeling.
- Soms willen kinderen alleen hun **verhaal vertellen**. Ze willen niet altijd advies of een oplossing.
- Stel **open vragen** over hun dag. Dat is vaak voldoende.
- Stimuleer **probleemoplossend denken**. Zoek samen een oplossing. Wat zou je kind zelf doen? Hoe zou het zijn probleem zelf oplossen? "Wat zou je kunnen doen als dit nog eens gebeurt?"
- Praat eens over emoties. Er zijn **4 basismoties:** blij, boos, bang en verdrietig. De woordenschat om gevoelens te uiten, leren ze geleidelijk. Vertel als ouder zelf hoe je voelt. "Het maakt me blij te horen over je dag."
- **Laat weten dat** je kind altijd bij jou terecht kan. Forceer je kind niet, als zij of hij niets wil vertellen.
- Is je kind verdrietig? Probeer haar of hem dan te troosten. Bespreek de **emoties** in plaats van ze af te leiden.
- Luister **actief** naar je kind:
  - **verduidelijk:** "dus eigenlijk wil je weten wat er juist met opa gaat gebeuren nu die gestorven is?"
  - **bevestig:** "mhm, dat klopt, vertel ..."
  - **stel extra vragen:** "en wat vertelt dat jongetje uit je klas precies over het maken van een kindje?"



# PARLER AVEC SES ENFANTS

## PARLE-T-ON DIFFÉREMENT AVEC DES ENFANTS QU' AVEC DES ADULTES ?

Les enfants voient le monde autrement. Ils ont d'autres centres d'intérêt. Ils ont encore un vocabulaire et une compréhension limités. Mais ils sont également très honnêtes.

### CONSEILS

- **Laissez vos enfants raconter.** Ne les interrompez pas et ne minimisez pas leurs problèmes.
- Parlez-leur **en vous abaissant à leur hauteur** et pas trop longtemps.
- **Essayez ces questions :** « Qu'est-ce qui t'a rendu heureux aujourd'hui ? Quel a été le moment le plus chouette/nul de la journée ? Si tu étais un super héros, lequel choisirais-tu ? De quoi rêves-tu ? »
- **Parlez depuis votre propre perspective.** Expliquez à votre enfant l'impact de son comportement sur vous.  
« Quand vous vous disputez comme ça, cela me donne mal de tête. J'aimerais que vous arrêtez. »
- **Faire des choses ensemble** aide à entamer une discussion : il est plus facile d'aborder un sujet difficile en cuisinant ou en se promenant.
- Parfois, les enfants veulent **raconter leur histoire** seuls. Ils ne cherchent pas toujours à obtenir un avis ou une solution.
- Posez des **questions ouvertes** sur leur journée. C'est souvent suffisant.
- Stimulez la **réflexion orientée sur la résolution des problèmes**. Cherchez une solution ensemble. Que ferait votre enfant ?  
Comment résoudrait-il le problème ? « Que pourriez-vous faire si cela se reproduisait ? »
- Parlez de temps en temps des émotions. Il y a **4 émotions de base** : la joie, la colère, la peur et la tristesse. Les enfants acquièrent progressivement le vocabulaire nécessaire pour exprimer leurs émotions. En tant que parent, expliquez comment vous vous sentez.  
« Je suis content d'entendre comment ta journée s'est passée. »
- **Dites à votre enfant** qu'il peut toujours s'adresser à vous. Ne forcez pas votre enfant s'il ne veut pas raconter un événement.
- Votre enfant est triste ? Essayez de le consoler. Parlez des **émotions** plutôt que de les éviter.
- Écoutez **activement** votre enfant :
  - **clarifiez** : « si je comprends bien, tu veux savoir ce que va devenir papi maintenant qu'il est mort ? »
  - **confirmez** : « oui, c'est vrai ; explique-moi... »
  - **posez des questions supplémentaires** : « et que raconte précisément le petit garçon de ta classe sur la manière dont on fait des bébés ? »

