

Opvoeding: de Ik-boodschap in wetenschappelijk perspectief

Communicatie is een wezenlijk aspect in de opvoeding. Via communicatie laat je je genegenheid blijken aan het kind, wordt je stemming zichtbaar, geef je grenzen aan, en beslecht je conflicten. Je kunt niet niet communiceren. De wijze van communiceren heeft een groot effect op de ouder-kindrelatie. Waylen (2008) geeft aan: 'communicatie met de ouders speelt een sleutelrol speelt bij het bewerkstelligen van de rol van de familie als beschermende factor'. Jonge mensen die aangeven dat de communicatie met hun ouders ontspannen is, hebben vaker positieve gezondheidsuitkomsten (Molcho, 2007) en minder fysieke en psychologische klachten (Woodward, 2003). Verder hebben ouders met betere communicatievaardigheden kinderen die sneller herstellen van een stressvolle interactie (Afifi, Granger, Denes, Josep & Aldeis, 2011).

Maar wat zijn dan die communicatievaardigheden? De Gordonmethode maakt onder andere gebruik van 'ik-boodschappen' en 'actief luisteren'. Dit artikel gaat in op wetenschappelijke achtergrond van de 'ik-boodschap'. Het begrip is in wetenschappelijke onderzoeken niet altijd onder precies dezelfde naam vindbaar, maar heet dan bijvoorbeeld 'praten zonder oordelen' of 'zachtaardige begrenzing'. Toch valt hieruit redelijk te destilleren waarom de ik-boodschap nodig is in de opvoeding. Hieronder volgen een drietal begrippen rondom de opvoeding die het belang van praten in ik-boodschappen verhelderen. Het gaat om: 'self-disclosure', 'meegaandheid' en 'mentaliseren'.

Self-disclosure vergroot vertrouwen

Self-disclosure is een begrip dat zich het beste laat vertalen als 'open zijn over jezelf'. Het houdt in dat de ouder vertelt over wat hem of haar bezighoudt, zowel ten aanzien van wat hij doet, meemaakt als hoe hij zich voelt. Self-disclosure vergroot het onderlinge vertrouwen tussen ouder en kind. Vertrouwen ontstaat door kennis over de ander en het idee dat de ander eerlijk is. Vertrouwen wordt geassocieerd met gezonde ouder-kindrelaties (Kerr, 1999). Self-disclosure is belangrijk omdat het op twee fronten werkt: het helpt zowel het zelfinzicht als het begrijpen van anderen. En aangezien ouders model staan voor kinderen ten aanzien van gedrag, is het aannemelijk is dat de self-disclosure van de ouder, ook het kind aanmoedigt zich met 'self-disclosure' uit te drukken. Dat laatste is ook belangrijk. Onderzoek van Stattin en Kerr (2000) laat zien dat het vertrouwen van de ouder in hun kind groter wordt naarmate zij meer weten over de dagelijkse activiteiten en ervaringen van hun kind. De ouder blijkt deze kennis vooral te verkrijgen door de openheid van het kind, en dus niet, zoals vaak wordt gedacht, door het kind te controleren.

De 'ik-boodschappen' van de Gordonmethode – en dan met name 'verklarende ik-boodschappen' – zijn een vorm van 'self-disclosure'. Bij ik-boodschappen geeft iemand in de 'ik-vorm' zijn gedachten, gevoelens, mening ed. weer. Het woord 'ik' hoeft niet perse in de zin voor te komen: het gaat er veeleer om dat men eerlijk is ten opzichte van zichzelf, zich in een zekere mate 'kwetsbaar' opstelt en dat men geen oordelen velt over de ander. Met het gebruik van ik-boodschappen is de ouder is eerlijk en assertief en staat daarmee model voor deze waarden (Davidson & Wood, 2004).

Betrokken meegaandheid

Er vindt natuurlijk ook communicatie plaats tussen opvoeders en kinderen, waarbij de opvoeder wilt dat het kind iets doet of nalaat. Vervolgens doet het kind dat, of juist niet. Ofwel: het kind is (al dan niet) meegaand.

Meegaandheid betekent dat het kind zijn eigen impulsen en emoties 'bedwingt', om zodoende te kunnen voldoen aan een verzoek van de ouder (Kochanska, Coy & Murray, 2001; Kwon & Elicker, 2012). Meegaand is bijvoorbeeld een kind dat op een vraag van de ouder stopt met spelen en de tafel gaat dekken. Meegaandheid is een vorm van zelfregulatie. Meegaandheid zorgt voor minder conflicten of onenigheid en beïnvloedt daarmee de ouder-kindrelatie positief.

Er zijn twee soorten meegaandheid te onderscheiden. Kochanska en Aksan (1995) maken onderscheid tussen 'committed compliance' en 'situational compliance'. 'Committed compliance' verwijst naar enthousiaste betrokkenheid van het kind. Bij 'situational compliance' moet de ouder de verzoeken steeds herhalen. Met 'committed compliance' bereikt het kind een hogere graad van zelfregulatie (Kwon & Elicker, 2012).

Hoe kan de opvoeder deze betrokken vorm van meegaandheid bevorderen? Olson, Bates, Sandy en Lanthier (2000) geven aan dat de combinatie van ouderlijke warmte met duidelijke grenzen kinderen een gevoel van veiligheid geeft waardoor zij meer geneigd zijn te voldoen aan verzoeken van ouders. Ook onderzoek van Kwon en Elicker (2012) laat zien dat zachtaardige begeleiding door (met name) moeders positief geassocieerd wordt met de mate van meegaandheid van peuters.

Deze termen 'warmte met duidelijke grenzen' en 'zachtaardige begeleiding' worden met ik-boodschappen meer concreet gemaakt. De ik-boodschappen bevatten geen oordelen, daardoor voelt het kind zich niet afgewezen. Ook wordt in de ik-boodschappen een heldere uitleg gegeven. Dit alles bevordert de meegaandheid van het kind.

Mentaliseren: de ander leren begrijpen

Mentaliseren is het vermogen om te begrijpen dat iemand anders eigen gevoelens, gedachten, intenties en wensen heeft (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002). Dit vermogen verkrijgt het kind pas als het de eigen gevoelens, gedachten, intenties en wensen goed kent en ontwikkelt zich in de vroege gehechtheidsrelatie (Bateman & Fonagy, 2007). Om te kunnen mentaliseren moet er sprake zijn van 'theory of mind', het verschijnsel dat mensen begrijpen dat een ander vanuit het eigen perspectief naar een gebeurtenis kijkt. De 'Committed compliance', ofwel betrokken vorm van meegaandheid is groter bij kinderen die kunnen mentaliseren.

Met ik-boodschappen benoemen ouders hun eigen gedachten en gevoelens. Hierdoor leert het kind de gevoelens en gedachten en het perspectief van de ouder herkennen en begrijpen. Het is aannemelijk dat het kind op deze manier leert mentaliseren en op den duur 'theory of mind' verwerft, wat 'committed compliance' bevordert. Verder stellen stellen Laible en Thompson (2002) dat 'duidelijke en uitgebreide verklaringen en uitleg door moeders het emotionele en morele begrip van peuters bevordert'. Dit in tegenstelling tot het geven van bevelen. Dit morele begrip is belangrijk voor een gezonde ouder-kindrelatie doordat het kind zich beter leert inleven in het standpunt van de ouder en anderen.

De conclusie lijkt gerechtvaardigd dat het gebruik maken van ik-boodschappen op diverse manieren positief effect sorteert. Het bevordert niet alleen het wederzijdse vertrouwen tussen ouder en kind maar helpt het kind ook om te mentaliseren en 'theory of mind' te verwerven. Dit zorgt voor meer positief (betrokken meegaand) gedrag van het kind en ten slotte ook voor een betere ouder-kind relatie.

In deze reeks zijn meer artikelen beschikbaar. Kijk hiervoor op www.gordontraining.nl

Gebruikte artikelen:

- Afifi, T.D. , Granger, D.A. Denes, Joseph, A., Aldeis, D. (2011, 25 juli) Parents' Communication Skills and Adolescents' Salivary α -Amylase and Cortisol Response Patterns, *Communication Monographs*, vol 78, no 3, 273-295
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2007). *Mentaliseren bij de borderline persoonlijkheidsstoornis*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Davidson, J., Wood, C. (2004), a conflict resolution model, *Theory into Practice*, 43 (1) 6-13, binnengehaald 12 september 2013 http://dx.doi.org/10.1207/s15430421tip4301_2
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.
- Kerr, M., Stattin, H., Trost, K. (1999), To know you is to trust you: parent's trust is rooted in child disclosure of information, *Journal of Adolescence*, 22, 737-752
- Kochanska, G., Coy, K. C., & Murray, K. T. (2001). The development of self-regulation in the first four years of life. *Child Development*, 72, 1091–1111.
- Kochanska, G, Aksan, N. (1995) 'Mother-Child Mutually positive Affect, the Quality of child Compliance to Requests and Prohibitions, and maternal control a correlates of early internalization.' *Child Development* 66: 236-54
- Kwon, K., Elicker, J.G., (2012) The Role of Mothers and Fathers Parental Control and Coparenting in Toddlers' Compliance *Early Education and Development* 23:748-765
- Laible, D.B., Ross A. Thompson, (2002) Mother-Child Conflict in the Toddler Years: Lessons in Emotion, Morality, and Relationships, *Child Development*, Vol. 73, No. 4 (Jul. - Aug., 2002), pp. 1187-1203 , <http://www.jstor>.
- Olson, S. L., Bates, J. E., Sandy, J. M., & Lanthier, R. (2000). Early developmental precursors of externalizing behavior in middle childhood and adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28, 119–133.
- Stattin, H., Kerr, M., (2000) Parental Monitoring: A Reinterpretation, *Child Development*, vol 71, issue 4, pagina 1072-1085
- Waylen, A., Stallard, N., Stewart-Brown, S. (2008) Parenting and health in mid-childhood: a longitudinal study. *European Journal of Public-Health*
- Wood, C.D., Davidson, J.A. (2000) The way we talk to our children: PET Australian style (Abstract), *Australian Journal of Psychology*, 52 (suppl.), 122.
- Wood, C.D., Davidson, J.A. (2003) Factors Affecting the Acquisition of Skills in PET: language, Gender and Education , in: *Relationship Transitions*, Bowles, T., 2004
- Woodward, M. et al. (2003) Contribution of contemporaneous risk factors to social inequality in coronary heart disease and all causes mortality *Preventive Medicine*, 36