

Spreek de taal van je kind

Uit liefde
Voor meer begrip en een beter contact



Gebaseerd op 'De 5 talen van de liefde van kinderen'
van G. Chapman en R. Campbell

Met aanvullingen en tips van Marga van Holsteijn van Praktijk Trotse Moeders

Delft, herziene versie juli 2018



Wat kun je in dit ebook lezen?

Pagina 1	Vooraf
Pagina 2	Waarom kinderen vaak niet geloven dat hun ouders van hen houden
Pagina 4	Liefdestaal: Lichamelijke aanraking en aandacht
Pagina 5	Liefdestaal: Positieve woorden en aandacht
Pagina 6	Liefdestaal: Tijd en aandacht
Pagina 7	Liefdestaal: Cadeaus en aandacht
Pagina 8	Liefdestaal: Dienstbaarheid en aandacht
Pagina 9	Extra liefdestaal
Pagina 10	Hoe je kunt ontdekken wat de eerste liefdestaal van je kind is
Pagina 11	Tot slot
Pagina 12	Over Praktijk Trotse Moeders en Marga van Holsteijn



Vooraf

Jaren geleden heb ik het boek 'De 5 talen van de liefde' van G. Chapman gelezen. Ik ontdekte dat mijn partner en ik allebei een andere taal spraken. Letterlijk: hij Spaans en ik Nederlands, maar ook een andere 'liefdestaal'. Geen wonder dat het vaak zoveel moeite kostte om elkaar te begrijpen. Tot ik ontdekte wat zijn eerste liefdestaal was en die ook ging 'spreken'. En het hielp! Er was meer begrip, er was een beter contact.

Natuurlijk was ik benieuwd of dit inzicht ook werkte in de relatie met mijn dochter. En..... ja! Hoewel kleine kinderen alle liefdestalen nodig hebben, herkende ik de taal die zij op dat moment nodig had, en merkte ik een positieve verandering op als ik die gebruikte.



Daarom bedank ik Emilio en Alissa voor wat zij me hebben laten zien, en voor de spiegel die ze me nog steeds geregeld voorhouden!

Je leest dit ebook 'Spreek de taal van je kind' uit nieuwsgierigheid, of misschien heb je een kleine of grote opvoedvraag. Door middel van dit ebook wil ik je helpen om je kind beter te begrijpen. Ik bied je concrete handvatten voor een ontspannen contact met je kind. In het belang van hem. En van jezelf.

Voor de leesbaarheid van het verhaal gebruik ik meestal de mannelijke vorm 'hij'. Natuurlijk wordt daar ook 'zij' mee bedoeld. En waar ik schrijf over 'kind', kan ook 'kinderen' gelezen worden.



Waarom kinderen vaak niet geloven dat hun ouders van hen houden.

Zonder twijfel houden de meeste ouders zielsveel van hun kind. Ze gaan er van uit dat hun kind wéét dat dat zo is: ze doen immers al het mogelijke voor hem!

Toch zijn veel kinderen er niet zeker van dat hun ouders echt van hen houden. Ze vragen zich af: 'Waarom is mama dan zo vaak boos op mij?' of 'Waarom leest papa nooit een verhaaltje voor me?' of 'Waarom krijg ik dan mijn lievelingscomputerspelletje niet?'

Hoe kan het dat deze kinderen niet overtuigd zijn van de oprechte liefde van hun ouders? Het antwoord is: omdat die niet de eerste liefdestaal van hun kind spreken.

Volgens Gary Chapman, Amerikaans schrijver, zijn er vijf liefdestalen. Elk kind heeft alle vijf talen nodig, maar meestal heeft hij een 'eerste liefdestaal', zijn favoriete taal, de taal die hij het beste begrijpt, de taal waar hij blij van wordt, de taal waardoor hij werkelijk kan voelen dat hij geliefd is.

Liefdestank

Chapman spreekt ook over een liefdestank. Net zoals een auto een gevulde benzinetank nodig heeft om te kunnen rijden, zo is een gevulde liefdestank belangrijk voor het welzijn van het kind. De alarmlichtjes van de auto en het 'lastige' gedrag van het kind zijn allebei signalen dat er iets nodig is.

Je vult de liefdestank door aan de emotionele behoeftes van je kind te voldoen, d.w.z. door de eerste liefdestaal van je kind te spreken.



Een lege liefdestank, zegt Chapman, is de hoofdoorzaak van 'lastig' gedrag. Het kind gaat met zijn gedrag aangeven dat hij ergens behoefte aan heeft: hij gaat zeuren, wordt hangerig of boos, maakt ruzie of weigert te luisteren.



In reactie daarop gaan ouders het gedrag vaak corrigeren door straf: boos worden, apart zetten, slaan. Straf werkt echter tegengesteld bij een kind dat een lege liefdestank heeft: hij wordt gestraft én hij voelt zich ook nog eens niet geliefd.

Beter is het om je af te vragen wat het kind nodig heeft. Waar heeft hij behoefte aan? Is zijn liefdestank nog wel gevuld? Heeft hij bv. een knuffel nodig of hulp bij het maken van een puzzel?



Moet je je kind dan altijd op zijn wenken bedienen? Moet hij zich niet gewoon aan de regels houden of zich aanpassen aan anderen?

Chapman geeft aan, dat pas als de liefdestank gevuld is, kinderen gevoelig zijn voor ouderlijk gezag en bereid zijn zich te houden aan regels. Want dan 'weten' ze dat hun ouders het beste met hen voor hebben.

Liefde is de basis. Kinderen kunnen daardoor in een veilige omgeving opgroeien tot zelfbewuste en weerbare volwassenen, die op hun beurt op een liefdevolle manier met de mensen en wereld om hen heen omgaan.

Als ouders vooral de eerste liefdestaal van het kind spreken, voelt het kind zich écht geliefd!

In de volgende hoofdstukken kun je lezen welke vijf liefdestalen Chapman onderscheidt en hoe je de eerste liefdestaal bij je kind kunt ontdekken. Marga van Holsteijn van Praktijk Trotse Moeders verduidelijkt de theorie door het delen van eigen ervaringen en het geven van concrete tips en ideeën.



Liefdestaal

Lichamelijke aanraking en aandacht

Kinderen die lichamelijke aanraking als eerste liefdestaal hebben, zullen deze taal ook vaak naar jou gebruiken. Ze houden van op schoot zitten, knuffelen of zullen je uitdagen een potje te stoeien.

Mijn eigen ervaring

Als mijn dochter moe of verdrietig was, kon ik haar het beste opbeuren met een voet-, rug- of hoofdmassage, en beter nog: alle drie!

De warme aanraking met lekkere olie deed haar meteen goed. En nog steeds, als puber, vraagt ze weleens om een massage, want 'dat kan jij zo goed'. Voor mij is dat, ook al ben ik moe en heb ik weinig tijd, een manier om ook in deze moeilijke leeftijdsfase contact met haar te hebben.

Verschillende manieren om deze taal tot uitdrukking te brengen

Natuurlijk gaat het niet alleen om de lichamelijke aanraking op zich, maar bovenal is het belangrijk dat dat met aandacht gebeurt.

- Knuffelen
- Voetje knuffelen
- Aai over de bol
- Schouderklopje
- Massage
- Stevig liefdevol vasthouden
- Stoeien, 'nep vechten'
- Gearmd lopen
- Kind op je buik, rug of nek dragen
- High five geven
- Lichamelijke spelletjes, zoals tikkertje, elkaar pakken en dan los proberen te komen
- Kriebelen op de rug, met de vingers, een veertje of een doekje
- (Handen) kietelen
- Handen met elkaar laten praten
- Rugby spelen
- Acrobatiek
- Aan de handen rond laten draaien



Straf

Kinderen voor wie lichamelijke aanraking de eerste liefdestaal is, worden extra hard gekwetst als zij genegeerd worden, als zij niet meer aangeraakt worden. Of juist als men hen fysiek straft en pijn doet. Kinderen voelen dat niet alleen als straf, maar ook als 'niet geliefd zijn'.



Liefdestaal

Positieve woorden en aandacht

Laten we afspreken
dat we de vanzelfsprekende dingen
wat vaker uitspreken!



Kinderen die deze taal als eerste liefdestaal hebben, willen zoveel mogelijk lieve woorden horen. Ze zullen dat laten merken door ook jou te overladen met bijvoorbeeld: 'Mama, je bent de liefste van de hele wereld, ik hou van je!'.

Belangrijk is het regelmatig geven van complimenten, mits die écht en terecht zijn; kinderen doorzien feilloos als dat niet zo is. Als je je kind bemoedigt, doe dat dan voor een specifieke handeling, zodat hij weet waarvoor de bemoediging precies bedoeld is.

Mijn eigen ervaring

Mijn dochter was vijf jaar en kwam uit school met een tekening. Zoals alle moeders bekeek ik de tekening en zei dat ik hem práchtig vond, waarop mijn dochter antwoordde: 'Ja, dat zeggen alle moeders, je mag best zeggen dat je hem niet mooi vindt hoor'.

In deze situatie had ik beter specifieke dingen kunnen benoemen zoals bv: 'Wat heb je mooie kleuren gebruikt!'

Verschillende manieren om deze taal tot uitdrukking te brengen

- Briefje in de broodtrommel met: 'Succes met gym!'
- Een boekje lezen zoals: 'Ik hou van je tot aan de maan en terug...'
- Spelletje: 'wat is het leukste wat je vandaag gehoord hebt?'
- Compliment geven m.b.t. het gedrag: 'Je hebt je broertje goed geholpen', 'Fijn dat je meegholpen hebt met de afwas', Ik waardeer het heel erg, dat je toch opruimt terwijl je er eigenlijk geen zin in hebt'
- Plakpapiertjes met een leuke tekst in het huis ophangen
- Een mooi gedichtje, verhaaltje of spreuk vertellen. Ook leuk om elke dag in een speciaal schriftje op te schrijven
- Spelletje: 'geef 3 complimenten aan'
- Een pannenkoek met een leuke boodschap van stroop of jam

Straf

Vooraf deze kinderen zijn heel gevoelig voor schreeuwen, schelden, kwetsende opmerkingen, veroordelingen en boze woorden. Als er gezegd wordt 'Ik vind je niet lief(meer)', is dat voor deze kinderen een echte straf, én een ontkenning van het zich geliefd te voelen.



Liefdestaal Tijd en aandacht

Tijd en aandacht is voor kinderen met deze taal als eerste liefdestaal heel belangrijk. Maar dan wel onvoorwaardelijke tijd en niet 'even tussendoor', terwijl je tegelijkertijd nog iets anders doet.

Korte tijd is ook prima, als je aandacht op dat moment maar volledig voor je kind bestemd is. Het toverwoord is 'samen tijd doorbrengen', met aandacht en een positief oogcontact.

Mijn eigen ervaring

Ik weet nog dat ik, toen mijn dochter een jaar of drie was, soms niets liever wilde dan even lekker zitten en de krant lezen. Maar ja, zij wilde altijd op datzelfde moment een spelletje doen. Ze bleef maar aan me trekken, terwijl ik herhaalde: 'Ik lees eerst de krant, daarna doen we een spelletje'. Tot het moment dat ik, weliswaar zuchtend, de volgorde omdraaide: "Oké, dan doen we nu een spelletje, en dan gaat mama daarna de krant lezen". En zo ging het ook. Voor mij een teken dat, als bij haar de behoefte van 'samen iets doen' vervuld was, het goed was voor haar, en zij ook aan mijn wens kon voldoen.

Verschillende manieren om deze taal tot uitdrukking te brengen

Samen met je kind tijd doorbrengen: er zijn eindeloze mogelijkheden. Alles wat je in het huishouden doet, bv. boodschappen doen, koken, afwassen of opruimen is geschikt.

Maar ook

- Wandelen of fietsen
- Een spelletje doen, puzzelen of knutselen
- Tv kijken, een computerspelletje doen
- Naar de bibliotheek of kinderboerderij
- Shoppen
- Koekjes bakken
- Eendjes voeren
- Picknicken (met slecht weer in de woonkamer!)
- Poppenkast spelen



Straf

Voor een kind dat deze taal als eerste liefdestaal heeft, is het dramatisch om geïsoleerd te worden, bv. door een time-out in de gang of door naar zijn kamer gestuurd te worden. Hij krijgt dan het gevoel dat de ouder hem niet meer wil zien omdat die niet meer van hem houdt. Een dubbele straf dus. Ook voor boze blikken of juist géén oogcontact is hij erg gevoelig.



Liefdestaal Cadeaus en aandacht

Alle kinderen houden van cadeautjes, maar voor diegenen voor wie dit de eerste liefdestaal is, zijn attenties extra belangrijk. Met verjaardag, Sinterklaas, bij het wisselen van de tanden, als het vakantie is, maar vooral ook onverwachts tussendoor.

Cadeaus hoeven echt niet persé iets te kosten. Alle attenties zijn goed: zelfgemaakt, gevonden in huis, op straat of het park. En als ze dan ook nog eens met aandacht gegeven worden of op een leuke manier zijn ingepakt, dan is het helemaal mooi.

Mijn eigen ervaring

Mijn dochter kwam, net als veel andere kinderen, altijd thuis met allerlei schatten voor mij: veertjes, steentjes, stukjes gekleurd glas. En alles moest natuurlijk een prominente plaats krijgen. Met Sinterklaas was zij dol op veel en grappige (nep-)cadeautjes. En als er een tand loszat, kon zij zich verheugen op iets spannends onder haar kussen: een muntje of een lief briefje van de tanden-fee.



Verschillende manieren om deze taal tot uitdrukking te brengen

- Een mooi ingepakt cadeautje
- Een uitpakceremonie
- Een paar euro om iets leuks of lekkers te kunnen kopen
- Onverwachts iets lekkers voor hem meenemen uit de supermarkt
- Iets moois wat je op straat gevonden hebt
- D.m.v. een speurtocht een verstopt cadeautje zoeken
- Een 'leuke dingen zak', waar af en toe iets uit gepakt mag worden
- Monstertjes van shampoo, zeep
- Een glinsterend steentje of een bijzonder takje



Straf

Kinderen die gevoelig zijn voor deze liefdestaal kunnen erg van streek raken als hun cadeau wegraakt, kapotgaat of als de ouder geen aandacht besteedt aan de tekening of attentie van het kind.

Bij deze kinderen moet je vooral niet dreigen dat ze geen cadeau krijgen. Anderzijds moet het gedrag van deze (en alle) kinderen niet beloond worden met een presentje. Het cadeau is dan een symbool voor iets wat voorwaardelijk is, nl: 'als je dát doet, dan krijg je'. Het kind krijgt het idee dat er alleen van hem gehouden wordt als hij iets speciaals zegt of doet. Ook zijn deze kinderen extra gevoelig als een cadeau gebruikt wordt als afkoopsom of uit schuldgevoel.



Liefdestaal Dienstbaarheid en aandacht

Ieder kind heeft het nodig dat er voor hem gezorgd wordt, met volle aandacht en uit liefde, maar voor sommige kinderen is dit de ultieme liefdestaal; d.m.v. deze taal voelt hij zich het meest geliefd.

Mijn eigen ervaring

Mijn dochter, languit op de bank liggend, vroeg of ik voor haar wat lekkers wilde pakken. Hoewel ze dat best ook zelf kan, heb ik deze keer een heerlijk schaalpje met fruit, noten en koekjes voor haar gemaakt. Dat dankbare gezicht omdat ze lekker verzorgd werd sprak boekdelen. En andersom vindt zij het ook leuk om mij heerlijk in de watten te leggen, met een kussentje in mijn rug, een kopje thee of door spontaan de afwasmachine uit te ruimen.

Verschillende manieren om deze taal tot uitdrukking te brengen

Hele gewone dingen, maar met liefde en aandacht gedaan:

- Een glaasje limonade met iets lekkers maken
- Kleren alvast klaarleggen
- Helpen met iets, bv. het opruimen van zijn kamer
- Een voetenmassage bij vermoeide voeten.
- Voorlezen, ook al kan je kind al lezen
- Het eten mooi of leuk opdienen
- Een warme kruik in de winter
- Kleding of speelgoed repareren
- Band plakken



Straf

Heel erg voor alle kinderen, maar vooral voor een kind met deze liefdestaal, is als je hem links laat liggen, hem negeert, als je niks meer voor hem doet. Of als je wél iets doet voor hem, maar mopperend en met tegenzin.



Extra liefdestaal

Naast de 5 liefdestalen die G. Chapman noemt, vind ik dat er nog een zesde liefdestaal bij hoort; de taal van de humor. Humor kan patronen doorbreken en geeft verrassende wendingen. Zonder humor is het leven saai. Kinderen lachen vaak meer dan volwassenen. Jammer dat wij dat verleerd zijn! Humor kan gebruikt worden in combinatie met alle talen.

Mijn eigen ervaring

Mijn dochters kamer was een puinhoop. Ze moest hem zelf opruimen, maar dat gebeurde niet. Na veel gezeur van allebei, had ik een idee: terwijl zij naar school was, plakte ik overal in haar kamer post-its. Op haar vieze sokken: 'Wij willen dolgraag gewassen worden'. Op de rondslingerende boeken: 'Wil je ons alsjeblieft in de kast zetten?' Op een kopje met koude thee: 'Ik ben niet lekker meer, zet mij maar in de keuken'. Op een kapot lampje: 'Je vader wil je graag helpen om mij te repareren'. Wat een verrassing toen ze uit school kwam! Haar kamer was nu heel snel opgeruimd.....



Verschillende manieren om humor te gebruiken

Bij de liefdestaal 'Lichamelijke aanraking'

- Tijdens het masseren van de kindertenen een praatje houden met elk van de tenen
- Samen dansen, elk lichaamsdeel apart, dus bv. alleen de handen, ruggen of neuzen

Bij de liefdestaal 'Positieve woorden'

- Gekke complimentjes geven: 'Wat ben je toch een snoezelige, poezelige apekop'
- Post-its met daarop iets leuks geschreven, op elke tree van de trap

Bij de liefdestaal 'Tijd en aandacht'

- Een boek achterstevoren voorlezen
- Wedstrijdje 'Wie het langzaamste kan lopen.....'

Bij de liefdestaal 'Cadeaus'

- Nephcadeautjes (een doosje in een doosje in een doosje.....)
- Wedstrijdje 'Wie dit steentje het mooist kan inpakken.....'

Bij de liefdestaal 'Dienstbaarheid'

- Restaurantje spelen met een 10 gangenmenu: een tomaatje, miniglasje melk, crackertje, een druif.....
- Grapje bij het naar bed brengen: 'Wil je een dekentje, wil je er nog een, en nog een?', totdat er een hele stapel dekens op het bed ligt.



Hoe kun je weten wat de eerste liefdestaal van je kind is?

Nu je gelezen hebt welke talen er zijn, wil je natuurlijk weten wat de eerste liefdestaal van jouw kind is. Misschien liggen de talen bij jouw kind heel dicht bij elkaar, misschien is er één taal duidelijk favoriet. Bovendien kan de eerste liefdestaal in de loop van de jaren veranderen. Hoe kom je erachter wat de eerste liefdestaal van je kind is? Deze manieren kunnen je vast daar bij helpen.

Activiteitenlijstje maken, om eindeloos uit te putten.....

Maak samen met je kind een lijstje met daarop alles wat hij graag zou willen doen in de vakantie of op woensdagmiddag. Het kan een lange lijst worden, variërend van 'vadertje/moedertje spelen', een sneeuwballengevecht houden, nagels lakken tot boom klimmen of naar de bibliotheek. Hierdoor ontdek je wat belangrijk is voor jouw kind, aan welke taal hij veel waarde hecht.

Hoe laat hij zijn genegenheid voor jou blijken? Vaak is dat de taal die hij zelf graag hoort!

Houdt hij ervan om jou te knuffelen?

Zegt hij altijd: 'Mama, je bent de liefste van de hele wereld'?

Wil hij altijd samen met jou een boekje lezen of een spelletje doen?

Overlaadt hij je met veertjes, steentjes, tekeningen?

Helpt hij je vaak, geeft hij je graag zijn koekje of snoepje?

Van welke straf of berisping raakt je kind overstuurd? Welke taal is dat?



Als je hem te stevig vastpakt of pijn doet?

Als je schreeuwt of op een boze toon tegen hem praat?

Als je hem negeert of apart zet?

Als je geen aandacht besteedt aan zijn attenties?

Als je weigert om hem te helpen (of het mopperend doet)?

Klaagt je kind vaak ergens over? Is dat misschien zijn taal?

'Je doet nooit iets voor mij, ik moet mijn broodtrommel altijd zelf klaarmaken!'

'Je bent altijd boos op me, je zegt nooit eens iets aardigs'

'Ik krijg nooit iets van jullie!'

Dit hoeft niet waar te zijn, maar het is de beleving van je kind. Dan ligt daar zijn behoefte.

Geef je kind de keuze tussen twee alternatieven. Welke kiest hij?

Zullen we samen koekjes bakken (tijd) of zal ik je kapotte trein repareren (dienstbaarheid)?

Zal ik je een voetenmassage geven (aanraking) of zullen we een wedstrijdje doen 'wie het mooiste compliment kan geven' (positieve woorden)?



Tot slot

Zijn taal of jouw taal?

Vind jij het fijn als je kind tegen je zegt 'Ik hou van je' of 'Je bent de liefste van de hele wereld'? Of vraag je hem zelfs om dat tegen jou te zeggen? Dan is er een grote kans dat 'positieve woorden' jouw eigen eerste liefdestaal is. Vast en zeker gebruik jij dan die taal ook vaak tegen je kind.

Maar.....is jouw favoriete taal wel de eerste liefdestaal van jouw kind? Komen die mooie woorden wel echt bij hem binnen? Of kun je hem beter bereiken met vers gebakken koekjes (dienstbaarheid), het maken van een grote puzzel (tijd) of met een ruig stoeipartijtje in de sneeuw (lichamelijke aanraking)?



Spreek de eerste liefdestaal van je kind om op de meest effectieve manier je kind 'te overtuigen' van jouw liefde voor hem. Je kind zal je er dankbaar voor zijn!

Partners

En..... tussen partners werkt het precies hetzelfde. De miscommunicatie en misverstanden tussen partners kunnen vaak voor een groot deel opgelost worden als wij de eerste liefdestaal van onze partner zouden kennen. En als we de bereidheid hebben deze taal tegen hem of haar te spreken.

Veel liefde en verbinding gewenst!



Over Praktijk Trotse Moeders en Marga van Holsteijn

Mijn hart ligt bij kinderen en daarom werk ik met ouders.



Dit ben ik, Marga. Ik ben getrouwd en ik heb een dochter ('99) en stiefdochter ('89).

Ik ben holistisch gezinstherapeut en opvoedopsteller bij [Praktijk Trotse Moeders](#). Ik help jou ontdekken wat jij en je kind nodig hebben voor een structurele verandering in de opvoedsituatie.

Ik ben gespecialiseerd in het werken met Individuele Opvoedopstellingen.

Nieuwsgierig naar:

- een [workshop](#) voor jezelf, voor jouw school of kinderdagverblijf? (bijvoorbeeld 'De vijf liefdestalen van kinderen', Spiegelkind of Opvoedopstellingen)
- een kort individueel traject [Opvoedopstellingen?](#)
- Online lessen of cursussen (ook gratis) [Opvoeden met Plezier?](#)

Kijk op de website [Praktijk Trotse Moeders](#) of neem contact op met Marga van Holsteijn
Telefoon: 0623074460

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)



Praktijk Trotse Moeders is gevestigd in Delft, net buiten het centrum, aan de Insulindeweg 262.

Parkeren is gratis.

Haltes van tram 1 en 19 zijn vlakbij.



www.praktijktrotsemoeders.nl