

Een glas half vol of een glas half leeg?



Marie-José (10 jaar) krijgt elke week € 1 zakgeld. Daarvan kan ze sparen of voor een jarige uit het gezin een cadeautje kopen. Regelmatig doet ze ook wat klusjes voor haar moeder. Maar ze ontdekt dat de huishoudelijke hulp van haar moeder € 20 ontvangt! Daar is ze het absoluut niet mee eens.

In mijn praktijk kom ik regelmatig kinderen tegen die niet tevreden zijn over de gang van zaken thuis. Zo ook bij Marie-José. Zij doet net zo goed klusjes als de huishoudelijke hulp. De tafel afruimen bijvoorbeeld, of de schoenen op een rij zetten. Eigenlijk vindt ze, dat ze zelf recht heeft op minstens hetzelfde bedrag. Dit probleem kaart ze bij mij aan.

Positief leren denken

Als u een gezin met kinderen hebt, valt het al snel op hoe verschillend kinderen kunnen denken. Óf het glas is half leeg en ziet het kind al snel

wat het niet krijgt. Óf het glas is half vol en is het kind gericht op wat het wel krijgt. Het ziet welke kansen en mogelijkheden er zijn. Wanneer uw kind het vergrootglas voor de negatieve dingen gebruikt, is dat ook het eerste van waaruit het denkt. Marie-José ziet dat ze het geld niet krijgt. Zo vindt een ander, dat het kleinste koekje altijd voor hem overblijft, of dat hij nooit de leukste klusjes mag doen. Vult u het zelf maar verder in. Het kan voor ouders best lastig zijn om een kind, dat de neiging heeft om negatief te denken, positief te stimuleren. Uit onderzoek is geble-

ken dat, wanneer kinderen gewend zijn om negatief te denken, het positief denken minder ontwikkeld wordt. Soms is het nodig om door cognitieve therapie een kind te helpen positief te leren denken. Door vaak te oefenen met positief denken versterkt het deel van de hersenen dat positieve dingen opmerkt. Als we dat deel van de hersenen sterk maken, helpt dat om een kind zich gelukkiger te laten voelen. Een ander punt wat vaak samen gaat, is het niet flexibel zijn. Kinderen die negatief denken, hebben vaak ook een wat starre, niet-flexi-

bele houding. Daarom is het juist voor deze kinderen lastig om ánders te denken.

Obstakel

Samen met Marie-José ben ik aan tafel gaan zitten. We dachten na over wat voor haar het probleem is. Ze legt het vergrootglas neer bij het gevoel van oneerlijk behandeld te zijn. Zij doet immers óók klusjes en krijgt er niet hetzelfde bedrag voor. Dat voelt niet eerlijk. Het meisje loopt daarom tegen een obstakel aan. Dat kun je vergelijken met een hindernisbaan. Hoe ga je met een obstakel om? Je kunt er tegenaan blijven lopen en boos worden, maar dat levert niet echt wat op. Hoe kun je dan wel met het obstakel omgaan? Daarover praten we verder. Om een obstakel te nemen moet je er soms overheen springen en zo kun je weer verder naar de volgende horde. Sommige kinderen nemen de horde wel, maar blijven er nog wel over doorgaan. Je kunt er ook voor kiezen om je gedachten om te gooien. Hoe kun je ook op een andere manier naar de situatie kijken? We proberen het positief: "Als de hulp voor mama werkt, hoef ik de badkamer niet te doen en kan ik fijn spelen. En: "Ik krijg van papa en mama elke dag eten en schone kleren." Het voelt vaak beter om het vergrootglas op het positief denken te leggen. Zo leer je relativeren. Marie-José kan zich er even later wel bij neerleggen. Ze weet nu dat ze heel veel andere dingen wel heeft. Er zijn vriendinnetjes, die voor hun moeder ook wel eens klusjes moeten doen en daar geen extra geld voor krijgen. Eigenlijk valt het bij haar thuis nog best wel mee.

■ C.A. Thijsen-Bos

✉ www.forestconsult.nl