



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Stiekem toch succes

CAROLINE KORSTEN

Tamar Chansky (2012). *Het lukt toch niet... Effectieve en praktische strategieën om negatief denken bij kinderen te verminderen*. Amsterdam: Hogrefe. 255 pp., € 24,95. ISBN 9789079729609

Dat kinderen heel negatief over zichzelf kunnen denken, ken ik van dichtbij. Ik heb een (puberende) perfectionistische dochter met ADD, die er ook wat van kan zo nu en dan. Soms is ze ervan overtuigd dat ze niks kan, alles vergeet en niks goed doet. En ook al ben ik zelf cognitief gedragstherapeut en gaan bij mij alle alarmbellen af bij de woorden 'altijd' en 'niks', het valt niet mee om niet mijn kinds psycholoog te zijn en haar gedachten te gaan uitdagen of te gaan denken in termen van 'interne criticus', maar gewoon haar moeder. En als moeder sta ik dan ook soms met mijn handen in het haar omdat het me niet lukt om tot haar door te dringen op het moment dat ze zo'n bui heeft. Toen me dan ook gevraagd werd dit boek te recenseren, hoefde ik niet lang na te denken. Als moeder wilde ik namelijk graag tools in handen krijgen om mijn eigen dochter beter te kunnen begeleiden. En als psycholoog ben ik geïnteresseerd in dit onderwerp omdat ik in mijn praktijk ook vaker moeders spreek die tegen gelijksoortige dingen aanlopen.

Het boek van Chansky heeft 255 bladzijden en is opgebouwd uit drie delen. In deel 1, De gedachten van je kind veranderen, wordt in vijf hoofdstukken de basisstrategie uitgelegd en een masterplan ontwikkeld. In hoofdstuk 5 wordt alles samengebracht in een bruikbaar masterplan dat er als volgt uitziet:

- ▶ Empathie met je kind: ga mee met de stroom; accepteer en spiegel wat je kind voelt.
- ▶ Herlabel en specificeer: zoek uit wat er echt fout ging; help je kind het probleem terug te brengen naar het specifieke onderwerp.
- ▶ Optimaliseer: help je kind verschillende perspectieven op de situatie te ontwikkelen en dat perspectief te kiezen dat zijn systeem het best doet werken. Als het bewijs nodig heeft om te switchen, zoek dan de fout in het denken.

- Mobiliseer: stimuleer je kind om zijn hersenen aan het werk te zetten en actie te ondernemen om het probleem op te lossen.

In deel 2, Navigeren door de wisselvalligheden van het leven, dat bestaat uit drie hoofdstukken, wordt beschreven hoe je het best kunt omgaan met de negatieve gevoelens, waarbij ook ouders aan het woord komen. Er wordt ingegaan op de vraag of het kind professionele hulp nodig heeft en wat de rol is van de ouders bij het in stand houden van negativiteit. Deel 3, De as met mogelijkheden omkeren, bestaat eveneens uit drie hoofdstukken. In dit deel is onder andere aandacht voor hoe je je kind op het juiste spoor houdt.

Het is een informatief en nuttig boek. Er wordt gebruikgemaakt van cognitieve technieken, terwijl er tegelijk ook aandacht voor is dat negatieve gevoelens er mogen zijn. De technieken worden ondersteund door aansprekende illustraties. Ook komt positieve psychologie om de hoek kijken. Kinderen hebben immers kracht nodig hebben om het negatief denken om te buigen. En dat is bij negatief denkende kinderen geen vanzelfsprekendheid. Het blijft wel een beetje onduidelijk voor welke doelgroep Chansky het boek nu precies geschreven heeft. Deel 1 van het boek is interessant voor ouders en psychologen vanwege de vele strategieën die erin beschreven worden. Ouders zouden de informatie en de beschreven technieken echter wel eens erg moeilijk kunnen vinden en moeilijk uitvoerbaar zonder begeleiding van een (kinder)psycholoog. Deel 2 en 3 zijn vooral gericht op ouders. Voor psychologen zijn deze hoofdstukken langdradig en is de informatie te oppervlakkig.

De beschreven technieken waren voor mij als psycholoog niet nieuw, maar de illustraties zijn een goede aanvulling. Ik werk niet veel met kinderen, maar sommige illustraties zou ik bij volwassenen ook nog wel kunnen gebruiken. Ik leerde dat ik een gezaghebbende ouder ben. En dat is goed. Maar ondanks dat ik niet te veeleisend ben voor haar, legt ze toch de lat erg hoog voor zichzelf. En door haar aandachts- en concentratieproblemen gaan dingen nogal eens mis. Wat dan weer niet goed is voor haar zelfvertrouwen. Verschillende technieken heb ik uiteraard op haar uitgeprobeerd. Met niet al te veel succes overigens. Steevast hoor ik ergens halverwege onze gesprekjes van haar: 'Mama, je vraagt veel te veel door. Ga lekker psycholoog zijn bij je cliënten. Jij bent mijn psycholoog niet.' Ofwel: waarschijnlijk een redelijk normaal antwoord van een puber, die lekker de kont tegen de krib gooit en 'nee' zegt op alles waar ik 'ja' op zeg. En omgekeerd. Toch merk ik wel dat ze wat meer zelfvertrouwen begint te krijgen en positiever over zichzelf denkt. Dus stiekem heeft ze waarschijnlijk toch over onze gesprekjes nagedacht en wat van die technieken opgepikt. En daar gaat het tenslotte om.