

Peuters zijn net echte mensen

Volgens psycholoog Thomas Gordon kan het: effectief communiceren met kinderen. Annemiek Verbeek heeft de cursus gevolgd en stelt vast: het werkt.

tekst ANNEMIEK VERBEEK illustratie YKE SCHOTTEN

Gordontrainer Jan Dirk van Abshoven staat bij ons op het kinderdagverblijf bekend als de man die zijn zoon uit de boom liet vallen. Dat zit zo: hij kreeg tijdens de jaarlijkse ouderavond één uur om te vertellen wat de theorie van de Amerikaanse ontwikkelingspsycholoog Thomas Gordon (1918-2002) zoal behelst. Van Abshoven koos voor een voorbeeld om zijn punt kort en bondig te maken.

Hij vertelde dat zijn destijds vierjarige zoon graag in bomen klom. Bomen waar je als ouder een hartverzakking van krijgt omdat allerlei inktzwarte scenario's (Hersenschudding! Blind door tak in zijn oog! Gebroken nek!) door je hoofd schieten.

Van Abshoven besloot hem zijn gang te laten gaan. En natuurlijk viel zijn zoon, meermalen zelfs. Maar op een paar blauwe plekken na waren de fysieke gevolgen te verwaarlozen. "De kans dat iets ernstig misgaat, is heel klein. En wat is er te winnen? Een kind dat trots is, zelfvertrouwen heeft, het vertrouwen van zijn ouders geniet en uiteindelijk ook nog eens goed in bomen kan klimmen."

De aanwezige ouders konden zich in het voorbeeld nog wel vinden. Maar zijn ietwat rommelige betoog over gelijkwaardige relaties tussen kinderen en hun ouders, samen problemen oplossen zonder machtsmisbruik, open en eerlijke boodschappen, en straffen én belonen leverde ook opgetrokken wenkbrauwen op.

Bij mij was de nieuwsgierigheid geprikkeld en ik schreef me in voor de Gordoncursus Effectief communiceren met kinderen. Al een tijd was ik op zoek naar een andere manier om met mijn dochters Roos (4) en Isabel (2) om te gaan. Het punt was bereikt dat ik af en toe tegen de wekelijkse zorgdag begon op te zien omdat ik me soms meer scheidsrechter dan moeder voelde.

En dus zat ik begin september voor het eerst met zes anderen in een zaaltje in de Jordaan. Vier vrouwen en twee mannen, onder wie een echtpaar. Allemaal betrokken ouders die naarstig op zoek waren naar extra handvatten om het dagelijkse gezinsleven wat makkelijker en vooral leuker te maken. Ruim één miljoen mensen in 43 landen gingen ons de afgelopen dertig jaar voor, maar toch is Gordon bij het grote publiek onbekend.

Tijdens de cursus sneuvelen al snel heilige opvoedhuisjes. Neem het consequent zijn. Moeilijk, maar noodzakelijk, dacht ik altijd. "Consequent zijn is onmogelijk," stelt

Van Abshoven. "Het veronderstelt namelijk dat elke situatie hetzelfde is. Maar of je het gedrag van je kind wel of niet aanvaardbaar vindt, hangt af van veel factoren: tijdstip (dag of nacht), omgeving (thuis of op visite) en je eigen bui (moe, hongerig, druk). Door duidelijk en eerlijk te zijn over waarom iets op een bepaald moment niet kan, leert een kind onderscheid te maken tussen situaties."

Ook het idee dat je soft bent als je luistert naar je kinderen, is snel de wereld uit geholpen. Assertieve ouders doen niet agressief tegen hun kinderen, maar zéker ook niet passief. Een assertieve ouder – is het idee – gebruikt 'ik-boodschappen' in de communicatie met zijn kinderen (zie kader). Een ik-boodschap is duidelijk, begrijpelijk en ter zake en allesbehalve vaag of indirect.

Het is niet de bedoeling dat je over je eigen grenzen heengaat, maar het nodigt wel uit om die grenzen kritisch te bekijken: hoe belangrijk zijn ze voor je, en waarom? Zo vind ik het naar dat Roos zo verlegen is dat ze niemand gedag zegt, laat staan dat ze een praatje maakt met volwassenen en kinderen die ze niet goed kent. Maar heeft zij er zelf proble-

ADVERTENTIE

CREATING TOMORROW

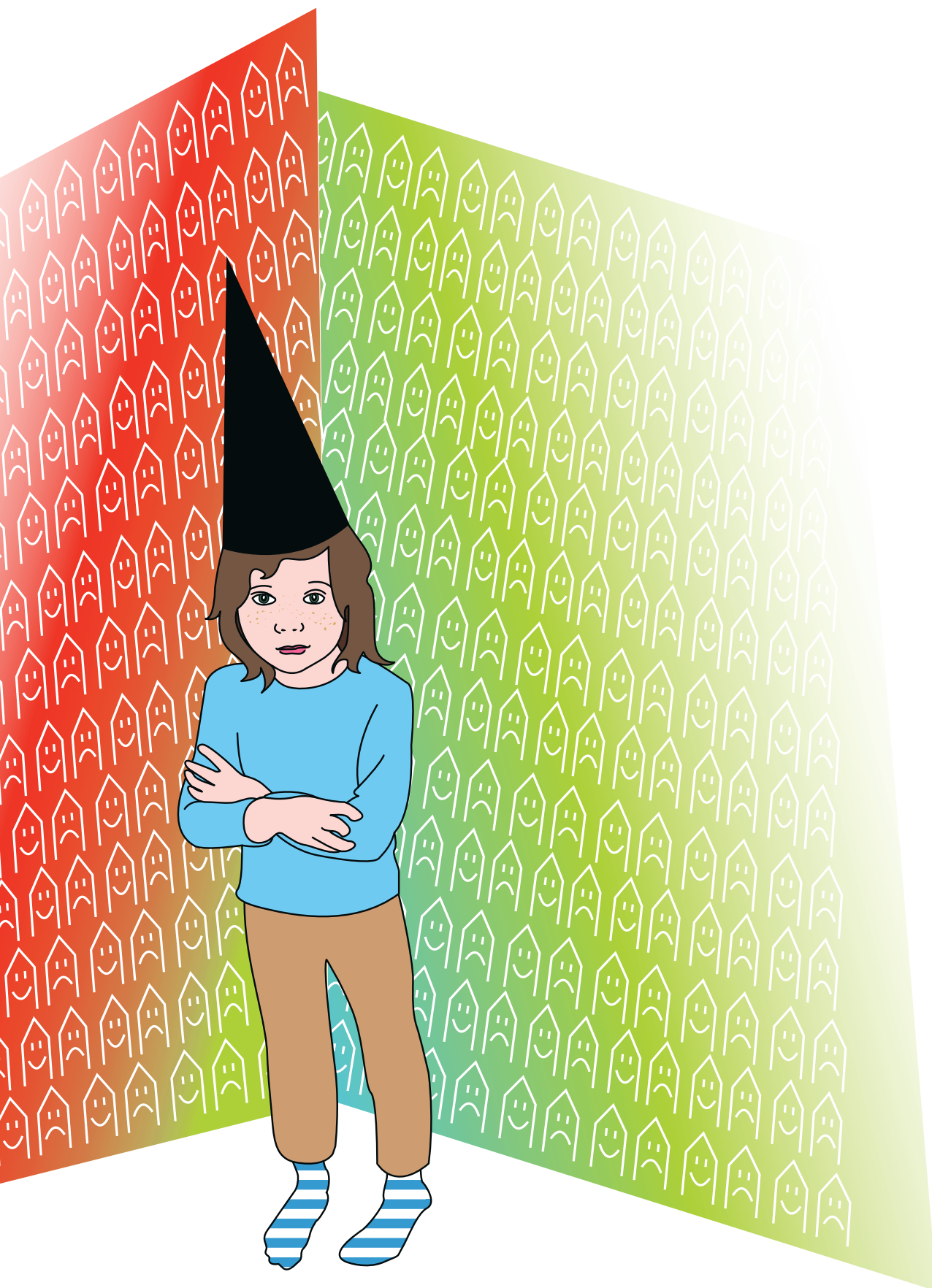


OPEN DAG
10 MAART

HVA

Ben je op zoek naar de studie waarmee je alles uit jouw talent kunt halen? Wij helpen je graag bij het kiezen van de juiste studie. Bijvoorbeeld op de open dag. Meld je aan op www.hva.nl/opendag.





men mee? En zo ja: wat los ik ermee op haar constant aan te sporen haar mond open te trekken? Durf ik het aan om haar los te laten, zodat ze zelf leert omgaan met al haar emoties? Durf ik eerlijk tegen mezelf te zijn dat ik deze karaktertrek van mijn eigen kind niet leuk vind, zonder een oordeel te vellen over wie ze is? Het zijn hoofdbrekens en ze confronteren me met mijn mindere kanten als opvoeder.

Straffen en belonen – nog zoiets. Twee kanten van dezelfde medaille,

schadigd, want je hebt hun gevoelens en behoeften nooit serieus genomen, en sta je zonder invloed met lege handen.”

Onderhandelen met een peuter en een kleuter, hun zelfredzaamheid stimuleren door ze zelf hun conflicten te laten oplossen, actief luisteren, niet straffen – allemaal leuk en aardig in theorie. Tijd voor de praktijk.

Vrijdagnacht drie uur. Roos wordt wakker en begint te roepen dat ze haar Dorapleister kwijt is. Met elke

“Dat is echt heel belangrijk voor je?”

Diepe zucht: “Ja.”
“Zonder die pleister kun je niet slapen?”

Stellig: “Ja.”
“Zullen we het toch maar proberen? Ik wil ook zo graag weer slapen.”

“Oké.”
Drie ja's en één oké later ligt ze weer in haar bed en slaapt ze de rest van de nacht door.

Ook de andere cursisten melden steeds meer successen. Het kost soms moeite (die ik-boodschappen zijn een mond vol), voelt zeker in het begin nogal geforceerd, maar het werkt wel. In plaats van mijn oudste dochter te dwingen de klas in te gaan (“Kom op, stel je niet zo aan, je moet nu naar binnen”), verzinnen we vooraf samen een manier waarop zij het prettig vindt om afscheid te nemen (twee knuffels en een kus, bedenkt ze zelf), en lossen de meiden steeds meer zelf hun conflicten op. Ik kies niet meer automatisch partij voor de jongste. Als ze weer eens piepend bij me staat, zeg ik: “Los het zelf maar even op.” Ze loopt naar haar zus toe, brabbelt wat, en gaat daarna weer verder met spelen.

Actief luisteren

De Gordonmethode in een notendop. Met een ‘ik-boodschap’ zeg je als ouder wat je voelt en denkt. Je kunt je grenzen en behoeften duidelijk aangeven, zonder dat je je kind aanvalt. In plaats van: ‘Stil! Schreeuw niet altijd zo als ik aan de telefoon ben!’, gebruik je de ‘drie g’s’. Gedrag (‘als je zo hard schreeuwt’), gevolg (‘kan ik oma niet verstaan aan de telefoon’) en gevoel (‘en dan kan ik geen afspraak maken’).
Actief luisteren: niet met ver- of beoordelen, niet met adviseren of oplossen, niet met wegzuiven of afleiden, maar met actief luisteren kun je de behoeften en gevoelens van je kind leren kennen. Een kind voelt zich serieus genomen, ontspant en je kunt verder praten.
Confronteren: ik-boodschappen geven aan dat jij als ouder last hebt van bepaald gedrag, zonder het kind als stout of dom te bestempelen. ‘Ik wil dat je je rommel opruimt omdat ik het vervelend vind dat het hier allemaal op de grond ligt, en er misschien wel iemand over valt.’
Overleggen: conflicten oplossen zonder verliezers en zonder gebruik van macht kan via het overlegmodel: ouder en kind definiëren het conflict in termen van – wederzijdse – behoeften en gaan daarna samen een oplossing bedenken, beoordelen, kiezen en evalueren.

Het lijkt een paradox: hoe meer ik het op zijn beloop laat gaan, hoe soepeler de dagen lopen. De angst om de controle kwijt te raken, om iets in gang te zetten dat eindigt in totale anarchie, is weg. Als zowel jij als je kind tevreden is over een oplossing, is het goed. En bedenk je je later? Prima, dan begint het overleggen opnieuw. Niets moet, niemand is perfect. Geen tijd, geen zin, gevaarlijke situatie? Dan mag Gordon overboord. Maar als zich tien situaties per dag voordoen waarop één van de drie van toepassing is, mag je jezelf wel even achter de oren krabben.

Ik kan oprecht zeggen dat mijn zorgdagen leuker zijn. We gaan anders met elkaar om, zijn liever en begripvoller tegen elkaar. Het enige nadeel is dat ik nu aan andere ouders in de speeltuin moet uitleggen waarom ik niet ingrijp als mijn dochters luidkeels ruziemaken bij de schommels.

Thomas Gordon, Luisteren naar kinderen, uitgeverij Kosmos, €19,95.

De volgende cursus Effectief communiceren met kinderen begint 8 maart en kost €290 voor tien bijeenkomsten.
www.gordontrainingamsterdam.nl

Steven Pont



518 euro

Weet u wat u allemaal van 518 euro kunt doen? Je kunt van dat bedrag een maand een Saab leasen, heb ik net opgezocht, of je kunt ervan naar Douala in Kameroen vliegen. Geen idee wat je nu nog met een Saab moet of hoe leuk Douala is, maar dat kost precies 518 euro.

Maar je kunt er ook nog iets anders van doen. Je kunt van dat bedrag een jongere precies één dag in de gevangenis houden. De kosten van een dag jeugddetentie zijn 518 euro per kind. Per jaar ga je daarmee richting de twee ton. Houd vijf jongeren een jaar vast en je bent als maatschappij een miljoen euro verder.

De maximale jeugd detentie gaat in het nieuwe wetsvoorstel op het adolescentenstrafrecht van staatssecretaris Teeven van twee naar vier jaar. Kinderen die misdaden plegen kunnen via de nieuwe wet uiteindelijk zelfs ook nog volwassenen-tbs aan hun broek krijgen (wat overigens in strijd is met het VN-kinderrechtenverdrag).

Die nieuwe plannen klinken allemaal heel erg stoer. Aanpakken die gasten. Want reken maar dat het niet om lieverdjes

Klinkt stoer, kinderen langdurig opsluiten. Maar werkt het wel?

gaat, voor wie dit soort maatregelen nodig zijn. Daar hebben de voorstanders vast gelijk in. En toch verliest het onderbuikgevoel het hier weer eens van de wetenschap.

Het langdurig opsluiten van kinderen blijkt namelijk de meest zekere weg naar een langdurig misdadig leven. Zorg, onderwijs en hulpverlening zijn veel effectievere manieren om kinderen weer op het rechte pad te krijgen. Natuurlijk is ook in penitentiaire inrichtingen aandacht voor dit soort zaken (en die zitten ook in de plannen, dat moet gezegd), maar de boodschap die we met deze nieuwe wetsvoorstellen vooral krijgen is dat we rustig kunnen gaan slapen omdat we het geiteisem er zo onder krijgen.

Maar zo werkt het niet. Wat er aan de hand is, is dat we de laatste tijd aan de voorkant allemaal dingen afbreken, zodat we aan de achterkant steeds draconischer maatregelen nodig hebben. Maatregelen die ons ook nog eens 518 euro per kind per dag gaan kosten. Tel uit onze winst.

s.pont@parool.nl