

Dit boek is opgedragen aan de kinderen, die ons
laten zien hoe we kunnen leven met eerlijkheid,
nieuwsgierigheid, kwetsbaarheid, moed,
authenticiteit en enthousiasme.

Respectvolle Ouders Respectvolle Kinderen

7 sleutels ter inspiratie en ter ontsluiting van
specifieke vaardigheden voor ouders en kinderen

Sura Hart en Victoria Kindle Hodson



Copyright © voor de Nederlandse uitgave: Mens en Communicatie - Een communicatie en trainingsorganisatie

Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen
7 sleutels die conflicten in het gezin omkeren naar samenwerking.

Auteurs: Sura Hart en Victoria Kindle Hodson

Vertaling en redactie: Justine Mol, Maikel Stams en Harald Borjans

Grafisch ontwerp omslag: Studio Done - Maureen Nikkessen

ISBN: 978-9-082361-33-9

Oorspronkelijke titel:

Respectful Parents, Respectful Kids
7 Keys to Turn Family Conflict Into Co-operation

© 2006 PuddleDancer, Permissions Dept.

P.O. Box 231129, Encinitas, CA 92023-1129

Email: email@puddledancer.com

2^e Druk 2023

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt. In enige vorm of wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën van deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men daarvoor de wettelijke verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht.*

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Mens en Communicatie - Roermond te wenden.

Inhoud

Voorwoord van Marshall Rosenberg	1
Introductie	3
Deel 1 Een fundament voor respect & samenwerken	8
Wat ouders willen en hoe ze het kunnen krijgen	9
De behoeften van ouders	19
Wat haalt het <i>samen</i> uit het samenwerken	27
Deel 2 De 7 sleutels tot samenwerken	36
Sleutel 1 Ouderschap met een doel	37
Sleutel 2 De behoeften zien achter alles wat je doet	50
Sleutel 3 Veiligheid, vertrouwen & verbondenheid creëren	60
Sleutel 4 Het geven stimuleren	72
Sleutel 5 Een respectvolle taal leren gebruiken	80
Sleutel 6 Samen leren terwijl jullie onderweg zijn	100
Sleutel 7 Van je thuis een veilige plek maken	108
Deel 3 Gezinsactiviteiten & verhalen	117
Gezinsactiviteiten overzicht	118
De Giraf & Jakhals cultuur	119
Het leven verrijken	137
Conflicten vreedzaam oplossen	159
Met de Giraf & de Jakhals spelen	166
Verhalen over veilige plekken voorbij goed en fout	188
De kracht van liefdevolle accepteren	189
Je intenties met empathie bekrachtigen	190
Veranderen in plaats van compromissen sluiten	192
Beide kanten willen zien	193
Samen oplossingen vinden	193
Het eerste luchthartige moment sinds lange tijd	194
'Zeurende' kinderen	195
Van chaos naar rust en tevredenheid	196
Helpen door te kiezen	196
Ik droeg niet uit wat ik dacht dat ik uitdroeg	197
Hoop voor de toekomst	198

Een snelle oplossing versus empathie	198
Ik wilde echt dat hij dit zou horen	198
Appendix	204
Raden naar behoeften in kindertaal	204
Lijst met woorden voor gevoelens	208
Gevoelens versus gedachten	210
Met compassie (empathisch) uiten	215
Empathisch ontvangen	216
Literatuur tips	217
Over de auteurs	219

Voorwoord van Marshall Rosenberg

Het is al geruime tijd geleden dat ik kinderen heb opgevoed en toch komen bijna elke dag ouders van over de hele wereld in mijn workshops naar me toe om mij te vertellen over hun pijn en uitdagingen in de opvoeding van hun kinderen. De uitdagingen zijn mij absoluut bekend, maar de hedendaagse eisen van overvolle agenda's en de invloeden van de buitenwereld zijn veel verontrustender dan ooit tevoren. Elke dag bereiken duizenden berichten van geweld en wantrouwen onze kinderen. Daarnaast is er de overweldigende druk om onszelf te definiëren in termen van bezit in plaats van onze waarden. Veel ouders weten het niet meer en roepen om hulp en ondersteuning. Het wordt tijd dat we hun oproep beantwoorden.

Terwijl de basis van het gezin misschien nog nooit eerder zo belangrijk is geweest voor de toekomst van onze samenleving en het welzijn van onze planeet, komt *Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen* op een cruciaal moment als een overtuigend antwoord op deze oproep. De hulpmiddelen in dit boek geven ouders de kracht om samen effectief en actief op te treden bij de verandering in gezinnen en in de samenleving. Ik ben het met de auteurs eens als ze zeggen: *"De manier waarop je opvoedt beïnvloedt niet alleen je kind, maar het leven van honderden en misschien wel duizenden mensen in de toekomst van je kind. Je kunt niet kiezen of je invloed hebt op dit web van onderlinge afhankelijkheid; je kunt wel kiezen hoe je het beïnvloedt."*

De auteurs Sura Hart en Victoria Kindle Hodson gaan verder dan een snelle oplossing voor opvoedingsvraagstukken en disciplinaire vaardigheden. Ze zorgen voor een fundament aan communicatievaardigheden die de kwaliteit van de ouder-kind verstandhouding drastisch verbeteren. Met behulp van dit boek kunnen ouders vaardig worden in het transformeren van vertrouwde communicatiepatronen, die niet in harmonie zijn met hun wens om aan de ontwikkeling van hun kind(eren) bij te dragen. Door deze essentiële vaardigheden te oefenen, kunnen ouders een emotioneel veilige en ondersteunende omgeving creëren waarin kinderen zich volledig kunnen ontplooiën.

We zijn allemaal op deze wereld gekomen met een inherent gevoel van onderlinge verbondenheid en een behoefte aan gemeenschap en ondersteuning. Ook zijn we geboren met een natuurlijk gevoel van mededogen. Het zijn echter onze ervaringen - de momenten dat onze behoeften thuis, op school, binnen organisaties en in de samenleving niet gerespecteerd worden - die deze natuurlijke staat aantasten en ons ertoe aanzetten onze behoeften te vervullen door middel van 'macht over'-strategieën, zoals eisen, dwingen en ander gewelddadig gedrag. Of erger nog: we vergeten dat onze behoeften er toe doen.

Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen biedt een nieuwe manier om het gedrag van kinderen te begrijpen en een nieuwe manier om hierop in te spelen. Wanneer je de handreikingen en hulpmiddelen uit dit boek gaat gebruiken, zul je een vertrouwensbasis met je kinderen opbouwen. Kinderen die de steun van een thuissituatie hebben waarin

vertrouwen groeit - waar hun behoeften gerespecteerd worden - zullen waarschijnlijk een veel gezonder en productiever leven leiden. Deze basis van vertrouwen staat aan het begin van een krachtig gevoel aan eigenwaarde en leidt tot wederzijdse respect en liefdevolle verbondenheid die alle ouders met hun kinderen willen.

In dit zeer praktische en uiterst belangrijke boek vind je hulpmiddelen en worden vaardigheden omschreven die je nodig hebt om je kinderen werkelijk op de wereld voor te bereiden. Ongeacht de voor hun voorbestemde weg kun je ze loslaten, met een taal voor emoties en met het bewustzijn dat ze verbonden zijn met anderen. Door een thuis te creëren waar vertrouwen bloeit en alle behoeften worden gerespecteerd, zullen kinderen gestimuleerd worden hun potentieel te ontdekken en hun leven lang bij te dragen aan de toekomst van hun gezinnen, hun gemeenschappen en onze planeet.

Doe meer dan alleen dit boek te lezen. Leef deze principes. Deel ze met je partner, je vrienden en je kinderen. Met één ouder en één huishouden tegelijk zullen we een wereld creëren waarin alle behoeften vreedzaam worden vervuld.

Marshall B. Rosenberg, Ph.D.

Grondlegger van Geweldloze Communicatie en oprichter van het Center for Nonviolent Communication.

Introductie

Dit boek schreven we in de overtuiging dat ouderschap een van de belangrijkste, meest lonende en meest veeleisende activiteiten is die een mens ooit onderneemt. Met de nadruk op het creëren van respect en samenwerking tussen ouders en kinderen, introduceert het boek 7 sleutels ter inspiratie en ter ontsluiting van specifieke vaardigheden voor ouders. Deze vaardigheden zijn o.a. opvoeden met een duidelijk doel voor ogen, kijken naar de behoeften onder het gedrag, en bewust structuren en gewoontes kiezen waarmee de doelen en intenties bereikt worden.

We kunnen ons nog steeds levendig de tijd herinneren dat we als twintigers jonge en onervaren moeders waren, als dertigers moeders van basisschoolkinderen en als veertigers moeders van middelbare scholieren. Al die tijd verlangden we naar meer inzicht, duidelijkheid en ondersteuning bij de opvoeding van onze kinderen. Wat we graag wilden stond haaks op de heersende opvattingen over het ouderschap in de samenleving van toen. We zagen een integriteit en heelheid in onze kinderen waarmee we ons wilden uitzetten, die we wilden bewonderen en waar we van wilden leren. Door de manier waarop we met hen omgingen zagen we mogelijkheden om met onze kinderen te groeien, samen te leren en tot diepere inzichten van de wereld te komen. Tijdens de jaren '70 en '80 lag de focus voor de steun aan ouders meestal niet op het verminderen van conflicten in het gezin en het genieten van je kinderen, maar op conflictbeheersing door het gedrag van kinderen te controleren.

Deze nadruk op gedragsbeheersing duurt tot de dag van vandaag voort. Elk jaar worden er honderden boeken en artikelen gepubliceerd die erop aansturen dat ouders - door middel van schuld, schaamte, prijzen, angst voor straf of de belofte aan beloningen - van hun kinderen gedaan krijgen wat zij willen. In de afgelopen decennia is de aanpak wat zachter geworden. De begrippen die momenteel gebruikt worden zoals natuurlijke consequenties, time-outs, en positieve prikkels klinken vriendelijker, maar het einddoel is nog steeds hetzelfde: controle over het gedrag van de kinderen.

Van de meeste ouders die we kennen weten we dat ze op zijn minst een paar van deze sturende methodes hebben uitprobeerde en dat ze daar allesbehalve tevreden over zijn. Hoewel de tips en methodes hun soms helpen meer gewenst gedrag te genereren en conflicten voor een tijdje te verminderen, zijn de resultaten altijd van korte duur en komen ze altijd tegen een hoge prijs. Hoe

meer deze ouders probeerden het gedrag van hun kinderen te sturen door hun de wet voor te schrijven, consequenties op te leggen en met beloningen te motiveren, hoe meer machtsstrijd, gegil en geschreeuw, slaan met deuren, ijzige blikken en tranen ze beleefden. Veel ouders vertellen ons dat gedragsbeïnvloeding moeilijk uitvoerbaar is, omdat die tegen hun opvoedingsinstinct ingaat en tegen hun verlangen om vertrouwen en hartsverbindingen met hun kinderen te laten groeien.

Wat je voorleeft is wat ze leren

Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen biedt een verfrissend alternatief voor sturend ouderschap. Het goede nieuws is dat je niet hoeft te bedenken hoe je het gedrag van je kinderen zult veranderen. Je hoeft ook niets te besturen om conflicten te beëindigen. Het ouderschap dat we bepleiten is in veel opzichten veel eenvoudiger en instinctiever dan dit. Het is ook effectiever om de behoeften van zowel de kinderen en ouders te vervullen, op de korte en vooral ook op de lange termijn. Het draagt bij aan het goede gevoel die ouders en kinderen op hun meest verbonden momenten ervaren en richt zich op het enige gedrag dat daadwerkelijk te veranderen is – *het ouderlijk gedrag*. Het mooie hiervan is dat, als je als ouder je gedrag verandert, het gedrag van je kinderen mee zal veranderen.

Het wordt algemeen aangenomen dat het de taak van ouders is om culturele waarden aan te leren en te handhaven. Gebruikelijke methoden om dit te doen zijn onder meer de les lezen, adviezen geven, eisen stellen en het corrigeren van gedrag. Dit ouder als leraar-uitgangspunt is helaas een model dat regelrecht aanstuurt op gefrustreerde ouders, geïrriteerde kinderen en conflicten. Op hetzelfde moment dat je als ouder je best doet je kinderen culturele waarden bij te brengen, doen zij hun best om zelfsturing en zelfrespect te ontwikkelen. Vaak leren ze doof te worden voor advies van hun ouders. Ze vermijden ook maar iets te zeggen dat zou kunnen leiden tot weer een preek, vermaning of ultimatum dat hen eraan herinnert hoe ze er niet in slagen om aan de verwachtingen van hun ouders te voldoen.

Als ouder wil je natuurlijk invloed hebben op je kinderen. Je wilt hun waarden bijbrengen en ze op een manier begeleiden die bijdraagt aan hun geluk en succes in het leven. De vraag is: Hoe kun je de meeste invloed hebben op je kinderen? Door ze de les te lezen en opdrachten te geven, of door het delen van je waarden en die waarden zelf te leven?

Iedereen weet dat daden meer kracht hebben dan woorden. Uit studies blijkt dat feitelijk slechts 5 procent van wat we leren in ons leven via aanwijzingen binnenkomt: 95 procent van wat we ons herinneren komt uit gezin gerelateerde en sociale gesprekken. Op een bepaald niveau weet je waarschijnlijk dat je kinderen meer leren van wat je doet dan van wat je zegt. Je zult je eigen stem horen in de wijze waarop je kinderen met elkaar spreken. Je zult je kinderen dezelfde redenering tegen je horen gebruiken die jij tegen hen gebruikt.

Denk eens aan wat je van je eigen ouders hebt geleerd. Heb je het meeste geleerd, of zelfs maar voor de helft gehoord, van wat ze je vertelden? Of heb je het meeste geleerd van wat je ze zag doen en hoe ze hun leven leefden? Veel ouders vertellen ons dat ze uit pijnlijke ervaringen met hun ouders geleerd hebben wat ze met hun eigen kinderen niet wilden doen. Ongeacht of ze een positief of negatief model waren, het gedrag van je ouders is een primaire motiverende kracht voor de manier waarop je opvoedt en hoe je nu je leven leeft.

Kinderen hebben ouders nodig die oprecht en met toewijding hun waarden leven. Ouders hebben de mogelijkheid een voorbeeld en rolmodel te zijn van hoe ze willen dat hun kinderen leren en leven. Dit is een uitnodiging, dus pak die kans. Voor velen is het een krachtige stimulans om duidelijk te krijgen wat voor hen doel en betekenis heeft en om hun best te doen er in harmonie mee te leven.

Niet perfectie, maar authentiek zijn is het doel; met duidelijkheid over wat belangrijk en oprecht voor je is. Het kan een enorme opluchting zijn om het ideaal op te geven om een perfecte ouder te willen zijn. Dus, als je het verknalt en de dingen die je doet niet overeenkomen met je waarden – wat zeker zal gebeuren – kom je niet in een neerwaartse spiraal van zelfveroordeling terecht, maar ben je in staat te genieten van de kans oprecht naar je kinderen te zijn en hun te laten zien hoe eerlijkheid er uitziet en klinkt. En omdat je geen perfectie van jezelf verwacht, is de kans kleiner dat je het van je kinderen zult verwachten.

Gebruik je vaardigheden om een liefdevol thuis te creëren

Je thuis is de plek waar je kinderen de meest elementaire lessen van het menselijk leven leren – hoe ze voor hun eigen behoeften kunnen zorgen en hoe ze bij kunnen dragen aan de vervulling van de behoeften van anderen. Thuis is het fundament voor de toekomstige relaties van je kinderen als echtgenoten, levenspartners, moeders, vaders, tantes, ooms, oma's, opa's, goede vrienden,

leden van de samenleving, medewerkers en verzorgers van onze aarde. En thuis is een toevluchtsoord waar je kinderen bescherming vinden, zodat ze met je steun, begeleiding en respect, lessen over zorg en bijdragen aan kunnen leren in hun eigen ontwikkelingstempo.

Een liefdevol thuis is vrij van angst, de bron van alle conflicten. Het is een plek waar kinderen erop vertrouwen dat hun behoeften belangrijk zijn en dat er met de behoeften van iedereen - inclusief die van hen - rekening wordt gehouden. Ze kunnen zich daarna overgeven aan het leven, dat met zoveel urgentie aan hen trekt, en hun plek vinden in het web van geven en ontvangen dat een gezin, een samenleving, een land en een wereld toch is.

Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen gaat in de eerste plaats over de ouder-kind relatie. De processen en suggesties ter verbetering van respect en samenwerking gelden voor kinderen van alle leeftijden en zijn ook heel effectief in de communicatie met volwassen familieleden. Elk van de drie onderdelen van dit boek zal bijdragen aan de groeiende vaardigheid van jou als ouder om een respectvol en liefdevol thuis te creëren

Deel I. Het fundament voor respect & samenwerking

De drie hoofdstukken van deel I richten zich op de onderliggende dynamiek tussen de twee dingen die ouders zeggen het liefst te willen: respect en samenwerking.

Deel II. De 7 sleutels tot samenwerking

De 7 sleutels die samen deel II vormen ontwikkelen geleidelijk de vaardigheid van ouders om hun thuis tot een *veilige plek voorbij goed en fout* te maken: een plek waar aan de behoeften van elk familielid evenveel waarde wordt gehecht en iedereen zijn best doet om die te vervullen. Dit komt in de plaats van het opsporen van fouten, en van bestraffen en belonen.

Deel III. Gezinsactiviteiten & verhalen van de veilige plek voorbij goed en fout

Deel III biedt een breed scala aan spelletjes, activiteiten en werkbladen om de vaardigheden verder te ontwikkelen. Ze zijn leuk om te doen en geven verdieping. Ga ter inspiratie en voor waargebeurde verhalen van ouders die gebruik maakten van dit boek naar het einde van deel III. Daar vind je verhalen over de veilige plek voorbij goed en fout. (Alle verhalen in dit boek maken gebruik van fictieve namen.)

Een opmerking over Geweldloze Communicatie

Terwijl Geweldloze Communicatie (GC) een fundamenteel element van dit boek is, wordt het als een middel of instrument gepresenteerd om tot een bepaalde gesteldheid van de geest en het hart te komen. Dat is het diepere doel. Hoewel je in Sleutel 5 kennis zult maken met de specifieke taalcomponenten van Geweldloze Communicatie, ligt de nadruk van dit boek niet zozeer op de methodiek van de taal, maar eerder op de innerlijke houding van respectvol ouderschap. Het gebruik van Geweldloze Communicatie transformeert dualistisch, vijandig en angstig denken - dat ten grondslag ligt aan interne en externe conflicten - tot een respectvol en liefdevol besef van de levenverrijkende menselijke behoeften die ten grondslag liggen aan al het gedrag.

Deel 1 Een fundament voor respect & samenwerken

De drie hoofdstukken van deel 1 richten zich op de onderliggende dynamiek die de twee dingen met elkaar verbindt waarvan ouders zeggen dat ze die het liefst willen - respect en samenwerking.

Hoofdstuk 1 - Wat ouders willen en hoe ze het kunnen krijgen

Dit hoofdstuk omschrijft samenwerking als een tweerichtingsverkeer en wijst op het bruikbare onderscheid tussen het uitoefenen van macht over kinderen en het aangaan van macht met hen.

Hoofdstuk 2 – De behoeften van ouders

Dit hoofdstuk benadrukt hoe belangrijk het is dat ouders voor hun eigen onmiskenbare behoeften zorgen.

Hoofdstuk 3 - Wat haalt het 'samen' uit het samenwerken?

Hoofdstuk 3 besteedt aandacht hoe mensen gewend zijn te denken en zich uiten en hoe dat de samenwerking ondermijnt.

Wat ouders willen en hoe ze het kunnen krijgen

Respect en samenwerking staan hoog op de lijst van wat ouders van hun kinderen zeggen te willen. Misschien ben je een van de vele ouders die een automatische innerlijke wekker heeft, die regelmatig in het midden van een ruzie afgaat en zegt: *"Ik wil echt meer respect en samenwerking van de kinderen!"*

Misschien ben je een van de vele ouders die zich afvragen wat er in hemelsnaam gaande is, dat voorkomt dat jij het respect en de samenwerking krijgt die je wilt. Dat is toch niet te veel gevraagd, als je kijkt naar alles wat je voor je kinderen doet? Nou, ja - en nee. Respect en samenwerking zijn simpelweg je basisbehoeften. Aan de andere kant vereist het bouwen aan de voorwaarden om ze te krijgen meer aandacht dan je zou denken.

We hebben ontdekt dat je een bron van wederzijds respect en samenwerking kunt ontsluiten als je bereid bent om het volgende te willen doen:

- ❖ Onthoud dat je kinderen leren wat je hen voorleeft.
- ❖ Werk met je kinderen samen.
- ❖ Hecht evenveel waarde aan je eigen behoeften als aan die van je kinderen.
- ❖ Kijk naar je aannames over kinderen.
- ❖ Bouw vaardigheid op in het gebruik van de 7 sleutels die de kern van respectvol ouderschap vormen.

Wat zou er gebeuren als zelfs maar één generatie opgevoed werd met respect en zonder geweld?

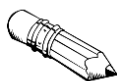
--Gloria Steinem

Hoewel vaders en moeders veel over respect en samenwerking praten, merken we dat er veel verwarring heerst rond die termen. Elke keer als ouders gevraagd wordt wat ze met die woorden bedoelen, zijn ze daar vaag over. Ze kunnen zelfs op verschillende tijdstippen verschillende dingen betekenen. En daar komt nog bij dat de manieren waarop ouders proberen om respect en samenwerking te krijgen vaak averechts werken, omdat ze zelf niet in staat zijn hun kinderen respect of samenwerking te laten zien. In ieder geval niet op de manier waarop dit boek deze grippen presenteert.

Samenwerken is wederkerig

Het blijkt dat veel ouders denken dat samenwerking een eenrichtingsstraat is waar kinderen doen wat ouders willen dat ze doen.

Ze zien niet dat het van twee kanten moet komen. Wanneer kinderen niet doen wat er van hen verwacht wordt, worden ze als oncoöperatief gezien en dat leidt al gauw tot bestempelen, bekritisieren, de schuld geven, argumenteren en bekvechten. Pogingen wat kapot is te herstellen monden vaak uit in compromissen sluiten en onderhandelen, waarbij zelden wederkerig de behoeften volledig vervuld worden.



Ontdek het zelf

Wat betekent het woord samenwerking voor jou?

Heb je wel eens iets dergelijks tegen een van je kinderen gezegd: *"Je kamer is een puinhoop. Ik wil dat je die opruimt voordat je gaat spelen!"* Heb jij je dan afgevraagd waarom ze niet deden wat hen werd opgedragen, meteen en met een glimlach? Je nam een eenzijdige beslissing en verwachtte van hen dat ze die zouden uitvoeren, op jouw tijd en zoals jij het wilde. Want tenslotte ben jij de ouder! Met deze houding heb je echter geen oog voor het standpunt van je kinderen.

Als je geen acht slaat om de gedachten, gevoelens, behoeften en mogelijke oplossingen van je kinderen voor het opruimen van de kamer mee te laten wegen, dan loop je het risico hun respect en vertrouwen te verliezen. Het gemopper en de weerstand van je kinderen is in feite een natuurlijk gevolg van je keuze om je gang te gaan zonder hun inbreng.

Het 'samen' in samenwerking betekent 'met elkaar' zoals in co-creëren, co-auteur en co-assistent. Met andere woorden samenwerken betekent met elkaar werken. Echte samenwerking is niet iets wat je kunt forceren. Als er geen saamhorigheid is in het functioneren binnen een huishouden - zoals onderlinge overeenstemming over de regels die het leven van kinderen beïnvloedt, evenals het onderling oplossen van problemen en het nemen van besluiten - dan kun je de volgende natuurlijke consequenties verwachten: weerstand, ruzie, gekwetste gevoelens, een machtsstrijd en het inzetten van straffen en belonen.

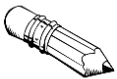
Een fundamentele wet in menselijke relaties is: *Het ontbreken van een 'samen' in het gezinsleven leidt tot weerstand, wat leidt tot straffen en belonen om gehoorzaamheid te forceren, wat weer leidt tot nog meer weerstand, enzovoort.* Ouders die een gezin willen runnen zonder dit 'samen', zullen de gevolgen moeten dragen van dit verzuim. Als je niet mét je kinderen werkt, zijn zij niet van plan om met jou te willen samenwerken.

Samen zijn we wijzer dan iemand van ons in zijn eentje. We moeten alleen weten hoe we die wijsheid kunnen genereren.

-- Tom Atlee

Een jonge vrouw vertelde ons dit verhaal: Haar vader zag er altijd streng op toe dat zij haar kamer op een specifieke manier schoonmaakte en opruimde. Hij tilde zelfs de rand van het tapijt op in een verder schone kamer en strafte haar als ze een paar kruimels was vergeten op te vegen. Hoe meer hij erop stond dat de dingen op zijn manier gedaan werden, hoe groter haar vijandigheid en weerstand waren. Ze maakte haar kamer schoon omdat ze bang was voor haar vader en vreesde wat er zou gebeuren als ze dat niet deed. De kamer werd met wrok gereinigd, en niet vanuit de wens om samen te werken en bij te dragen aan een goed functioneren van het huishouden.

Hoe anders zou deze situatie zijn geweest als zij en haar vader samen waren overeengekomen hoe een schone kamer eruit zou moeten zien? Als ze betrokken was geweest bij het besluit of de kamer schoon was of niet?



Ontdek het zelf

Op welke manier ontbreekt het 'samen' in jullie huishoudelijke activiteiten?

- ❖ En als het 'samen' ontbreekt, wat zijn daar dan de gevolgen van?
- ❖ Schrijf minstens één ding op dat je zou kunnen doen aan samenwerking in jullie huishouden.

Samenwerken - een vaardigheid waarmee je kunt overleven.

Voor ouders is samenwerking een doel, dat wat ze meer en vaker zouden willen. Teven is het een vaardigheid die ontwikkeld moet worden. Om zich te kunnen handhaven en te kunnen gedijen, moet elke soort op aarde deze vaardigheid leren. Het vermogen om als mens te overleven en zich te ontplooiën in een wereldwijde samenleving die steeds meer onderling verbonden raakt, hangt meer en meer af van de bekendheid om samen te werken en het tot in de fijne kneepjes oefenen ervan.

De mensheid is al meer dan tienduizend jaar op een uiterst concurrerende manier bezig macht uit te oefenen over anderen, om zo regionale, nationale, of persoonlijke voordelen te behalen. Ongelijkheid in macht en minachting voor de basisbehoeften van miljoenen mensen, als ook van de dieren en de aarde zelf, hebben tot aanhoudende conflicten, oorlogen en verwoesting geleid. Er zijn veel economische, sociale en ecologische signalen die erop wijzen dat de manier, waarop onze soort actief is, onhoudbaar is en dat er een nieuwe manier van samenwerken of macht delen nodig is. Als ouders leren om in hun gezin de samenwerking te laten groeien, staan ze model voor verandering voor hun kinderen, voor andere ouders en voor de samenleving. Ook nemen ze dan actief deel aan een evolutionaire verschuiving in de richting van wereldvrede en duurzaamheid.

Samenwerking | Een vaardigheid die leidt tot duurzaamheid

Volgens de evolutiebioloog Elisabet Sahtouris is samenwerking de enige weg naar duurzaamheid. Volwassen ecosystemen zoals savannen en regenwouden evolueren wanneer er meer samenwerking dan vijandige concurrentie is. Het zeer complexe ecosysteem van het regenwoud is een bijzonder levendig voorbeeld van een volwassen systeem dat miljoenen jaren overleefd heeft, omdat soorten met elkaar leerden samenwerken. *"In het regenwoud is elke soort fulltime in de weer. Alles werkt samen terwijl ze al hun grondstoffen recyclen. Alle producten en diensten worden op zo'n manier verdeeld dat elke soort gezond blijft. Dat is duurzaamheid."*

Mensen die op familieboerderijen en in kleine gemeenschappen leven, hoeven niet aan de noodzaak voor samenwerking herinnerd te worden.

Het gemeenschappelijk opzetten van schuren, gezamenlijke maaltijden en het gemeenschappelijk oogsten zijn honderden jaren lang de norm geweest.

Degenen onder ons die in meer geïsoleerde familieverbanden leven, zijn echter geneigd te vergeten dat we allemaal op dezelfde aardbodem rondlopen. Zolang de dingen soepel verlopen kunnen we dat rustig vergeten. Dat wil zeggen, totdat er iets gebeurt dat invloed heeft op het geheel. Als een belangrijke werkgever in een bepaalde gemeenschap zijn fabriek sluit, voelt iedereen de economische, sociale en persoonlijke impact daarvan.

In 2004, toen een bergwand naar beneden schoof en meerdere woningen in het kleine stadje La Conchita in Californië bedekte, voelden wij (die in de omliggende steden woonden) de impact ervan en raakten betrokken. We bekommerden ons om de gezinnen die hun huis en dierbaren verloren hadden. En een jaar later, toen de orkanen Katrina en Rita overstromingen veroorzaakten die duizenden levens in New Orleans en andere steden en dorpen in het zuiden van de Verenigde Staten verwoestten, werd het hele land één onderling verbonden netwerk in hun pijn en persoonlijke, sociale, economische en ecologische belangen.

Als het rustig voortkabbelende gemeenschapsleven onderbroken wordt door natuurlijke of door de mens veroorzaakte crises - als het duidelijk is dat overleven op het spel staat - dan wordt diep in ons binnenste iets geraakt en worden we ons bewust van de grondvesten van de onderlinge verbondenheid die ons als samenleving en als soort ondersteunt. Die erkenning van onze onderlinge afhankelijkheid - dat we deel uitmaken van een enorm levensweb en dat ons welzijn nauw verbonden is met het welzijn van anderen - laat ons zien waarom samenwerking een vaardigheid is die we moeten ontwikkelen, niet alleen voor de harmonie in huis maar ook om te overleven als de familie die mensheid heet.

Gezinnen vormen de kern van ons web van onderlinge afhankelijkheid. De impact van de relaties binnen je gezin zal nog generaties lang gevoeld worden via het leven van je kinderen en kleinkinderen. De manier waarop je opvoedt, zal niet alleen je kind maar ook de levens van honderden en misschien duizenden mensen in de toekomst van je kind beïnvloeden. Je kunt niet kiezen of je al dan niet het web van onderlinge afhankelijkheid beïnvloedt. Je kunt wel kiezen hoe je het beïnvloedt.

Macht gebruiken mét je kinderen

Bedenk dat je interacties met je kinderen altijd en overal gebaseerd zijn op ofwel de uitoefening van macht over hen, of de uitoefening van macht met hen.

Je bent wellicht vertrouwd met beide soorten interacties. Zeer waarschijnlijk is een van beide overheersend in je gezin. Welke is het?

Macht-over ouderschap

Uitingen van macht-over ouderschap:

- ❖ *Ik wil dat je dit nu meteen doet. Als je het niet doet dan ..*
- ❖ *Zorg dat ik het je niet nog eens hoeft te vragen!*
- ❖ *Je hoeft alleen maar te doen wat je gezegd wordt.*
- ❖ *Nee, hou je mond!*
- ❖ *Kan me niet schelen hoe je er over denkt!*
- ❖ *Ik weet dat je wilt spelen, maar je moet....*
- ❖ *Hoe vaak moet ik dat nog zeggen?*

Bouwen op een basis van macht-over betekent dat je bepaalt wat juist is en het beste is voor je kinderen. Jij geeft instructies en je dwingt gehoorzaamheid af. Ouders die deze weg kiezen besteden veel van hun tijd aan berispen, adviseren, argumenteren, analyseren en aan pogingen het gedrag van hun kinderen op allerlei manieren aan een stel verwachtingen te laten voldoen waarvan ze vinden dat die leiden tot de enige juiste manier om dingen te doen.

In hun pogingen gehoorzaamheid te garanderen, vervallen ouders vaak in het commanderen en het stellen van eisen, met zinnen als: je moet, je mag niet, je behoort en je dient. Ze ontkomen er niet aan hun bevelen kracht bij te zetten door met straf te dreigen en beloningen te beloven. Kinderen mogen niet of bijna nooit kiezen en worden zelden of nooit gevraagd bij te dragen aan het oplossen van hun eigen problemen.

*De ziel ledigt zich van al haar eigen inhoud om het wezen te ontvangen
waar ze naar kijkt, precies zoals het is, in al zijn waarheid.*

-- Simone Weil

Macht-met ouderschap

Uitingen van macht-met ouderschap:

- ❖ *Ik zou willen dat we een oplossing vinden die voor iedereen werkt.*
- ❖ *Ik vind het fijn om samen te werken.*
- ❖ *Ik voel me verdrietig als een van ons niet mee mag beslissen.*

- ❖ *Ik wil graag horen hoe dit voor je klinkt.*
- ❖ *Ik vraag me af wat je nu nodig hebt.*
- ❖ *Zou je bereid zijn?*
- ❖ *Help me alsjeblieft te begrijpen wat je in gedachten hebt.*
- ❖ *Ik vraag me af wat je denkt als je me dit hoort zeggen.*

Bouwen aan een macht-*met* basis betekent dat ouders en kinderen samen bepalen wat het beste voor hen is. Ze worden het eens over wat er gedaan wordt en het gezin komt regelmatig bijeen om de afspraken die ze hebben gemaakt opnieuw te bezien. Ouders die hiervoor kiezen gebruiken de kostbare tijd met hun kinderen om actief naar ze te luisteren en proberen ze te begrijpen door hun gevoelens, behoeften en wensen te horen. De primaire boodschap van deze ouders is: Ik wil dat we strategieën en oplossingen vinden die voor ons allemaal werken. Ik ben bereid met jullie te zoeken totdat we die gevonden hebben.

Compromissen sluiten, onderhandelen, en afdingen - waarbij gewoonlijk iemand ontevreden achterblijft – helpen echt niet om door te dringen tot de wortels van de problemen en om behoeften wederkerig te vervullen.

Ouders die vastbesloten zijn macht *met* hun kinderen in te zetten zijn niet bang om te luisteren naar wat hun kinderen te zeggen hebben. Ze zijn er juist blij om. Ze beseffen dat luisteren naar hun kinderen niet betekent dat ze het eens of oneens met hen zijn. Ze weten dat luisteren vaak nog maar het begin is van een dialoog. En zeker als ze eerst luisteren, krijgen ook zij de kans om hun eigen gedachten, gevoelens en behoeften oprecht te delen.

Of je nu bouwt aan een basishouding van macht-over of macht-*met*, je kinderen leren alles van wat je zegt of doet. Kinderen pikken de manieren op die je als ouder gebruikt en gebruiken ze vervolgens onderling en met hun vrienden. Dezelfde tactieken nemen ze als basis mee naar school voor hun interacties met klasgenoten en gebruiken die als basis voor toekomstige relaties.

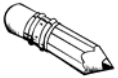
Respect is een manier van zien

Het goede nieuws is dat een bereidwillige samenwerking tussen ouders en kinderen niet alleen mogelijk is, maar een natuurlijk gevolg is van een verstandhouding waar sprake is van wederzijds respect. Respect wordt – net als samenwerking – vaak verkeerd begrepen en op uiteenlopende manieren gebruikt.

Maar, wat wordt er nou mee bedoeld dat je meer respect van je kinderen wilt?

- ❖ Wil je dat ze eerder bereid zijn naar je te luisteren en van je te leren?
- ❖ Zou je meer begrip willen voor je eigen omstandigheden en behoeften?
- ❖ Wil je minder ruzie?
- ❖ Zou je willen dat je kinderen zien dat je standpunt juist is?
- ❖ Bedoel je dat je wilt dat je kinderen je bewonderen en je hoog achten?
- ❖ Of wil je dat ze doen wat je zegt, zonder vragen te stellen?

Misschien bedoel je wel al deze dingen. Het is daarom niet verwonderlijk dat het zo moeilijk is het respect te krijgen waar je om vraagt, als er zo veel verschillende betekenissen aan het woord gegeven kunnen worden. Voor de meeste ouders staat respect voor een alles-in-één woord dat veel interpretaties, gevoelens en behoeften omvat.



Ontdek het zelf

Wat betekent het woord respect voor je?

Een van de betekenissen van het woord respect is 'kijken'. Maar kijken waarnaar? Ons voorstel is, andere mensen respecteren betekent: kijken naar wat ze ervaren, en speciaal met respect kijken naar wat ze nu voelen en nodig hebben.

Wanneer je naar je kinderen kijkt, kun je altijd je focus kiezen. Je kunt naar hun gedrag kijken vanuit je standpunt, je wensen en je oordelen. Of je kunt naar ze kijken vanuit het standpunt hoe ze zich voelen en wat ze nodig hebben.

De focus leggen op wangedrag

Als je je aandacht richt op wat er mis is met je kind, dan zou zich dat zo kunnen aanhoren: *"Hoe kon je zo onvoorzichtig zijn? Je bent toch geen klein kind meer! Wat is er mis met jou? Je weet toch wel beter; je moest je schamen."*

Als jij je aandacht richt op wat er verkeerd is aan wat je kind deed, dan zou zich dat zo kunnen aanhoren: *"Het is heel erg dat je dat zei. Kijk nou wat je gedaan hebt! Je zou beter moeten weten!"*

Als je aandacht overschaduwd wordt door je angst over wat je kinderen toekomstig zullen doen, dan zou zich dat zo kunnen aanhoren: *"Als je zo doorgaat, zal je dat nooit lukken. Je zult nooit vrienden maken als je zo doet. Wanneer luister je nou eens naar me?"* Kinderen opvoeden gericht op wat er met

hen en hun gedrag mis is, berust op de overtuiging dat je ze kunt motiveren hun gedrag te wijzigen door ze een standje te geven of een slecht gevoel door ze te straffen. En? Werkt dat voor je?

De focus leggen op behoeften

Hoe gek het gedrag van je kind ook lijkt, bijvoorbeeld door aan je broekspijp te trekken, te gillen, jou of zijn broers en zussen te slaan of met een stuk speelgoed te gooien, is een poging om op dat moment een behoefte te vervullen. Een behoefte die je zelf ook hebt. Het is misschien de behoefte aan aandacht, begrepen worden, keuzevrijheid of autonomie. Wellicht vind je de manier waarop het zijn behoefte probeert te vervullen niet leuk, maar de kans dat je je kind doordringt – en kunt helpen een andere manier te vinden – is groter als je de behoefte (h)erkent die het op dat moment probeert te vervullen.

Ouderschap vindt plaats in een dynamische uitwisseling tussen alle leden van een gezin. Door authentiek te leven in relatie tot elkaar, ontstaat er een gevoel van levendigheid en vreugde die we niet hebben als we als doel hebben om te onderwijzen, te preken of om anderen te laten doen wat we willen.

- Joseph Chilton Pearce

De vader in het volgende verhaal was opgetogen toen hij ontdekte dat hij zich op de behoeften van zijn zoon kon richten in plaats van te reageren op zijn gedrag. Twee maanden na het begin van de middelbare school nam de 12-jarige Jason in gewicht toe. Zijn ouders haalden een heleboel gezonde voeding in huis, maar ze wisten dat hij zich op school en in de weekenden tegoed deed aan chips en snoepgoed. Zijn ouders wilden geen extra druk op hem uitoefenen door er iets van te zeggen, maar op een avond zei Jason boos: "Ik kan niet geloven dat ik zo dik ben!" Zijn vader vertelde dat zijn eerste impuls was om Jason de les te lezen: "Nou, als je die troep gewoon eens zou laten staan, zou je gewicht verliezen." Hij was trots op het feit dat hij in plaats daarvan stil bleef, in de hoop dat hij van Jason meer zou horen over wat er met hem gaande was. En ja hoor, Jason ging verder: "Ik weet dat het van al die troep komt die ik eet, maar ik kan er niet van afblijven. Als ik uit school kom heb ik er zo'n zin in en het is overal te koop."

Pa toonde empathie voor Jason door naar zijn gevoelens en behoeften te raden: *"Klinkt alsof jij je een beetje gevangen voelt? Zou je graag een andere manier willen vinden om stoom af te blazen en te ontspannen dan door het eten van vette dingen? En weet je op dat moment niet hoe je dat zou kunnen doen?"* Tranen welden op in de ogen van Jason toen zijn woede, gericht op hemzelf, in verdriet veranderde. *"Ja pa, ik moet er iets aan doen!"* Pa toonde weer empathie: *"Klinkt voor mij dat je behoorlijk gemotiveerd bent om bepaalde gewoontes te willen veranderen."* Jason antwoordde: *"Dat klopt, pa. Heb je enig idee?"*

Net als de meeste ouders zouden doen, wist deze vader niet hoe hij snel op de uitnodiging van zijn zoon moest reageren. Hij vertelde wat hij zelf dacht en ze praatten samen over wat zijn zoon zou kunnen doen om zijn behoeften op een gezondere manier te vervullen.

Samenwerking zit in onze genen

Het idee dat samenwerking een noodzaak is om te overleven en te gedijen, en dat het deel uitmaakt van onze genetische code, wordt zowel door wetenschappers als spirituele leiders beaamd.

Een natuurlijk instinct bij dieren om samen te werken met het oog op wederzijds welzijn wordt beschreven door de biologen Tim Roper en Larissa Conratt. In hun studie 'Group Decision-Making in Animals' concluderen zij dat de natuurlijke staat van alle in groepen levende dieren - inclusief de mens - samenwerken is, en niet overheersen. Zij betogen dat de natuur de mens met een biofeedbacksysteem bedeed heeft dat, als we aan elkaar geven, endorfine en aangename gevoelens vrij laat komen. Deze gevoelens motiveren ons om te blijven geven en daarmee bij te dragen aan het voortbestaan van de soorten en meer nog: aan het welvaren of algeheel welzijn van ieder van ons.

Tenzin Gyatso, de Dalai Lama, beweert eveneens dat samenwerking een natuurlijke reactie bij mensen is, omdat we sociale wezens zijn en ons overleven en welzijn onlosmakelijk verbonden is met het welzijn van anderen. De impuls om aan anderen te geven en met hen samen te werken met het oog op wederzijds welzijn ligt dus geworteld in onze natuur. In zijn woorden: *"Onderlinge afhankelijkheid is een fundamentele wet van de natuur. Niet alleen de hogere vormen van leven, maar ook veel van de kleinste insecten zijn sociale wezens die, zonder enige religie, wet of opleiding, overleven door onderlinge*

samenwerking op basis van een aangeboren erkenning van hun onderlinge verbondenheid."

Een werkdefinitie van samenwerking die uit deze perspectieven voortkomt is: Samenwerken is het omarmen van macht met anderen om wederzijds welzijn te bereiken.

De behoeften van ouders

Ouders worden pas ouders bij de komst van hun eerste kind. Vroeger leefden we in grote familieverbanden, dat voor een netwerk aan verbindingen tussen verschillende leeftijdsgroepen zorgde. Tegenwoordig zal de komst van het eerste kind voor velen de eerste ervaring zijn met een pasgeboren baby. Je bent dan ook niet gewend om er dag en nacht voor te zorgen. Je zal gauw genoeg merken dat je op jezelf bent aangewezen voor de meest uitdagende en belangrijkste taak van je leven, zonder training of een soort van handleiding zoals je die bij je mobiele telefoon krijgt!

Het is ontvullend te beseffen dat een advertentie voor een baan als ouder zo zou kunnen klinken: *"Geen opleiding of ervaring vereist."*

Als we onszelf beginnen te leren kennen op een open en zelf-ondersteunende manier, dan zetten we de eerste stap op weg naar het aanmoedigen van onze kinderen om zichzelf te leren kennen.

-- Daniel J. Siegel

En dus word je bij je 'geboorte' als ouder onherroepelijk in een compleet nieuwe dimensie van het leven gegooid. Hoofdzakelijk uitgerust met je biologische drang tot overleven, je natuurlijke nieuwsgierigheid en een groot aangeboren vermogen om te leren en te groeien - net als je pasgeboren baby. De ervaring te zien hoe weinig je weet en hoeveel er te leren valt over het leven met kinderen kan je nederig stemmen. In feite ga je met je kinderen gelijk op bij het vergaren van kennis over een verstandhouding, samenwerking en zorgzaamheid binnen het gezin. Vooral op dagen vol uitdagingen lijkt je niet zoveel te hebben aan je levenservaring, je ontwikkelde vermogen tot redeneren en het oplossen van problemen.

De leermomenten volgen elkaar snel op en nog sneller als de kinderen ouder worden. Je zal je misschien wanhopig afvragen of je de dingen ooit voor zal kunnen blijven. In het licht van deze fulltimebaan - die ongeveer achttien jaar duurt en zulke belangrijke gevolgen heeft voor de toekomst van een kind) - worden veel ouders geheel in beslag genomen door wat hun kinderen nodig hebben en vergeten ze voor zichzelf te zorgen.

Sommige ouders geloven dat een goede ouder zijn betekent, de eigen behoeften helemaal op te moeten offeren. Een vader van zes kinderen stond tijdens één van onze ouderworkshops op en zei: *"Het is belachelijk om over de behoeften van ouders te praten. Je moet gewoon het feit onder ogen zien dat ouders hun eigen behoeften achttien jaar lang aan de kant moeten zetten."* Deze vader klonk grimmig en vastbesloten. We voelden verdriet voor hem en zijn kinderen. Geven aan je kinderen terwijl jij je eigen behoeften opoffert, gaat ten koste van iedereen.

Je eigen behoeften zijn belangrijk!

De uiteindelijke realiteit is dat je eigen behoeften belangrijk zijn en dat je eerst voor jezelf moet zorgen voordat je voor anderen zorgt. Dat laten luchtvaartmaatschappijen heel mooi zien als ze ouders vertellen dat ze – in geval van nood - eerst zelf een zuurstofmasker moeten opzetten en pas daarna bij hun kind. In zo'n geval is het duidelijk dat kinderen niets aan hun ouders hebben als die zelf geen zuurstof krijgen.

Een kind leert meer van wie we zijn dan van wat we zeggen, dus moeten we zijn zoals we willen dat onze kinderen worden.

-- Joseph Chilton Pearce

Ouder zijn buiten het vliegtuig is net zo, alleen iets minder voor de hand liggend. In beide gevallen is het onzinnig je af te vragen of je wel of niet je behoeften moet vervullen. Als je je eigen behoeften niet serieus neemt zodat je kunt gedijen, ben je misschien in staat je kinderen te helpen en te overleven, maar je zult niet de noodzakelijke vitaliteit en alertheid hebben om hen te ondersteunen te gedijen. Je laat hen ook niet zien wat het van je vraagt om voor jezelf te zorgen en dat is wat je kinderen meer dan wat ook nodig zullen hebben als ze zelf op eigen benen komen te staan.