

!!! Voor je begint te lezen !!!

Deze lange samenvatting krijg je gratis.

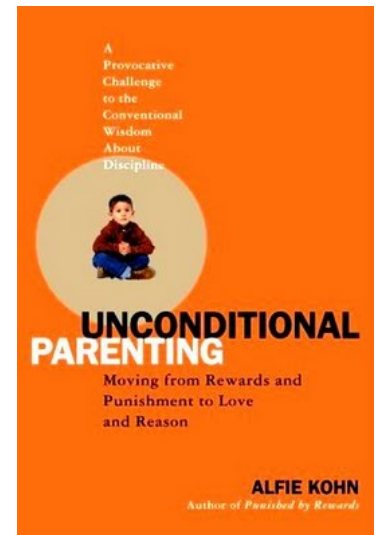
Wil je iets terugdoen?

Dat kan door deze samenvatting met veel mensen te delen.

En ook: laat je me weten hoe je het vond?

[ik laat het je weten](http://www.nieuweverhalen.nl) (www.nieuweverhalen.nl)

deze samenvatting is trouwens met toestemming van Alfie Kohn on-line geplaatst.



INHOUD

Inleiding

Deel 1 *De negatieve aspecten van de gangbare opvoedmethodes*

Hoofdstuk 1 **Voorwaardelijk opvoeden**

Hoofdstuk 2 **Geven en achterhouden van liefde**

Hoofdstuk 3 **Teveel controle**

Hoofdstuk 4 **Beschadiging door straf**

Hoofdstuk 5 **Gepusht om uit te blinken**

Deel 2 *Naareen andere manier van opvoeden (Unconditional Parenting)*

Hoofdstuk 6 **Wat weerhoudt ons ervan?**

Hoofdstuk 7 **Principes van onvoorwaardelijk ouderschap**

Hoofdstuk 8 **Liefde zonder randvoorwaarden**

Hoofdstuk 9 **Keuzes voor kinderen**

Hoofdstuk 10 **Door de ogen van het kind**

Appendix

Inleiding (boek pagina 1-9)

Je weet niet wat het is om ouder te zijn, totdat je er middenin zit. Het is heel zwaar maar tegelijk heel dankbaar 'werk.' Wees maar opgelucht: anderen vinden het even zwaar als jij, en ze worstelen met dezelfde vragen (en met het feit dat er donkere momenten zijn waarop je je eigen kind niet aardig vindt).

Opvoeden is gewoon ingewikkeld! En als we niet oppassen richten we al onze energie op het overwinnen van de weerstand in onze kinderen, om ervoor te zorgen dat zij doen wat wij zeggen. Dat kan zelfs ons hoofddoel worden. Dan worden we van die ouders die volgzame kinderen ophemelen en korte-termijn-gehoorzaamheid het hoogste goed vinden.

Een 'lief' kind is in onze cultuur een kind (van pasgeborene tot adolescent) dat volwassenen niet teveel last bezorgt. De opvoedstrategieën om dat resultaat te bereiken zijn over de laatste paar generaties veranderd. Van lijfstraffen zijn we overgegaan op *time-outs*, of het belonen van gehoorzaam gedrag. Maar het doel is hetzelfde gebleven: controle over het gedrag van de kinderen. We zijn niet veranderd van doel. Niet omdat we niet van onze kinderen houden. Maar omdat het gezinsleven zo druk is, dat het moeilijk is om even afstand te nemen en te kijken wat we aan het doen zijn.

De manieren waarop we de kinderen op de korte termijn proberen te laten doen wat we zeggen, zouden wel eens strijdig kunnen zijn met de lange-termijndoelen die we voor onze kinderen hebben.

Veel ouders willen dat hun kinderen gelukkig worden, op alle mogelijke manieren, en ook oog houden voor het geluk van anderen, en stevig in hun schoenen staan. Maar hun door behoefte aan controle ingegeven acties bemoeilijken de realisatie van die mooie doelen.

De afgelopen halve eeuw is van alles geschreven over opvoeding, maar de teneur is steeds: hoe kan ik mijn kinderen laten doen wat ik als ouder of opvoeder wil? Alleen de beschreven middelen variëren. Dreigen met straf. Lokken met beloning. We lezen over 'effectieve methodes' zonder ons af te vragen wat er eigenlijk mee bedoeld wordt, met dat 'effectief'. Dat de kinderen doen wat wij willen? Is dat het effect waar we op uit zijn?

Er wordt in die boeken zelden verwezen naar onderzoek. Je hebt vaak te maken met de mening of idee van een auteur. Als kritische onderzoeker zou je willen vragen: als methode x effectiever is dan methode y, suggereert u dan dat uw kinderen, psychologisch gezien, beter af zijn bij x dan bij y? Worden ze er empathischer, vriendelijker, onafhankelijker, ... van? Of gaan ze er beter van gehoorzamen?

De focus ligt bij veel opvoedvisies op het gedrag van kinderen. Zonder dat ze in hun visie betrekken hoe de kinderen zich bij dat gedrag voelen. Als een kind zich niet van binnen betrokken voelt bij het gedrag dat de opvoeder wil, zal een gedragsverandering niet lang duren.

Wist je trouwens dat gehoorzamen soms helemaal niet gezond is? Dat we dus niet altijd gehoorzaamheid van kinderen zouden moeten verlangen? Kinderen die hun ouders in alles gehoorzamen verliezen hun eigen wil en het contact met hun gevoel.

Ook het aanleren van *zelf*discipline is een twijfelachtig doel van opvoeders... want wil je dat je kind iets doet of laat omdat het geleerd heeft dat het moet, of omdat het gelooft dat het juist is het te doen of laten? Dat laatste is wat we echt willen, dat kinderen voor zichzelf leren denken, assertief zijn, en moedig zodat ze uit hun normen en waarden durven leven. Als we dat echt willen, dan zou het wel eens nodig kunnen zijn dat we toelaten dat onze kinderen onze ideeën, normen en waarden en meningen ook ter discussie mogen stellen vanuit hun eigen inzichten. (Je wilt niet dat je kind klakkeloos meegaat met de mening en het gedrag van zijn leeftijdsgenoten, omdat hij gewend is dat thuis bij jou te doen).

Hoe dan ook: het in het oog houden van de lange-termijndoelen van je opvoeding, daar steeds bij stilstaan is heel belangrijk. Je moet het blijven doen als ouders. Hoe moeilijk het ook is in de hectiek van alledag. Om niet de verkeerde methodes te gebruiken die op de korte termijn wel effect hebben, maar slechte invloed hebben op de lange termijn. Het is moeilijk maar het is de moeite waard!

Het is geen kwestie van idealisme dat je in de opvoeding je eigen beweegredenen en de lange-termijndoelen in het oog wilt houden. Er zijn, zo zal nog blijken, ook heel pragmatische redenen om het te doen.

Kohn wil in zijn boek beschrijven dat het zinvol is om af te gaan zien van de gebruikelijke manier van opvoeden: dingen aan kinderen te doen ('doing things to kids'), en over te gaan tot het samenwerken met kinderen ('working with kids'). Hij realiseert zich dat het een subversief boek is: het gaat in tegen de doorsnee-adviezen die we krijgen, daagt het korte-termijn-opvoeden uit dat puur gericht is op gehoorzamen en gaat soms in tegen wat wij zelf tot op heden dachten en deden of toen we jong waren hebben ondergaan.

Het onderwerp van het boek is niet 'opvoeden' maar 'hoe gaan we om met onze kinderen, hoe denken we en voelen we ons over ze.' Kohn biedt geen systeem met vastomlijnde actie-reactieschema's. Hij daagt ons uit om vanuit ons gevoel van liefde voor de kinderen te durven opvoeden. En van daaruit onze rationele overtuigingen over de ouder-kind-relatie te herzien.

Het boek biedt praktische alternatieven voor de tactieken waartoe we ons soms laten verleiden door de geldende opvoedopvattingen. Vooral in situaties waarin we willen dat onze kinderen gehoorzamen, maar ook als we willen dat ze succes hebben. De alternatieven van Kohn bieden een grotere kans dat onze kinderen opgroeien tot goede mensen ('good people', terugverwijzing naar 'good child' aan het begin - KvdP), 'goed' in de breedste zin van het woord.

1. Voorwaardelijk opvoeden (10 – 23)

Conditional parenting

Kohn schrijft: 'ik troostte mezelf soms met de gedachte dat mijn kinderen hoe dan ook goed terecht zouden komen: ik hield immers van ze! En liefde heelt alle wonden, toch? All you need is love. Liefde betekent bijvoorbeeld dat je nooit geen sorry hoeft te zeggen tegen je kind omdat je een keer je geduld verloor.' (Mijn variant: "Ach, maar je weet toch dat ik van je hou!" KvdP)

Maar wat als het hele idee dat er iets onoverwinnelijks en krachtigs bestaat als 'Moederliefde' of 'Vaderliefde' niet klopt... Stel nou dat er verschillende manieren zijn om je liefde voor je kind te laten zien en dat die niet allemaal even goed werken? Het gaat er namelijk niet om hoeveel we van onze kinderen houden, maar vooral op welke manier we van onze kinderen houden.

In dit boek worden twee verschillende manieren besproken. De eerste manier is: je kind liefde geven als het bepaald gedrag laat zien. De tweede manier is liefde geven omdat je kind je kind is. De eerste manier noemt Kohn 'voorwaardelijke liefde,' de tweede 'onvoorwaardelijke liefde.'

Onvoorwaardelijke liefde heeft de voorkeur van Kohn. Het is volgens hem zelfs de enige juiste manier, ook omdat die een positief effect heeft. Het is moreel het enige juiste om van je kind te houden "zonder randvoorwaarden." Minstens zo belangrijk is het dat kinderen voelen dat we onvoorwaardelijk van ze houden! Want als we onvoorwaardelijk van onze kinderen houden, kunnen ze zichzelf ten diepste aanvaarden als 'goede mensen.' Zelfs als ze het verknallen of wanneer ze tekortschieten. Ze kunnen anderen beter aanvaarden. En zo tot bloei komen als mens.

Onvoorwaardelijke liefde is als idee, maar ook in de praktijk zeldzaam in Amerika (en de westerse wereld – KvdP). Meestal zijn er voorwaarden verbonden aan de aanvaarding van een kind. Voordat we het laten voelen dat we van het kind houden, moet het eerst aan voorwaarden voldoen. Voorwaarden op het gebied van gedrag, voorwaarden op het gebied van wat je kind bereikt. Hoofdstukken 1-4 gaan over gedrag, en over opvoedstrategieën die kinderen het gevoel geven dat ze alleen geaccepteerd worden wanneer ze zich zo gedragen als hun ouders eisen. Hoofdstuk 5 gaat over hoe kinderen voor zichzelf de conclusie trekken dat ze alleen liefde van hun ouders krijgen als ze goed presteren op school of in sport.

Twee manieren om je kind op te voeden en de aannames die erachter schuilgaan

Een voorbeeld van Kohn:

Wat doe je als je kind zich misdraagt tijdens het avondritueel? Ga je door met het oude vertrouwde avondritueel van knuffelen en verhaaltje lezen (of wat je dan ook maar doet)? De benadering van 'voorwaardelijk ouderschap' ('conditional parenting') zegt hier "nee" op. Je slaat het fijne vertrouwde in principe over, omdat je daarmee het onacceptabele gedrag zou

'belonen.' Je zult je kind bovendien vertellen dat dit nu eenmaal de consequentie is van haar gedrag. Als ouders blijf je de baas door je kind te conditioneren (daarover strakjes meer).

Onvoorwaardelijk ouderschap ('unconditional parenting') zegt dat je de verleiding moet weerstaan om je kind te straffen. Dat je gewoon moet doorgaan met het ritueel. Niet alsof

er niets gebeurd is! Maar je gaat daar anders mee om. Het is goed om samen terug te kijken op wat er gebeurde, om ervan te leren. Dat doe je dus ook, na afloop van het gewone avondritueel. Waarom? De les die je je kind wilt leren, komt veel beter over wanneer ze eerst ervaart dat haar misdragingen jullie liefde voor haar niet in gevaar hebben gebracht! Je hebt dat laten zien door gewoon door te gaan met het avondritueel. Achter beide benaderingen, voorwaardelijk en onvoorwaardelijk opvoeden, zitten psychologische aannames...

*Voorwaardelijk ouderschap: behaviorisme (**= geen subkopjes in de tekst van Kohn, KvdP)*

Achter voorwaardelijk ouderschap zitten aannames in de lijn van de theorie van de beroemde psycholoog B.F. Skinner, de theorie van het behaviorisme. Deze benadering focust op gedrag en alleen daarop.

Gedrag is namelijk het enige dat je bij dieren kunt meten. Je kunt niet zien wat er voor reden of gevoel achter het gedrag zit. Skinner en zijn volgelingen geloven dat je gedrag kunt laten toenemen of afnemen, dat je het kunt laten beginnen of ophouden door het te bevestigen met een beloning. **Conditioneren** heet dat.

De behavioristische opvoeding past dit toe op kinderen en zegt dus dat als een kind aardig is voor een vriendje, de oorzaak daarvan is dat het kind voor dat gedrag in het verleden een keer beloond is. Het heeft er een keer een goede ervaring mee gehad (beloning) en zoekt door het gedrag te herhalen opnieuw naar beloning.

Kort gezegd: krachten *buiten* de mens, zoals beloning of straf, zijn volgens het behaviorisme verantwoordelijk voor hoe de mens zich gedraagt. En gedrag is het enige wat telt. Een mens is, net als een dier, alleen gedrag. Dat merk je immers.

Populaire opvoedmethodes lijken hier honderd procent achter te staan. Ze hebben het uitsluitend over het gedrag van een kind, gedrag dat veranderd moet worden. Waarom het kind zich zo gedraagt, hoe het kind zelf beleeft wat goed en slecht is (waarden), komt niet aan bod. Het gaat er in deze opvoedmethodes om, dat een kind begint of ophoudt met bepaald gedrag. Ophoudt zich te 'misdragen' en begint zich te 'gedragen.'

Een paar voorbeelden. Ouders willen graag dat hun kind sorry/het spijt zegt, als hij iets gemeens of pijnlijks bij een ander heeft gedaan. Dat is goed gedrag. Ze proberen het kind over te halen of te dwingen dat te zeggen. Maar: gaat het kind door zich zo te gedragen, door het te zeggen, ook spijt *voelen*?

Je ziet behavioristisch denken op veel meer terreinen van opvoeden, waar populaire opvoedmethodes 'tips' voor geven. 'Doorslapen' bijvoorbeeld. "Hoe laat ik mijn kind doorslapen" is het enige belangrijke. Waarom een kind niet inslaapt en huilt is irrelevant (angst, verveling, eenzaamheid, honger, ...), het komt niet aan de orde.

Of op het potje gaan. Welke reden kan een peuter hebben om dat niet te willen? Dat doet er niet toe. De methodes met hun sterren, M&M's of andere beloningen voor "plassen in de plee" gaan niet in op de gevoelens en bedoelingen achter het gedrag van het kind. Alleen op het gedrag zelf en hoe je dat als ouders kunt sturen.

*Onvoorwaardelijk (niet-conditionerend) ouderschap ***

Voor mensen die *onvoorwaardelijk* opvoeden is het kind belangrijk, en niet alleen het gedrag. Gedrag is namelijk de uitdrukking van gevoelens en gedachten en behoeften en bedoelingen. (Als jij boos bent, is dat voor andere volwassenen geen redenen om je te behandelen alsof je bosaardig bent). Kinderen zijn geen huisdieren die je moet trainen en ook geen computers die je moet programmeren zodat ze bij bepaalde invoer de juiste uitvoer geven.

Behaviorisme faalt als opvoedbenadering. Kinderen hebben hun redenen om zich zo te gedragen als ze doen. En als we die redenen weten reageren we heel anders dan wanneer we slechts reageren op gedrag. Een voorbeeld: misdraagt het kind zich tijdens het avondritueel omdat ze vindt dat er zoveel aandacht naar haar kleine broertje gaat? Wat zou je als je dat weet doen als ouders? Zou je dan nog straffen? Dan straf je haar omdat ze zich ongemakkelijk voelt, bang is om over het hoofd te worden gezien. Terwijl het juist op die momenten nodig is dat je kind voelt dat je van haar houdt, dat je liefde voor haar rotsvast is. Dát helpt haar door de moeilijke momenten heen. Straffen is niet constructief. Het gaat niet in op wat er in het kind omgaat. En 'je kind een lesje leren' staat in haar ervaring waarschijnlijk gelijk aan het terugtrekken van je liefde. Dus het geeft haar het gevoel alleen te staan. En, meer algemeen, dat jouw liefde afhankelijk is van hoe zij zich gedraagt. Dat ze alleen liefde waard is als ze doet wat jij wilt. Straffen breekt alleen maar af, je relatie met je kind maar ook hoe veilig je kind zich voelt bij zijn eigen pure gevoel.

Onderzoek wijst erop dat straffen de zaak alleen maar verergert. Niet alleen op de lange termijn (die het belangrijkste is) maar ook op de korte termijn.

*Mensbeeld***

Kohn denkt dat de opvoedmethode van voorwaardelijk ouderschap niet alleen door het behaviorisme aan het idee komt dat straffen en belonen goed zijn als middel om op te voeden.

Er zit ook een bepaalde visie op kinderen achter, op 'hoe kinderen zijn.' Voorwaardelijk ouderschap gaat ervan uit dat kinderen van je zullen profiteren zodra ze de kans krijgen. Dat ze de boodschap 'je bent oké ondanks wat je doet' alleen maar opvatten als een vrijbrief om allerlei rottigheid uit te halen. Uit de opvoedmethoden van voorwaardelijk ouderschap komt de cynische overtuiging naar voren dat 'kinderen accepteren om wie ze zijn' de deur wijd openzet naar slecht gedrag omdat, tja, ze nu eenmaal slecht zijn.

Maar is lastig gedrag echt een bewuste actie van je kind om jou een rotgevoel te geven? Natuurlijk niet! Als je kind lastig gedrag vertoont, is dat een seintje van je kind dat er iets mis is. Op dat moment is het gedrag de enige manier waarop het kind op die leeftijd, op dat moment of in die omstandigheden aan kan geven dat er iets mis is.

Dat is geen onrealistisch of al te romantisch beeld van kinderen. Door lastig gedrag zo te lavelen wordt ook niet ontkend dat kinderen (en volwassenen) soms rottige dingen doen. Natuurlijk, kinderen moeten geleid en geholpen worden. *Maar het zijn geen kleine monsters die getemd of afgericht moeten worden!*

Kinderen hebben allemaal de aangeboren mogelijkheid om medelijdend of agressief, altruïstisch (zelf-gevend) of zelfzuchtig, meewerkend of competitief te zijn. Het is de opvoeding waarvan afhangt welke mogelijkheid ontwikkeld wordt. Veel hangt af van of ze zich onvoorwaardelijk geliefd weten.

Vooraf bij jonge kinderen moet je hun gedrag verbinden met hun leeftijd. Ze begrijpen vaak zelf niet waarom ze ongemak ervaren (denk aan een baby die huilt vanwege een vieze luier, of een peuter die een zusje krijgt). Ze weten jonger dan een bepaalde leeftijd niet hoe ze hun gevoelens moeten uiten op meer passende manier. Ze kunnen voor een bepaalde leeftijd geen beloften nakomen, ze vergeten ze ook weer.

Kortom: Er is verschil in de psychologische aannames, maar een écht groot verschil tussen voorwaardelijk en onvoorwaardelijk ouderschap is hoe ze tegen kinderen/mensen aankijken. *Van nature goed of geneigd tot alle kwaad.*

*Beeld van relaties***

Er is nog een verschil tussen voorwaardelijk en onvoorwaardelijk ouderschap. Dat heeft te maken met hoe er tegen relaties wordt aangekeken. We gaan er in onze samenleving van uit dat fijne dingen verdiend moeten worden, dat je ze niet weggeeft voor niets. We foeteren op 'uitkeringstrekkers' en 'gelukzoekers.' Er is een bonus voor wie gepresteerd heeft. Op het niveau van de kleuterklas is die bonus 'even fijn kleuren' als het kind de verwachtingen van de juf goed is nagekomen.

In hoe we met beloning en verdienste omgaan is de invloed van het marktdenken zichtbaar. Vraag hoort bij aanbod, lik op stuk, gelijk oversteken. Wederkerigheid is een algemeen principe geworden achter hoe we alle relaties waarderen. Doe jij iets voor mij dan doe ik iets voor jou. Alles wat we hebben moeten we verdiend hebben, door wat we doen. Je hebt nergens zomaar recht op, zonder er iets voor te doen.

Kohn vraagt zich af of het marktmodel wel een op een kan worden toegepast op relaties. Zijn al onze relaties wel gebaseerd op 'voor wat hoort wat,' op wat je voor elkaar kunt betekenen? Onvoorwaardelijk ouderschap gaat ervan uit dat juist de familiekring moet worden vrijgehouden van dit soort relaties. Het moet een veilige haven zijn. Je hoeft voor de liefde van je ouders niets te betalen, niets te doen. Liefde van de ouders is een geschenk waar alle kinderen geboorterecht op hebben.

In een tabel somt Kohn de genoemde verschillen tussen het onvoorwaardelijke en het voorwaardelijke opvoeden (unconditional parenting en conditional parenting) op.

	Onvoorwaardelijk	Voorwaardelijk
Richt zich op	Het hele kind, met gedachten, gevoelens, bedoelingen	Gedrag
De mens is van nature... , dus het kind is in principe	Goed of neutraal	Slecht
Liefde van de ouders is	Een geschenk om niet	Een gunst die door het kind verdiend moet worden
Strategieën	Samenwerking (problemen oplossen)	Beheersen (met beloning en straf)

Negatieve gevolgen van voorwaardelijk ouderschap

Een publicatie van het 'Irish Department of Health and Children' geeft tien voorbeelden van emotioneel misbruik, schadelijk voor kinderen. Bovenaan staat 'voortdurende kritiek, sarcasme, vijandigheid of schuldgevoel aanpraten' maar meteen daarna wordt als schadelijk genoemd:

‘voorwaardelijk ouderschap, waarin de mate van zorgzaamheid die betoond wordt aan het kind afhankelijk gemaakt wordt van zijn of haar gedrag of van wat hij of zij doet en laat.’

De meeste ouders beweren dat ze *natuurlijk* onvoorwaardelijk van hun kinderen houden. Ook als ze de voorwaardelijke opvoedstrategieën toepassen die Kohn als problematisch identificeert. Maar: *Hoewij ons voelen over onze kinderen is minder belangrijk dan hoe zij deze gevoelens ervaren en hoe zij aankijken tegen hoe wij ze behandelen.*

Wat telt is de boodschap die onze kinderen opvangen, niet de boodschap die wij denken uit te zenden. Klinkt logisch toch? Er is geen magische liefde die heimelijk alle schade die we door niet na te denken berokkenen, wegtovert. Onderzoek naar de invloed van opvoedstrategieën is in principe lastig: onderzoekers kunnen natuurlijk niet in alle huizen meekijken.

Wat wel is gebleken, is dat het perspectief van waaruit gekeken wordt naar het effect van de opvoeding op de kinderen verschil maakt. Ouders die voorwaardelijk ouderschap in praktijk brachten dachten dat hun kinderen niet slechter af waren dan kinderen *onvoorwaardelijke* opvoeders. Maar toen de kinderen van die ouders zelf aan het woord kwamen, en mochten aangeven of ze dachten voorwaardelijk dan wel *onvoorwaardelijk* te zijn opgevoed, was het verschil opvallend. De eerste groep deed het minder goed in het leven.

Kortom: wat telt is niet hoe wij denken dat we het doen (of wat we bezweren nooit te doen), maar het effect op de kinderen, hoe zij ervaren wat wij doen.

Nog meer bewijs hiervoor. Er werd in 2004 een studie gepubliceerd naar ervaringen van studenten met hun opvoeding. Voorwaardelijk ouderschap bleek succes te hebben in het bewerken van het gewenste gedrag. Zij die enkel goedkeuring kregen bij bepaald gedrag, zetten dat gedrag in college voort. Maar de prijs was hoog. Deze studenten voelden zich veel vaker afgewezen door hun ouders, en vonden hun ouders als gevolg daarvan niet aardig. De betaalde prijs voor gewenst gedrag was dus de relatie met de ouders.

Een vervolgstudie toonde aan dat zij die met voorwaardelijke liefde waren opgevoed, minder gevoel van eigenwaarde hadden toen ze volwassen waren. (En, opvallend: toch pasten zij dezelfde benadering toe op hun kinderen!)

Psychologen en psychotherapeuten (bijvoorbeeld Alice Miller) vermoeden dat voorwaardelijk ouderschap kan opleveren dat jongeren een ‘vals zelf’ ontwikkelen, dat voldoet aan de wensen van de ouders maar een eind(je) afstaat van wie ze zelf zijn. En dat een ander effect is dat jongeren zich over wie ze zelf zijn ook minder goed voelen. Zij die onvoorwaardelijke liefde kennen, voelen zich beter over zichzelf.

Als jouw kind later een vraag krijgt uit de vragenlijst van bovenstaand onderzoek: “als mijn ouder van mening met mij verschilt, weet ik dat hij/zij nog steeds van me houdt.” Of “mijn ouder behield iets van liefdevolle verbinding met mij, zelfs tijdens onze ergste ruzies.” Hoe wil je dat jouw kind daar dan op antwoordt? Daar heb je in elk geval invloed op door de opvoedstijl die je kiest.

2. Geven en achterhouden van liefde (24-45)

Giving and withholding love

Een van de opvoedtechnieken van voorwaardelijk ouderschap is, dat je het gedrag van je kinderen beïnvloedt door ze geen liefde te geven wanneer ze stout zijn, of ze te overladen met aandacht en affectie wanneer ze braaf zijn. Ze 'geen liefde geven' klinkt heel zwaar (en: alsof je je liefde uit kunt zetten) maar zoals al gezegd: je kunt nog zo van ze houden, ze moeten het wel merken wil de liefde positief effect hebben.

Time-out van liefde

Het achterhouden van de ouderlijke liefde kan op verschillende manieren. Je kunt je heel subtiel terugtrekken, een beetje koeler reageren, misschien zonder je het er bewust van te zijn. Het andere uiterste is ronduit zeggen "ik houd niet van je als je zus of zo doet" of "ik wil niet bij je in de buurt zijn als je zo gedraagt."

Ook het negeren van je kind is een manier van achterhouden van je liefde. De boodschap die je kind ervan oppikt is heel duidelijk: "als je dingen doet die ik niet leuk vind, neger ik je. Als je wilt dat ik je weer zie staan moet je me gehoorzamen."

Andere ouders scheiden zich niet geestelijk maar fysiek van het kind af. Door weg te lopen (terwijl het kind in zijn emotie achterblijft). Of door het kind weg te sturen uit de ruimte waar de ouder is. Gedwongen isolatie is het (eigenlijk), maar die term geeft een onprettig gevoel en daarom is er een andere naam verzonnen... *Time-out*.

In werkelijkheid is de *time-out* een methode van 'achterhouden van liefde aan je kind', tenminste als kinderen tegen hun wil worden weggestuurd. Er is niets mis mee als je je kind de suggestie geeft om dat hij, als hij wil, naar een prettige plek kan gaan als het boos of overstuur is. Dat kan helpen, als het vrijwillig gebeurt. Maar normaalgesproken wordt de term *Time-out* gebruikt voor een straf door de ouder opgelegd: vergelijkbaar met eenzame opsluiting. "Ga jij maar even in je eentje op de trap zitten nadenken."

Wat moet je van de *time-out* vinden? Het is in elk geval verhelderend (of ontvullend) om te zien waar de term vandaan komt. Het is een afkorting van '*Time out from positive reinforcement*' (*Time-out* van positieve bevestiging) Deze methode werd een halve eeuw geleden ontwikkeld om het gedrag van laboratoriumdieren te beïnvloeden, zoals de behaviorist B.F. Skinner en zijn volgelingen deden met chimpansees en zo.

Vervolgens begon men dezelfde methodes te gebruiken om afwijkend gedrag bij 'achterlijke' kinderen te corrigeren. En... even later wordt deze methode gewoon voorgeschreven door algemene opvoedexperts. (Die zouden huiveren als je ze zou zeggen dat ze voorschrijven dat kinderen als laboratoriumdieren behandeld moeten worden). De *time-out* is in onze tijd "de meest aanbevolen manier om je kind op te voeden in de literatuur voor pre-adolescente kinderen." (citeert Kohn)

Deze techniek begon dus als manier om het gedrag van dieren te controleren. Maar eh, verschillen mensen niet van dieren? Moeten we onze kinderen onderwerpen aan iets dat voor vogels en knaagdieren bedoeld is? Heeft het wel zin om onze kinderen op te voeden met een methode gebaseerd op controle? Gaat het in opvoeding echt uitsluitend om het controleren gedrag?

Als je niet overtuigd bent: kijk dan nog even naar de herkomst van de term *Time-Out* in opvoedland: *time out van positieve bevestiging*. Welke positieve bevestiging zijn ouders bezig even weg te nemen? Soms moet een kind stoppen met iets leuks wat hij aan het doen is. Maar waar het meestal, en misschien wel altijd bij een *time-out* om draait is, zegt Kohn, dat hetgene dat wordt weggenomen jouw aanwezigheid is, jouw aandacht, jouw liefde. Natuurlijk zul je zeggen dat je jouw liefde niet eens uit *kon* zetten als je wilde. Maar zoals eerder al gezegd: het gaat niet om jouw gevoelens, het gaat erom hoe en of jouw kind die ervaart.

De gevolgen van het terugtrekken van liefde (love-withdrawal)

De eerste vraag voor veel mensen bij een methode zoals de *time-out* is: "werkt deze methode"? Maar de vraag die je dan over die vraag moet stellen is: wat bedoel je met "werken"? Wanneer werkt iets? Als het op de korte termijn helpt om het gedrag te controleren? Hoe belangrijk is dan de lange termijn?

Onderzoek laat zien dat het achterhouden van je liefde het gedrag op korte termijn beïnvloedt, maar op de lange termijn negatieve gevolgen heeft.

Begin jaren '80 vonden onderzoekers van het National Institute of Mental Health het volgende: "correctietechnieken die effectief zijn voor het meteen bereiken van gehoorzaamheid, zijn niet noodzakelijk effectief ... op langere termijn." En "kinderen kunnen op zodanige manier reageren op het achterhouden van liefde door de ouders, dat ouders daarin reden zien tot nog meer straf." Er kan dus een vicieuze cirkel ontstaan.

Psycholoog Martin Hoffman vergeleek het achterhouden van liefde met zwaardere vormen van straf. Beide communiceren ze naar kinderen dat als zij iets doen dat wij als ouders niet fijn vinden, we ze zullen laten lijden om hun gedrag te veranderen. Ofwel door fysieke pijn (slag) ofwel door emotionele pijn. Zowel fysieke als emotionele straf confronteert kinderen met de consequentie van hun gedrag voor *henzelf*. Dat is een heel ander effect dan beoogd door een stijl van opvoeden die kinderen leert na te denken over de consequenties van hun gedrag voor *anderen*.

Hoffman noemde het terugtrekken van liefde uit het contact (love withdrawal) zelfs een zwaarder middel dan fysieke straf. Want: het speelt in op de diepe angst van ieder kind om definitief verlaten te worden. En terwijl de ouders weten wanneer de *time-out* eindigt, weten kinderen niet wanneer hij ophoudt. Of ze kunnen de duur van hun isolatie vanwege hun leeftijd gewoon niet overzien.

De prikkel die maakt dat *time-outs* op korte termijn werken is... de angst de liefde van de ouder te verliezen. Emotionele chantage dus.

Er is niet gigantisch veel onderzoek naar de techniek van love-withdrawal, maar het onderzoek dat er is, is consistent in uitkomsten. En die uitkomsten zijn niet zo positief voor de kinderen die eraan worden blootgesteld. Ouders manipuleren kinderen in deze techniek middels de behoefte van hun kinderen aan affectie en goedkeuring van de ouders, en met hun angst om de emotionele steun van de ouders te verliezen.

Angst is dan ook een lange-termijn-effect van deze opvoedtechniek. Kinderen ontwikkelen zich tot mensen die bang zijn om gevoelens te tonen, bang om te falen, bang om dieper contact aan te gaan, bang om verlaten te worden (onveilige hechting). Hoffman deed ook nog

onderzoek waaruit bleek dat er een verband is tussen het gebruiken van love-withdrawal en lagere moraal. De kinderen pasten regels rigide en zonder oog voor de context toe.

Belonen is fout

Het omgekeerde van de *time-out* (het weghouden van positieve bevestiging), namelijk het positief bevestigen, is momenteel erg populair bij opvoeders en leerkrachten (Triple P bijvoorbeeld). Maar ook dit is een manier van conditioneren. Positief bekrachtigen is het belonen van goed gedrag met een sticker, een beloning, een privilege. Maar ook met loftuitingen als 'goed gedaan!'.

Beloningen blijken slechte middelen om mensen beter te laten leren of presteren. Onderzoek wijst steeds opnieuw uit dat studenten beter leren wanneer er geen cijfers tegenover staan. En ook geen letter of getal om aan te geven dat de uitkomst van de prestatie goed of slecht is.

Beloningen werken op de korte termijn. Maar je kunt er geen commitment mee opwekken. Je kunt met beloningen er niet voor zorgen dat degene die beloond wordt met haar taak of daden doorgaat als er geen beloning meer tegenover staat. In tegendeel! Onderzoek heeft zelfs laten blijken dat beloningen contraproductief zijn. Kinderen die een beloning krijgen voor iets aardigs dat ze doen, vinden zichzelf minder aardig. Ze verbinden hun gedrag aan de beloning en niet meer aan hun innerlijke motivatie. En als de beloning op een gegeven moment wordt achtergehouden, zijn ze op dat moment minder geneigd te helpen dan kinderen die nooit een beloning kregen. En: ze zijn ook minder geneigd te helpen dan voordat ze ooit beloond werden. Wat ze hebben geleerd is dat je iemand alleen helpt omdat je er iets voor terugkrijgt.

Er zitten denkfouten in het systeem van straffen en belonen. Eén denkfout is dat we geloven dat er zoiets als 'motivatie' bestaat, waar mensen veel, minder, of niets van bezitten. We menen kinderen te moeten motiveren om iets te doen of te laten. In werkelijkheid bestaan er twee vormen van motivatie, intrinsiek en extrinsiek. Intrinsiek betekent dat je iets doet omdat je het graag doet. Extrinsiek betekent dat je iets doet om er iets anders mee te krijgen (beloning) of te vermijden (straf). Motivatie van binnenuit of motivatie van buitenaf.

Extrinsieke motivatie is inferieur ten opzichte van intrinsieke motivatie. Maar dat is niet het punt dat Kohn wil maken. Veel belangrijker: extrinsieke motivatie holt de intrinsieke motivatie uit! Hoe meer mensen beloond worden voor wat ze doen, des te minder geïnteresseerd ze raken in wat ze doen om de beloning te krijgen. Beloning van buitenaf gaat ten koste van beloning van binnenuit.

Eigenlijk gaat het er niet om in welke mate je kind gemotiveerd is. Op de lange termijn gaat het erom op welke manier je kind gemotiveerd is. Intrinsiek of extrinsiek? En je kiest natuurlijk de opvoedstijl die intrinsieke motivatie bevestigt.

Toch niet zo 'positieve' bekrachtiging

Niet alleen materiële, maar ook verbale beloningen hebben een slecht effect op kinderen. Mensen die tijdens een creatieve taak te horen krijgen "goed gedaan", struikelen vaak bij de volgende taak. Psychologen verklaren dat dit komt doordat 1- prijzen mensen druk geeft om het de volgende keer net zo goed te doen 2- verbaal belonen maakt dat ze het hoofddoel uit het oog verliezen (en verruilen voor verbale beloning) 3- prijzen maakt dat ze minder

risico zullen nemen (om ervoor te zorgen dat ze de beloning niet verliezen). Prijzen met 'goed zo' of 'goed gedaan' is doorgaans een goedkeuring van het vertoonde *gedrag*. Terwijl de motieven volgens Kohn veel belangrijker zijn. Want zeg nu zelf: als iemand iets aardigs doet omdat hij er een beloning voor krijgt ('vissen naar complimentjes') is dat heel iets anders dan wanneer iemand aardig doet omdat hij een ander een goed gevoel wil geven.

Het grote probleem met positieve bekrachtiging is volgens Kohn dat het een schoolvoorbeeld van voorwaardelijk opvoeden is. Je bekrachtigt namelijk iets dat het kind *doet* dat jij goed vindt, maar houdt je liefde (positieve bekrachtiging) achter wanneer het iets doet dat je niet goed vindt. Je laat alleen enthousiasme en liefde zien onder bepaalde voorwaarden. Het is gewoon het spiegelbeeld van 'Ik houd niet van je omdat je het verkeerde gedrag vertoont.'

Natuurlijk is het uiten van je enthousiasme iets heel anders op het moment dat je kind je gedachteloos gehoorzaamt of wanneer het een hele goede vraag stelt. Er is een verschil tussen het prijzen van je kind als het jouw leven veraangenaamt, of wanneer het iets echt indrukwekkends doet. 'Goed zo' is niet per se uit den boze.

Je kunt volgens Kohn beter je kind niet (teveel) prijzen. Voorwaardelijke goedkeuring kan namelijk leiden tot voorwaardelijke zelfliefde (ik ben alleen de moeite waard wanneer ik... ik ben niet de moeite waard wanneer ik...) Kinderen raken afhankelijk van jouw goedkeuring, worden minder trots op hun eigen prestaties. En ze krijgen minder plezier in inspanningen waar geen belonende aandacht te verwachten valt.

Jonge kinderen hebben een diepe behoefte aan onze goedkeuring. Daarom werkt goedkeuring in het begin zo goed. Maar we moeten vermijden hun afhankelijkheid van onze goedkeuring uit te buiten voor ons eigen gemak. Want waarin verschilt het van wachten tot je kind dorst heeft, en het pas water geven als het iets gedaan heeft wat jouw leven veraangenaamt?

Positieve bevestiging creëert behoefte aan meer bevestiging. Je komt in een vicieuze cirkel terecht, net zoals met het toepassen van achterhouden van liefde. We ondermijnen het zelfvertrouwen ermee, omdat het kind niet denkt in 'dit gedrag vindt goedkeuring' maar 'ik vind (alleen) goedkeuring als ik mijn ouders een plezier doe.'

Dit vraagt nogal een omslag in denken voor veel ouders. "Deed ik het dan verkeerd al die tijd?" Ze voelen zich slechte ouders. Maar: ze wisten niet beter. Natuurlijk is het prijzen van je kinderen beter dan het straffen van je kinderen. Maar beiden zijn twee kanten van de voorwaardelijke medaille. Er is een beter alternatief.

De controverse over zelfvertrouwen

Het achterhouden van je liefde (love-withdrawal) (dat is de liefde die het kind van je merkt! - KvdP) en positieve bevestiging (positive reinforcement) (d.i. het goedkeuren van gedrag door belonen of prijzen - KvdP) geven een aantal verontrustende uitkomsten voor kinderen op de lange termijn. Van een gevoel van hulpeloosheid tot een onwil om anderen te helpen, en van angst om verlaten te worden tot een negatief gevoel over hun ouders.

Maar het resultaat dat als een rode draad door alle onderzoeken naar gevolgen van deze twee opvoedtechnieken loopt, heeft te maken met hoe mensen erdoor naar zichzelf gaan kijken.

Het woord hiervoor is zelfvertrouwen. Er zijn twee stromingen. De ene zegt dat het verhogen van zelfvertrouwen bijdraagt aan maatschappelijk en persoonlijk succes. De andere stroming weerspreekt dat. Kohn heeft er behoorlijk wat onderzoek naar gedaan, waaruit bleek dat het proberen zelfvertrouwen te verhogen niet altijd maakt dat kinderen beter over zichzelf gaan denken en kwaliteit van leven hebben.

Het tegendeel, de tweede stroming, is ook niet waar, dat zelfvertrouwen negatieve gevolgen zou hebben. Die gaat ervan uit dat als een kind zich goed over zichzelf voelt, het geen inspanningen zal leveren om iets te bereiken. Als de focus ligt op een goed gevoel over wie ze zijn, dan zullen ze vervolgens vrij weinig *doen*. 'No pain, no gain.'

Achter deze overtuiging zit een bepaalde moraal. Volgens welke het slecht is, als kinderen zich goed over zichzelf voelen zonder dat verdiend te hebben. Je bent je eten niet waard als je er niet voor hebt uitgesloofd en bent alleen goed wanneer je iets hebt gepresteerd.

Wat blijkt: het probleem voor maatschappelijk of persoonlijk welbevinden is niet een te laag of te hoog zelfvertrouwen. Niet de mate van zelfvertrouwen voorspelt of iemand kwaliteit van leven zal hebben. Het is de mate waarin het zelfvertrouwen contingent is (dat is 'gebaseerd op externe factoren') die voorspellende waarde heeft voor kwaliteit van leven. Als je zelfvertrouwen is gebaseerd op de goedkeuring van anderen, heb je minder kwaliteit van leven. Als het zelfvertrouwen niet of weinig contingent is, vertrouwt iemand onvoorwaardelijk in zichzelf. Zij baalt als ze faalt, maar het beïnvloedt haar gevoel van eigenwaarde als mens niet. Ze wordt niet depressief van falen, en krijgt geen superioriteitsgevoel wanneer ze succes heeft.

Mensen die hun gevoel van eigenwaarde behouden los van het al dan niet nakomen van verwachtingen ten aanzien van zichzelf of anderen, zijn eerder geneigd om tegenslag als tijdelijk te zien en hebben de energie om tegenslag op een creatieve manier te boven proberen te komen.

Mensen die onvoorwaardelijk eigenwaarde hebben zijn minder angstig en neigen minder naar depressie. Ze hebben zelfvertrouwen los van anderen.

En ze zijn minder bezig met zelfvertrouwen.

Wie met zelfvertrouwen bezig is, wijst daarmee dus op het gegeven dat haar eigenwaarde kwetsbaar en contingent is. "The paradox of self-esteem: If you need it, you don't have it, and if you have it, you don't need it."

Hoe kom je aan de gedachte dat je alleen goed bent *als...*? Een mogelijke oorzaak is competitie: plaats iemand in een situatie waarin slechts één persoon kan winnen, en winst inhoudt dat alle anderen falen, en waar alle glorie voor de winnaar wordt weggelegd. Dat is *de* manier om het zelfvertrouwen te ondermijnen en te leren dat iemand alleen waarde heeft als hij wint.

Een andere mogelijke oorzaak is de opvoedstijl waarin kinderen teveel gecontroleerd worden. Het meeste lijkt een contingent gevoel van eigenwaarde het gevolg van een contingent waardering door anderen (gebaseerd op omstandigheden, de ene keer wel de andere keer niet). Als kinderen zich slechts geliefd voelen op voorwaarden van de ouders, een gevoel dat door love-withdrawal en positive reinforcement-technieken wordt opgeroepen, is het moeilijk voor ze om zichzelf onvoorwaardelijk te accepteren.

3. Teveel controle (46-62)

Too much control

Als je erop let, kom je 'in het wild' keer op keer ouders tegen die abrupt zeggen dat het tijd is om te vertrekken als ze met hun kinderen in de speeltuin zijn. Die hun kinderen dreigend aankijken of dreigende gebaren maken. Die tijdens het eten in een restaurant heel veel opmerkingen maken (manieren, houding, wat en hoeveel ze eten). Die hun kinderen voorliegen (bijvoorbeeld: "dat mag niet volgens het bordje" terwijl ze nog niet kunnen lezen).

Natuurlijk ken je de geschiedenis van die ouders niet. En natuurlijk knijp je, als je zelf ouder bent, makkelijker een oogje dicht omdat je weet hoe stressvol het kan zijn. Maar toch, er is een algemene waarheid: voor ieder kind waaraan toegestaan wordt om los te rennen op een publieke plaats zijn er honderden die onnodig worden kortgehouden, toegeschreeuwd, bedreigd of gekleineerd door hun ouders. Kinderen van wie de protesten routineus worden genegeerd en van wie de verzoeken stante pede worden afgewezen. Die gewend zijn aan een standaard 'nee' op hun vragen en een 'omdat ik het zeg' als ze vragen naar een reden.

Als je hier eenmaal van bewust geraakt bent, wordt het onprettig om waar te nemen hoe ouders 'in het wild' met hun kinderen omgaan.

De technieken van voorwaardelijk ouderschap in de vorige hoofdstukken besproken, zijn schadelijk. Want ze geven het kind de ervaring door een ander overheerst te worden. Ze maken bovendien dat het kind het gevoel krijgt alleen geliefd te zijn als het onze eisen inwilligt. De controle wordt zowel van boven als van onderaf, vanuit dader en slachtoffer (ouder en kind) gevoed dus.

Voorwaardelijk ouderschap kan een gevolg zijn van controle (we willen controle en schakelen over op de voorwaardelijk-ouderschap technieken). En controle is een aspect van voorwaardelijk ouderschap dat kan helpen om de destructieve gevolgen van voorwaardelijk ouderschap te verklaren.

Controle op zich is een probleem. In de samenleving is het grote probleem met opvoeden niet toegeeflijkheid, maar de angst om te toegeeflijk te zijn. We zijn, zegt Kohn, zo bang om kinderen te bederven dat we ze uiteindelijk vaak overmatig overheersen.

Natuurlijk zijn sommige kinderen 'bedorven' en andere 'stelselmatig genegeerd.'

Maar tussen die twee uitersten is een epidemie van 'micromanagement' van kinderen aanwezig. Alsof ze ons bezit, onze ondergeschikten zijn. Hier ontbreekt respect voor de behoeften en voorkeuren van het kind. Ouders gedragen zich alsof kinderen geen respect verdienen, zoals volwassenen het verdienen.

Elke ouder gebruikt, naar gelang de situatie een verschillende opvoed-interventie als het kind zich misdraagt. Controlerende interventies zijn een van de mogelijkheden. Maar wat is dat eigenlijk, misdragen? Sommige ouders vatten daaronder gedrag dat jij en ik, zegt Kohn, heel normaal vinden en worden kwaad op hun kind. Dat kan horen bij een autoritaire opvoedstijl (volgens Kohn een zeer negatieve houding t.o.v. het kind).

In mindere mate is iedereen geneigd tot overmatig overheersen, ten minste van tijd tot tijd. Soms is dat een gevolg van de overtuiging dat kinderen moeten leren te doen wat ze wordt gezegd (omdat volwassenen het beter weten), soms van een autoritaire

persoonlijkheid van de ouder. Soms komt het voort uit wanhoop die een reactie is op het verzet van het kind. Natuurlijk kennen we allemaal voorbeelden van overheersing bij anderen. Maar eh... wat doen we eigenlijk zelf? En is dat echt in het belang van ons kind?

Welke kinderen doen gewoon wat hun wordt opgedragen?

Als we willen dat kinderen ergens mee stoppen, nu meteen (in bijvoorbeeld een onveilige situatie), dan helpt soms het gebruik van onze macht (met dreigen, straffen, luid eisen). Soms. Maar de kinderen die op zo'n moment gewoon doen wat hun wordt opgedragen zijn meestal de kinderen van wie de ouders niet vertrouwen op macht, maar in plaats daarvan een veilige en warme relatie hebben opgebouwd. Ze hebben ouders die hen met respect behandelen, het gebruik van macht minimaliseren, en redenen en verklaringen bieden voor wat ze vragen. Hier is erg veel bewijs voor.

We kunnen onze kinderen niet beheersen als het gaat om dingen die er echt toe doen (eten, slapen, zindelijkheid). Het bereiken van controle is bij kinderen (vooral baby's en peuters en later adolescenten) een illusie. Toch blijven we het proberen, met steeds weer nieuwe controlerende technieken. En als we falen is het enige dat we daaruit concluderen, dat we meer of andere controlemanieren moeten gebruiken.

Tegengestelde extremen

Een op macht gebaseerde benadering is ineffectief. Kinderen gedragen zich waar je bij bent, maar als je er niet bij bent, dus wanneer het ertoe doet, niet. Maar belangrijker: de op macht gebaseerde benadering is schadelijk. Thomas Gordon vatte het samen als: autocratische omgevingen maken mensen ziek.

Sommige kinderen worden excessief meegaand. Anderen excessief opstandig. Dat zijn de gevolgen van opvoeding die gericht is op absolute controle. Kinderen ontwikkelen twee levens, een in het zicht en het andere uit het zicht van de ouders.

Enige opstandigheid is niet altijd ongezond trouwens. Zeker bij kinderen rond 2 en 3 jaar en ook in de vroege tienerjaren is het gewoon en gezond als kinderen zich verzetten tegen de ouders. Kohn bedoelt met excessieve opstandigheid een overdreven, reactieve opstandigheid die een houding wordt. Wat je ook vraagt, er komt heftig protest. Een opvoedstijl met dwang, gericht op gehoorzaamheid faalt.

Het alternatief? Dat is: kinderen die kiezen om soms ja en soms nee te zeggen tegen hun ouders (en later tegen andere mensen), zonder het gevoel te hebben dat ze moeten meegaan of zich verzetten. Ze doen wat ze wordt gevraagd, zeker als het redelijk of heel belangrijk is voor degene die het vraagt. Dit zijn de kinderen van ouders die een reservoir van vertrouwen hebben weten op te bouwen door hun kinderen met respect te behandelen, hun redenen uit te leggen, en onrealistische verwachtingen ten aanzien van gehoorzaamheid te vermijden. Soms zullen hun kinderen opstandig zijn, maar dan overreageren de ouders niet.

Overeten, minder genieten, en wat controle nog meer kost

Uit verschillende onderzoeken blijkt:

- Jonge kinderen eten uit zichzelf de calorieën die ze nodig hebben. Soms weinig soms veel. Ze reguleren dat prima. Tenminste als wij hun lichamen niet voor hun proberen te managen.

Ouders die hun kinderen dwongen alleen te eten tijdens etenstijd (ipv als ze trek hadden) of ze dwongen hun bord leeg te eten of eten als beloning gebruikten eindigden met kinderen die hun calorie-inname niet meer konden reguleren. (FOOD)

- Kinderen die opgroeien met de ervaring dat ze moeten doen wat wordt gezegd, zijn minder geneigd om ethische dilemma's voor zichzelf te overwegen. Ze tonen minder geweten en zijn geneigd hun moreel kompas buiten zichzelf te leggen als het erop aankomt te kiezen wat juist gedrag is in een situatie van moraal conflict. (MORALS)
- Wanneer kinderen zich gedwongen voelen om iets te doen, zullen ze minder geïnteresseerd raken in wat ze aan het doen zijn, en minder lang doorgaan met iets uitdagends. (INTEREST)
- Als er dwang op ligt vanuit de ouders, zullen kinderen minder goed presteren. (SKILLS)

Hoe kunnen we, als het zulke negatieve effecten heeft, dwang voorkomen? Moeten we gewoon minder dwingend zijn naar onze kinderen? Kohn wil het liever helemaal anders: niet *minder* maar *zonder* dwang opvoeden.

Natuurlijk: kinderen hebben structuur nodig. Maar dat is iets anders dan *dwang*. Een structuur leg je niet dwingend op. Een juiste structuur is er een die wordt toegepast alleen indien noodzakelijk. Er wordt flexibel mee omgegaan, hij wordt niet overdreven streng gehandhaafd. En, als dat mogelijk is, wordt de structuur in *samenwerking* met het kind in alle redelijkheid bepaald.

4. Beschadiging door straf (63-73)

Punitive damages

Wie een ander straf geeft laat die ander, kort gezegd, lijden om hem een lesje te leren. Maar hoe waarschijnlijk is het, dat het bewust ongelukkig maken van kinderen op de lange termijn positief uitwerkt? En als straffen effectief zou zijn, hoe komt het dan dat je er maar steeds mee bezig blijft?

Nee, straffen is, zo blijkt uit alle onderzoeken (als sinds 1957), contraproductief. Wat de aanleiding voor straf ook was, die aanleiding werd er niet door verholpen. Een voorbeeld: ouders die hun kinderen straffen wanneer ze de regels overtraden, hadden vaak kinderen die buitenshuis eerder regels overtraden.

Lichamelijke straffen, is door een indrukwekkende stapel onderzoeken aangetoond, leidt tot kwalijke consequenties. Het leert kinderen één lesje, namelijk dat het gepast is om iemand die zwakker is pijn te doen. Kinderen worden er agressiever van.

Niet doen dus, slaan. Maar... mensen die afzien van lichamelijke straffen en ze vervangen door niet-lichamelijke, geven niettemin het idee aan kinderen dat het legitiem is iemand pijn te doen om macht over diegene uit te oefenen.

Het probleem met straffen ligt hem in het idee kinderen dat je kinderen dwingt iets onplezierigs te ondergaan: lichamelijke straf, deprivatie van affectie of aandacht, vernedering, isolatie, of wat ook maar. Het vreemde is: schrijvers die fel tekeer gaan tegen lichamelijke straf, geven tegelijkertijd aan dat andere vormen van straf aanvaardbaar of zelfs nodig zijn.

Ouders zijn terecht terughoudend met straffen. Schrijvers over opvoeding gebruiken soms verhullend taalgebruik en noemen het 'consequenties'. En ze beweren: met enige aanpassingen, als de straf minder streng is, of 'logisch' verbonden met het slechte gedrag, of duidelijk genoemd wordt vooraf, is het prima hem te gebruiken. Dan is het een 'consequentie' en eigenlijk is het dan geen straf. Kohn gelooft daar niets van. En hij denkt, wat belangrijker is, dat kinderen het ook niet geloven. Iets slechts kan erger gemaakt worden door er onvoorspelbaarheid of onduidelijkheid aan toe te voegen of extra gemeen te zijn. Maar die dingen zijn niet hoofdverantwoordelijk voor het effect van straffen. Dus het effect neemt niet af door aan te kondigen dat je gaat straffen, als...

Aankondigen hoe je je kind zal straffen, lucht ons geweten op omdat we 'eerlijk' gewaarschuwd hebben. Maar eigenlijk *bedreigen* we het kind gewoon. We zenden een boodschap uit van wantrouwen: ik denk dat je, als ik je niet bang maak voor straf, niet het juiste zult doen. Kinderen gehoorzamen dan, als ze dat doen, louter om extrinsieke redenen. Hun machteloosheid wordt er bovendien dik door onderstreept. Ook met deze aanpassingen en een andere naam zijn straffen nog even schadelijk.

Sommige ouders kiezen voor de "onderga de gevolgen maar"-benadering. Te laat voor het eten? Dan maar met honger naar bed. Regenpak laten hangen op school? Dan maar nat worden. Daar leren ze van. Volgens Kohn is het enige wat ze ervan leren, dat ze niet op jou kunnen vertrouwen. Er gaat iets mis, en tegelijkertijd steek jij geen vinger uit om te helpen. In wezen is ook deze benadering een vorm van straffen van het kind door de ouder.

Een van de meest opvallende kenmerken van straf (elke straf) is, dat die een vicieuze cirkel oproept voor alle betrokkenen. Hoe vaak we ook zien dat onze boosheid of onze straf niets verandert, hoe vaak ook we ervaren dat de straf het probleem niet oplost (vaak de zaken verergert), toch denken we dat de enige mogelijke reactie is om opnieuw te straffen, nog iets strenger misschien. Onderzoek laat zien dat het straffen omdat een eerdere straf niet helpt het meest negatieve effect heeft.

We moeten afzien van straffen *juist wanneer we boos of gefrustreerd zijn*.

Op een ander, belangrijker niveau, creëert straffen óók een vicieuze cirkel. In de manier waarop we naar ons kind kijken. Herhaaldelijk straffen van je kind kan leiden tot een opstandige puber. En toch wordt ons geadviseerd het straffen door te zetten, te verhevigen. En hoe meer onze strategie faalt, des te meer wijten we het aan het kind. Eerder dan aan onze strategie.

Waarom straffen niet werkt

Een opsomming:

- Mensen worden er boos van. Zij die zich slachtoffer voelen, kunnen uiteindelijk slachtoffers gaan maken.
- Het geeft een verkeerd voorbeeld van hoe je macht moet gebruiken. Het maakt een kind niet alleen boos, het geeft ook een manier waarop het kind die boosheid naar buiten kan brengen. Door het probleem te botvieren op een machtelozer kind.
- Het verliest zijn effectiviteit. Het wordt naarmate het kind ouder wordt steeds moeilijker dingen te vinden die onaangenaam zijn. Hoe meer je straft, des te minder invloed heb je.
- Straffen erodeert onze relatie met onze kinderen. Hoe kunnen ze ons zien als zorgzame bondgenoten, wanneer wij degene zijn die ze straffen? Terwijl juist de zorgzame rol van vitaal belang is voor gezonde ontwikkeling.
- Het leidt kinderen af van waar het echt om gaat. Neem als voorbeeld het jongetje dat geen tv mag kijken omdat hij zijn broertje geslagen heeft. Waar denkt hij op zijn kamertje over na? Niet over zijn broertje, maar over het programma dat hij mist... "Denk er maar even over na wat je hebt gedaan." Ze denken in hun *time-out* niet over wat ze hebben gedaan en nog minder over waarom ze het hebben gedaan, maar veel eerder over wat hun wordt aangedaan en hoe gemeen dat is. En bovenal concentreert hun aandacht zich op de straf zelf, en hoe ze daar volgende keer aan kunnen ontkomen. Ze worden er geniepig van.
- Het maakt kinderen zelf-gericht, egocentrisch. Straffen laat zien dat er een consequentie is voor hun daden. Maar voor wie? Voor henzelf! De ander verdwijnt buiten beeld, wordt verruild voor de vraag "wat willen ze dat ik doe en wat gebeurt er met me als ik het niet doe." Eigenlijk willen we dat kinderen zich afvragen "Wat voor soort mens wil ik zijn?" Straffen verstoort de morele ontwikkeling. Kinderen zijn niet meer bezig met het effect van hun daden op anderen. Maar, heel rationeel, met 'wat kan ik maximaal doen om ermee weg te komen.' Dat is niet moreel, want het staat gelijkaan: als ik niet gepakt word, doe ik het gewoon.

Straffen werkt niet zo goed. Dus meer straffen en op een andere manier straffen ook niet. Maar hoe moeten we antwoorden op ouders die geloven dat uitleggen, discussiëren, inleven enzovoort niet meer dan een beperkte impact kunnen hebben, als we er onze tanden niet bij laten zien af en toe?

Deze overtuiging is gebaseerd op de aanname dat zonder toevoeging van enige dwang, kinderen de belangrijkste mensen in hun leven zullen negeren. Dat kun je moeilijk overeind houden. Zelfs de woorden van de aardigste ouders hebben enorme invloed omdat juist zij ze uitspreken. Ook al zullen alle kinderen soms Oost-Indisch doof zijn.

Dreiging en straf zorgt ervoor dat je de aandacht van kinderen krijgt. Maar datgene waarmee je werkelijk aandacht opeist is pijn, vergezeld van de wetenschap dat iemand van wie ze afhankelijk zijn ze die pijn geeft. Dat zorgt niet voor het beoogde effect. Ouders die straffen houden vol dat ze van hun kinderen houden, echt. Natuurlijk is dat waar. Maar hoe kan een kind begrijpen dat iemand die van ze houdt ze soms willens en wetens pijn bezorgt? Dat wekt verwarring, een gevoel van onveiligheid.

Straffen zou, volgens sommigen, minder schadelijk zijn wanneer er een goede reden voor is en wanneer die goede reden wordt uitgelegd. Maar de waarheid is dat uitleg de slechte effecten van straffen niet kleiner maakt, en straffen het effect van uitleg nagenoeg teniet doet. Wat helpt het om te zeggen "Arie, als je de lego van je zusje afpakt, maak je haar verdrietig omdat zij er niet mee kan spelen", als Arie bij andere misdrijvingen wel gestraft wordt. Hij zal bij de verleiding zich te misdragen niet aan zijn zusje denken, maar aan wat het voor haarzelf voor gevolgen heeft. Straffen maakt egocentrisch.

Wat heeft Kohn willen laten zien in de voorbije hoofdstukken?

Het hele model van 'doing to' (iets naar je kind toe doen) als opvoedconcept is fout. Fout is het hele scala van een hard pak slaag tot verbale beloningen, of het nu is Harde lijfstraf- Mildere lijfstraf- Andere straf - Tastbare beloningen - Verbale beloningen.

Ook heeft Kohn willen laten zien dat het niet werkt als je oude en nieuwe inzichten gaat mengen, als je je voorwaardelijke opvoedstijl niet radicaal wilt vervullen voor onvoorwaardelijk ouderschap. "Waarom niet allebei doen, alles gebruiken wat werkt?" Het probleem is dat je met de ene opvoedinterventie de andere ongedaan maakt. En bovendien moet je, zo leert Kohn ons, vragen 'hoe zo werkt het, waaraan werkt het en ten koste waarvan werkt het dan?' We moeten het slechte achter ons laten om het goede te laten werken.

5. Gepusht om uit te blinken (74-92)

Pushed to succeed

[Dit hoofdstuk bevat een deel dat naar mijn inzien erg gericht is op de Amerikaanse situatie. Waar cijfers op de basisschool al voorsorteren voor een beurs voor 'College' of 'University.' Ik vat alleen die delen samen die relevant zijn voor de Nederlandse omstandigheden. - KvdP]

De beroemde psychoanalyticus Erich Fromm schreef: "Weinig ouders hebben de moed en onafhankelijkheid die het vraagt om meer met het *geluk* van hun kinderen bezig te zijn dan met het *succes* van hun kinderen."

In sommige gevallen kan de druk op een kind om nu goed te presteren een hypotheek leggen op de toekomst. Het gevaar is, dat een kind zijn zelfbeeld baseert op zijn prestaties, of op hoe anderen zijn prestaties waarderen. Competitie maakt zelfvertrouwen contingent.

Voor wie doe je het, zou je je moeten afvragen, je kind zo te pushen. Hangt je eigen identiteit ervan af? Het is prima dat je als ouders heel betrokken bent. Maar het gaat er wel om op welke manier je betrokken bent, en wat de motivatie voor jouw intense betrokkenheid is.

Opschool

Als je bezig bent met wat in het belang van je kind is, komen populaire overtuigingen ter discussie te staan. Bijvoorbeeld cijfers. Er is iets mis met het concept 'cijfers geven', volgens Kohn.

Er is namelijk een groot verschil tussen een student die studeert voor de cijfers, en een student die studeert om een probleem te leren oplossen of een nieuw verhaal te begrijpen. Als een kind vooral gericht is op het behalen van goede cijfers gebeuren er drie dingen.

- Kinderen die zich richten op cijfers, raken minder geïnteresseerd in het onderwerp dat ze bestuderen. Niet alle kinderen, maar het risico is groot. Hoe meer er over cijfers (of andere beloningen zoals stickers en sterren) wordt gepraat, des te minder nieuwsgierig het kind wordt naar de wereld. En van nature zijn kinderen nieuwsgierig.
- Cijfers zorgen dat het kind, als het de keuze heeft, de makkelijkste opdracht kiest.
- Cijfers maken dat een kind voor de makkelijkste weg kiest en alleen de lesstof bestudeert die getoetst wordt.
 - Zorgen ervoor dat het kind alleen datgene doet wat wordt gevraagd.
 - Maar ondertussen niet onthoudt wat het geleerd heeft.
 - Geen nieuwe inventieve manieren verzint om een bestaand probleem op te lossen.
 - Niet doordacht vragen stelt noch met kritische blik naar de lesstof kijkt.
 - Niet van verschillende kanten naar een probleem kijkt.
 - Noch verbanden legt met andere lesstof.

Willen we dat kinderen

1- een leven lang leren, nieuwsgierig blijven

2- vermijden altijd voor de makkelijke en veilige weg te kiezen

3- doordacht leren denken,

dan moeten we alles in het werk stellen om te voorkomen dat ze zich druk gaan maken over cijfers.

Cijfers hebben een slechte uitwerking. Zeker als ze worden gecombineerd met prestatiedwang. Het resultaat is dan vaak dat kinderen juist *minder goed* worden. Dat ze interesse verliezen in lezen en nadenken bovendien. Leren wordt een soort 'corvee', je maakt je er het liefst snel en makkelijk vanaf. Je kind is van nature nieuwsgierig en geïnteresseerd. Dat gaat er niet vanzelf uit. Het wordt gesmoord door hoe wij ermee omgaan.

In combinatie met voorwaardelijk ouderschap zijn cijfers plus prestatiedwang bovendien *killing* voor de relatie tussen ouders en kinderen. Kinderen worden bang hun ouders teleur te stellen.

Sommige kinderen gaan onderpresteren om te falen, zodat ze het idee handhaven dat ze slim zijn. "Als ik ervoor geleerd had, had ik goed gescoord." Ze beschermen hun kwetsbare zelfbeeld door op te geven. Want door zich niet in te spannen, kunnen ze ook niet falen. En als ze niet falen hoeven ze de pijn ook niet te ervaren van het idee geen liefde waard te zijn.

Competitie

Je zou verwachten dat competitie mensen motiveert om hun best te doen. En dat de afwezigheid van competitie ervoor zorgt dat prestaties minder goed zijn. Kohn ontdekte dat het tegendeel van deze verwachting (ook de zijne) waar is. Competitie verhindert mensen op de toppen van hun kunnen te presteren.

Mensen gaan zelfs beter presteren als ze bevrijd worden van de situatie dat ze tegen een ander moeten strijden. Samenwerking is effectiever.

Maar als een mens in alle aspecten van het leven onvoorwaardelijk wordt liefgehad, zou hij dan nog wel steeds gedreven zijn om te slagen in zijn leven?

1- Zelfs als deze vraag ergens op slaat, dan geldt die alleen voor volwassenen. Kinderen *moeten* onvoorwaardelijk worden liefgehad. Immers, zelfs als het een goed ding zou zijn om mensen alleen te accepteren wanneer ze succes hebben, dan is het nog belangrijk om een start te hebben waarin je geaccepteerd wordt zonder voorwaarden.

2- Als onze goedkeuring alleen met de prestatie te maken heeft, en niet met de inspanning die ervoor wordt geleverd, hoe gaan we dan om met mensen die alles geven maar niet slagen, om allerlei redenen waarvan sommige buiten hun invloed? Als we onze goedkeuring baseren op de inspanning, lopen we tegen het probleem aan dat die niet goed te meten is. De een werkt harder, de ander langer bijvoorbeeld.

3- Als voorwaardelijke goedkeuring resultaat geeft, tegen welke prijs dan? Tegen de prijs van een kind dat geen intrinsieke motivatie meer heeft? Dan liever geen resultaat, zeg je als je bij je verstand bent.

4- Weet je: voorwaardelijke goedkeuring levert meestal helemaal geen beter resultaat, zelfs geen betere prestaties. Op zijn hoogst is het effectief bij sommige mensen, die sommige taken uitvoeren, op sommige momenten.

Geloof je dit (4) niet? Dan heb je waarschijnlijk verkeerde aannames.

*Je neemt waarschijnlijk aan dat mensen die opgevoed zijn met de overtuiging dat ze van nature competent zijn, geen reden hebben om iets te bereiken. Het bijbehorende mensbeeld is, dat de mens van nature lui is. De psychologie van de motivatie bewijst al tijden het tegendeel. Gelukkige, tevreden mensen zijn moeilijk te weerhouden van te proberen meer te leren over zichzelf of de wereld, of van het proberen te volbrengen van een taak waar ze trots

op kunnen zijn. Luiheid is een afwijking, een teken dat er iets mis is. Dat iemand zich bedreigd voelt en terugvalt op een verdedigingsmechanisme, dat iemand geconditioneerd is en geen interesse heeft in wat hij doet, dat iemand de taak zinloos en saai vindt.

Onderpresteren op school heeft geen luiheid als oorzaak. Maar eerder:

- het kind heeft geleerd zich stom te voelen als een taak niet lukte, en probeert nu niets meer. Zodat hij het idee 'als ik ervoor had gewerkt dan was het gelukt' in leven kan houden, en daarmee zijn zelfbeeld (ik kan het wel dus ik ben iets waard) overeind kan houden
- het kind is alleen extrinsiek gemotiveerd en leert voor een zesje omdat dat voldoende is
- het kind vindt de lesstof saai.

Een gevolg van onvoorwaardelijke liefde is onvoorwaardelijke zelfacceptatie. Maar die positieve houding ten aanzien van jezelf moet niet worden verward met arrogante zelfzuchtigheid. Weten dat waardering en liefde niet afhankelijk zijn van wat je presteert, bieden vertrouwen in jezelf waardoor je makkelijker risico's neemt en nieuwe dingen probeert. Het gevolg is *de moed om te proberen en de moed om te falen*.

* Een andere verkeerde aanname is, dat de angst voor falen een goede motivatie biedt. Nee! Als iemand bang is om te falen, zal hij in de toekomst een taak waarop hij faalde vermijden, of als hij kan voor een taak kiezen die makkelijker is. Er komt een selffulfilling prophecy op gang. Zij die zich incompetent en hulpeloos voelen zorgen er zo zelf voor dat dit gevoel wordt bevestigd.

* Ten laatste is angst een externe prikkel. Zelfs als het een kind beter zou laten presteren, dan niet vanuit een gezonde intrinsieke motivatie.

Als we de nadruk op prestatie leggen, als voorwaarde voor liefde, zeggen we eigenlijk tegen kinderen dat ze geen liefde waard zijn wanneer ze falen. Nadruk op prestatie en competitie werkt een kwetsbaar en contingent zelfbeeld in de hand.

6. Wat weerhoudt ons ervan? (93-116)

What holds us back?

Waarom doen we het eigenlijk? Waarom voeden we onze kinderen op een voorwaardelijke manier op, zijn we gericht op beheersing? Wat weerhoudt ons ervan betere ouders te zijn? Dit onderwerp moet aan de orde komen voordat we kunnen horen hoe het dan *wel* moeten doen. Eerst moeten we reflecteren, dan handelen. De weerstand tegen 'anders handelen' zou wel eens te groot kunnen zijn.

Waarom we doen wat we doen als opvoeders heeft redenen die bij een van deze vier categorieën horen:

- wat we zien en horen
- wat we geloven
- wat we voelen
- waar we bang voor zijn (gevolg van de drie bovenstaande).

Wat we zien en horen

We staan soms verrast als we onszelf iets tegen ons kind horen zeggen dat rechtstreeks van onze ouders afkomstig is. Als vanzelf nemen we de patronen en rollen, de manier van opvoeden over die we zelf hebben ondergaan. Vaak onbewust.

Wie bewust een andere weg kiest, komt daarop vaak weer zijn eigen ouders tegen, in levenden lijve (waarom doe je dat zo?) of anders wel vrienden of zelfs vreemden die ongevraagd bereid zijn advies te geven: columnist, auteurs van opvoedboeken, het consultatiebureau.

Als al die adviezen verschillend van inhoud waren, zou het niet zo erg zijn. Maar ze duwen je allemaal dezelfde kant op. De 'traditionele' benadering van opvoeden is zo alomtegenwoordig dat ze je tot de aanname brengen dat het de juiste is: de meerderheid kan het toch niet bij het verkeerde eind hebben?

We worden beïnvloed door wat we zien en wat we horen. Maar als we ons nu eens afvragen waarom die anderen het zo doen als ze doen, en wat hun redenen zijn!

Je kunt je iets bij hun redenen voorstellen: het is gemakkelijk om je kinderen met iets onprettigs te straffen als ze zich misdragen. Je hoeft er niet bij na te denken. En ze boeken vaak kortetermijnsucces. Wie de lange termijn belangrijk vindt, zal echter graag wat meer moeite doen dan voor de makkelijkste weg gaan, en andere keuzes maken.

Wat we geloven (onze overtuigingen)

We zijn vatbaarder voor de traditionele benadering van kinderen vanwege wijdverbreide overtuigingen die ook wij onbewust delen. Die overtuigingen hebben te maken met:

- Hoe we tegen kinderen aankijken

Als je al merkt dat veel ouders neerkijken op andermans kinderen, laat het zich raden dat onze cultuur niet bijzonder kindvriendelijk is. Mensen vinden kinderen maar onbeleefd, onverantwoordelijk, lui en zonder waarden. Mensen die over het algemeen een negatief mensbeeld hebben, zijn vaker geneigd om hun kinderen controlerend op te voeden.

- Hoe we *denken* dat kinderen worden behandeld

De kans is groter dat een kind onnodig kort wordt gehouden, wordt toegeschreeuwd, bedreigd of gekoeleneerd door zijn ouders, dan dat het bijvoorbeeld wild mag rennen in het winkelcentrum. Toch heeft iedere generatie weer het idee dat 'de jeugd van tegenwoordig' alles maar mag. Ouders die gevoelig zijn voor de mening van anderen, zijn ook gevoeliger

voor de oplossing die de maatschappij voor dat al te soepele opvoedgedrag aandraagt: meer controle. Ook blijft het idee de kop opsteken dat kinderen het *te makkelijk* hebben omdat hun ouders ze tegen elk probleem beschermen. Hiervoor is geen enkel bewijs. Kinderen worden in onze cultuur behoorlijk tegengewerkt. Ze worden niet serieus genomen.

En bij kinderen die zich misdragen is vaak het volgende aan de hand: ouders die niet merken hoe hun kinderen anderen lastig vallen of wanneer ze in de problemen raken, hebben doorgaans ook geen oog voor de problemen van hun kinderen. Meer tijd met ze doorbrengen is het antwoord, niet strenger straffen maar meer begeleiden en met ze omgaan vanuit respect.

- Dat we denken dat competitie goed is

Het is slecht voor kinderen om zich te moeten bewijzen ten opzichte van leeftijdgenoten, met het oog op tevreden ouders. En het is heel slecht om onze kinderen als onze tegenstanders te zien, en opvoeden tot strijd te maken die we van ze moeten winnen.

- Hoe we mogelijkheden van kinderen inschatten

Kinderen hardvochtig behandelen lijkt te impliceren dat we niet waarderen wat ze kunnen. Toch zijn mensen die op traditionele opvoedmethoden vertrouwen vaak geneigd te overschatten wat kinderen in hun eentje kunnen. Zulke ouders begrijpen niet, of ze negeren, dat kinderen van een bepaalde leeftijd bepaalde dingen eenvoudigweg nog niet kunnen. Jonge kinderen in het bijzonder zijn niet verantwoordelijk voor hun gedrag op de manier waarop volwassenen verantwoordelijk te houden zijn.

Ouders die hun misdragende kinderen meer competenties en verantwoordelijkheid toedichten dan ze in werkelijkheid hebben, zullen eerder teleurgesteld zijn en hun kinderen eerder straffen. Ze worden in feite kwaad op hun jonge kind omdat het een jong kind is. Ouders die de beperkingen van hun kind kennen, zullen eerder rustig uitleggen en verklaren in reactie op hetzelfde gedrag. Ze grijpen het gedrag aan als leermoment. Soms komt het gewoon neer op geduld: wachten tot het kind het begrijpen kan.

- De drang om je te conformeren

Hoe meer men in een bepaalde cultuur wil dat kinderen zich aanpassen aan traditionele regels en gezag, des te meer zal men in die cultuur lichamelijke straf gebruiken.

- Rechtvaardigheid in de vorm van vergelding

Het idee dat iemand met gelijke munt moet worden terugbetaald, ook een klein kind dat iets stouts heeft gedaan, is al zo oud als de weg naar Rome. Bovendien is in onze cultuur een economisch transactiemodel toonaangevend in relaties, dat dicteert dat je liefde of welzijn moet verdienen. Straffen kan hierdoor voor sommige ouders het enige moreel juiste lijken.

- Godsdienst

De autoritaire opvoedstijl heeft diepe wortels in bepaalde systemen van religieuze overtuigingen. Bijvoorbeeld in de overtuiging dat 'een eigen wil' zondig is. De wil van het kind moet in die optiek 'gebroken' worden. In de boeken van de Joods-christelijke traditie (de bijbel) kom je regelmatig een godsbeeld tegen dat conditionele liefde voorstaat. God houdt van je als... - en straft je wanneer je het tegendeel doet.

- Gebrek aan opties

Het grote probleem waardoor ouders naar twijfelachtige opvoedstrategieën grijpen, is dat ze het idee hebben dat er maar twee opties zijn. Of dominant, of laissez-faire. Of je straft je kind, of

je laat hem overal mee weggelaten. Je moet toch *iets* doen als je kind zich misdraagt, en dan kies je dus voor straf. Vaak zie je ouders switchen van het ene in het andere. Of ze staan alles toe, of zitten er bovenop. In veel gezinnen zijn deze twee strategieën verdeeld over de ouders. Van de een mag alles en van de ander weinig. Maar negeren en straffen zijn helemaal geen tegengestelde opties. Beiden bieden ze namelijk niet wat een kind echt nodig heeft, respectvolle begeleiding door een volwassene. Dat geldt trouwens ook voor die andere fake keuze, tussen straffen van slecht gedrag en belonen van goed gedrag, dat zijn ook geen tegengestelden.

Het is beter om uit drie alternatieven te kunnen kiezen. Maar let op! Sommige opvoedboekenschrijvers geven als derde weg aan dat je een beetje van het ene en een beetje van het andere moet doen, en niet teveel van een van de twee. We moeten ons juist dan afvragen of er werkelijk maar twee alternatieven zijn...

Er zijn meer dan twee opties. Dit erkennen, en dus vragen stellen bij de aannames van de andere opvoed-ideeën, maakt ons vrij om andere richtingen in te slaan dan de algemene mening propageert.

-Onze eigen opvoeding

Ons idee en gedrag als opvoeder wordt beïnvloed door hoe we zelf zijn grootgebracht. Natuurlijk beïnvloedt een kind ons gedrag ook. Toch zijn er aanwijzingen dat er bij voorbaat een blauwdruk aanwezig is van hoe we gaan opvoeden, voordat we ervaring opdoen met het opvoeden van kinderen.

Zo komt het vaak voor dat ouders met hun kinderen dezelfde dingen doen, die hen zelf vroeger ongelukkig gemaakt hebben. Volgens Alice Miller (toonaangevend psychiater die de bestseller

'Het drama van het begaafde kind' schreef - KvdP) doen ze dat om te voorkomen dat hun ouders van hun voetstuk vallen. Ouders herhalen het slechte naar hun kind, om niet te hoeven toegeven dat het niet goed is, dat zij het als slecht ervaren hebben en dat hun ouders dus (soms) slechte ouders waren.

Volgens John Bowlby is het erg moeilijk voor je om je in te kunnen leven in je kind, als je zelf geen ouders had die zich in jou inleefden. Als je geen empathie kreeg, kun je het ook niet geven. Wanneer je op het gebied van emotionele basisbehoeften tekort bent gekomen, blijf je dat tekort proberen op te vullen, ook als je ouder wordt. Je bent dan geneigd jouw emotionele basisbehoeften belangrijker te vinden dan die van je kind. Dat beïnvloedt hoe je je kind opvoedt. Je kind zal zich gaan vormen naar jouw behoeften, en zijn best doen die te bevredigen (dat levert voor het kind uiteindelijk de meeste rust op). Zo raakt ook zijn ontwikkeling verstoord. En zo geef je het gebrek door van generatie op generatie

-Onze angst

We zijn bang om als ouders tekort te schieten. Vooral als we even niet weten wat we moeten doen. Dan snakken we naar advies dat ons geruststelt, zelfs als we wel voelen dat het in wezen slecht is.

We zijn bang om tekort te schieten en geven toe aan de eisen van onze kinderen. Terwijl dat heel iets anders is dan tegemoetkomen aan hun behoeften, en met ze samenwerken om problemen op te lossen.

We zijn bang om tekort te schieten en maskeren onze angst door de autoritaire overheerser uit te gaan hangen en regels te handhaven waarvan we niet eens weten of ze terecht zijn.

We zijn bang om machteloos te zijn.

Ooit waren we volkomen afhankelijk als kind. We fantaseerden van onze almacht en onkwetsbaarheid als we eenmaal volwassen zouden zijn. Maar onze angst voor onze eigen kwetsbaarheid blijft ons vergezellen, helaas, ook als we volwassen zijn. Die leidt er bij sommigen toe, dat ze zich onkwetsbaar voor doen. In control! Wat vaak betekent: in control over anderen. Dit zie je vooral in traditionele paternalistische gezinnen. Ouders die vinden dat ze weinig macht hebben, die zich kwetsbaar en onmachtig voelen, maken het meeste gebruik van dwangtechnieken in de opvoeding. Van ouders die hun kinderen mishandelen is bekend dat ze de neiging hebben om zichzelf te zien als het slachtoffer van de slechte bedoelingen van hun kinderen. Die kinderen zijn dan 'manipulatief.'

Maar... bijna alle ouders voelen de behoefte aan gezag en hebben de angst het te verliezen. Als de lieve baby plotseling een kind wordt met een eigen wil. Wat doen we dan? Kunnen we de verleiding weerstaan hem te slim af te willen zijn om onze zin te krijgen? Kunnen we met haar samenwerken in plaats van haar te beheersen? Niet iedereen slaagt voor deze test. We drijven als ouders net zozeer onze zin door tegenover onze twee- of driejarige, als onze twee of drie- jarige bij ons probeert te doen. Alleen wij zijn sterker.

We zijn bang voor het oordeel van anderen

'Wat denken ze wel niet van mij als ouder, als mijn kinderen door het restaurant rennen en herrie maken?' 'Ik dwing mijn kind dankjewel of sorry te zeggen, zodat de ander in elk geval weet dat ik weet hoe het hoort!'

In het openbaar hebben we angst voor wat anderen denken. Daardoor zijn we eerder geneigd dwingend te zijn naar onze kinderen.

Bang voor de veiligheid van onze kinderen zijn we ook.

Natuurlijk zijn er gevaren. Maar je moet niet overdrijven, en je kinderen een passende mate van vrijheid en mogelijkheden geven om te doen wat zij willen. Dat is ook goed voor hun zelfvertrouwen.

Bang om te verwennen

We willen in veel dingen dat onze kinderen zich ouder gedragen dan ze zijn. 'Wees een grote jongen! en eet met vork en mes.' 'Leer nu eens op het potje te gaan.' 'Grote kinderen slapen in hun eigen bed.'

Er is op deze uitspraken maar een reactie mogelijk die recht doet aan de lange termijn: "denk je nu echt dat als hij achtien is, hij nog kruipt/luiers draagt/bij jou slaapt"?

Waarom hebben we haast?

En moet een kind altijd datgene *doen* waartoe het *in staat* is?

Overigens is de dwangneurose om kinderen te vergelijken "wat kan die van jou al wat die van mij nog niet kan" algemeen aanwezig. En heel curieus. Waarom hebben we de angst dat andere kinderen verder zijn?

Bang om te toegeeflijk te zijn

Onze angst om teveel toe te geven aan onze kinderen, ze te verwennen, leidt tot een strengheid die niet nodig is.

Goede ouders onderscheiden zich van minder goede, volgens Kohn, doordat ze bereid zijn zichzelf de moeilijke vragen te stellen: waar ben ik eigenlijk mee bezig? En: hoe ging dat vroeger met mij? Ze durven te reflecteren op zichzelf, en open te staan voor verbetering

(omdat hun zelfbeeld niet afhangt van prestatie - als ze onvoorwaardelijke liefde hebben gekend- KvdP).

We halen onze prachtige langetermijndoelen voor onze kinderen waarschijnlijk niet, als we de volgende vraag niet durven te overwegen:

Is het mogelijk dat wat ik zojuist deed naar mijn kind, meer te maken had met mijn behoeften, mijn angsten en mijn eigen opvoeding dan met wat echt in zijn/haar belang is?

7. Principes van Onvoorwaardelijk Ouderschap (117-139)

Principles of unconditional parenting

Kohn waarschuwt: je krijgt van mij geen stap-voor-stap opvoedmethode. Kohn is "niet perfect genoeg om perfecte adviezen te geven." Hij twijfelt bovendien aan de waarde van zo'n benadering. Heel specifieke instructies laten immers geen ruimte voor de individuele invulling van de ouders en door het kind waar het om gaat.

Kohn wil principes aanreiken, manieren van denken. Ze zijn gebaseerd op eigen onderzoek, op het werk van andere onderzoekers, op zijn eigen ervaring en op observaties aan andere families. Je moet zelf beslissen of een idee redelijk lijkt en, als dat zo is, hoe je het kunt toepassen bij het opvoeden van je eigen kinderen.

De aanbevelingen bieden een grotere uitdaging dan die in veel andere boeken. Het is moeilijker om kinderen te *laten voelen* dat je onvoorwaardelijk van ze houdt, dan van ze te houden. Het is moeilijker om op ze te reageren met oog voor hun complexiteit dan louter op grond van het gedrag dat je ziet. En het is moeilijker om samen oplossingen te zoeken voor problemen, om ze redenen te geven het juiste te doen, dan ze met 'wortel of stok'* te controleren. (*verleiden of straffen)

Geen enkele interventie is bij voorbaat gegarandeerd succesvol, ook die van Kohn niet. Maar het is tegelijkertijd bijna zeker ineffectief om je kinderen je wil op te leggen (op kortetermijnsuccessen na).

De benadering van Kohn biedt meer kans op lange-termijnsucces, en tegelijkertijd minder risico voor de gezonde ontwikkeling van je kind en voor onze relatie met dat kind.

De focus ligt in de benadering van Kohn niet op 'hoe laat ik mijn kind doen wat ik wil' maar op 'wat heeft mijn kind nodig en hoe kom ik aan die behoefte tegemoet?' Die vraag moet volgens hem in de opvoeding centraal staan. En je moet samenwerken met de kinderen om aan hun behoeften tegemoet te komen. Dit vraagt dat je **kinderen serieus neemt**. Je kunt hun wensen niet altijd vervullen. Maar je kunt hun wensen wel altijd in overweging nemen. De volgende drie hoofdstukken bieden handvatten hoe je dat doet, op drie manieren:

- uiting geven aan je onvoorwaardelijk liefde
- kinderen meer gelegenheid te geven om te beslissen
- je voorstellen hoe iets is vanuit het gezichtspunt van je kind.

Eerst geeft Kohn een aantal richtinggevende principes.

1- Wees reflectief

2- Heroverweeg wat je vroeg

3- Houd oog voor je lange-termijndoelen

4- Zet de relatie voorop

5- Verander je manier van kijken, niet alleen je manier van doen

6- RESPECT

7- Wees authentiek

8- Praat minder, vraag meer

9- Vergeet hun leeftijd niet

10- Schrijf aan kinderen de best mogelijke motieven toe, binnen het kader van de feiten

11- Steek je nee's er niet onnodig tussen

12- Wees niet rigide

13- Wees niet gehaast.

1. Wees reflectief

Goede ouders zijn steeds bereid om kritisch *naar zichzelf* te kijken. Niet om vervolgens helemaal op te gaan in spijt- en schuldgevoel, maar om te evalueren wat ze vandaag met hun kinderen deden zodat ze morgen betere ouders kunnen zijn.

Probeer erachter te komen waarom jij er een bepaalde opvoedstijl op nahoudt: ken je eigen behoeften en je ervaringen: die beïnvloeden jouw stijl van opvoeden. Weet 'de fouten die je het moeilijkst toestaat in een ander, zijn die van jezelf.' Wees, kortom, eerlijk naar jezelf over de motieven achter je gedrag.

2. Heroverweeg wat je vroeg

Als je kind niet doet wat je vraagt, zou het wel eens met de vraag te maken kunnen hebben. Er zijn verbazend weinig boeken die zich daaraan iets gelegen laten liggen.

Bijvoorbeeld:

Wanneer we onze kinderen steeds gezond eten voorzetten, moeten we ze dan dwingen om iets op te eten? En moet de enige plek ter wereld die van het kind zelf is, haar kamer, echt worden onderhouden volgens de standaard van de ouders?

Soms is het probleem, dat de ouders meer vragen dan wat redelijkerwijs van een kind van een bepaalde leeftijd verwacht mag worden. Maar zelfs als dat kan: is de vraag echt belangrijk?

3. Houd oog voor je lange-termijndoelen

Als je wilt dat je kind

1- moreel (ethical) 2- in staat om gezonde relaties te onderhouden

3- intellectueel nieuwsgierig 4- fundamenteel blij met zichzelf

wordt, moet je je afvragen welke opvoedtechniek hieraan het meeste bijdraagt.

Wanneer ouders zich concentreren op iets meer dan hoe ze hun kind hier en nu kunnen laten gehoorzamen, zijn hun opvoedtechnieken doorgaans beter. En ook hun resultaten.

4. Zet de relatie voorop

Een stevige en liefdevolle relatie helpt bij de opvoeding. Want problemen zijn makkelijker op te lossen wanneer je kinderen zich veilig genoeg bij je voelen om uit te leggen waarom ze iets verkeerd deden. En kinderen vragen eerder om advies en komen eerder bij ons wanneer ze in de problemen zitten, wanneer de relatie goed is.

Eerst en vooral is een goede relatie een doel op zich. Is het 'techt waard die relatie in gevaar te brengen om een baby te laten 'doorslapen', een peuter het potje te laten gebruiken of een kind om zijn manieren te leren denken?

Het is heel soms nodig om, wil je het juiste doen, je poot stijf te houden en je kind gefrustreerd te maken over jou. Maar voordat we dat doen moeten we bepalen of deze belasting van de relatie het gevaar van frustratie waard is.

5. Verander je manier van kijken, niet alleen je manier van doen

Ouders die onvoorwaardelijk opvoeden ('unconditional parents') zien het kind dat ongepast gedrag vertoont anders dan voorwaardelijk opvoedende ouders. Voorwaardelijke opvoeders zien het gedrag als een overtreding, waaraan een consequentie verbonden moet worden. De onvoorwaardelijke opvoeders zien het als een probleem dat om een oplossing vraagt, en als

een gelegenheid om het kind iets te leren. Het ongepaste gedrag als een leermoment te zien, daagt ons uit de kinderen te betrekken bij de oplossing van het probleem en er samen aan te werken.

6. RESPECT

Alle mensen verdienen respect. Dus ook je eigen kinderen. Toch behandelen veel liefdevolle ouders hun kind niet met respect. Ze reageren op een kind op een manier die ze bij een andere volwassene niet in hun hoofd zouden halen. Kohn citeert Thomas Gordon die schreef: "Kinderen weten soms beter dan hun ouders wanneer ze moe of hongerig zijn, weten beter hoe hun vriendjes in elkaar zitten, beter wat zij wensen of zoeken, hoe hun leraren ze behandelen, ze kennen beter de aandriften en behoeften binnenin hun lichamen, weten eerder van wie ze houden en van wie niet, wat ze waardevol vinden en wat niet." We kunnen niet klakkeloos aannemen dat wij meer inzicht in onze kinderen hebben dan zijzelf, omdat wij *nu eenmaal de volwassenen* zijn.

Het is respectloos van een ouder om een kind te vertellen wat het wel of niet voelt.

"Natuurlijk haat je je broertje niet!" Moet het kind dan maar geloven dat zijn eigen gevoelens niet belangrijk zijn?

7. Wees authentiek

Sommige mensen worden ervan beschuldigd meer vriend dan ouder voor hun kinderen te willen zijn. Kohn stelt: we moeten méér dan vrienden zijn, maar niet vergeten mensen voor ze te zijn. We mogen ons niet verschuilen achter de rol van Vader of Moeder, zozeer dat onze menselijkheid verdwijnt.

Echte mensen hebben behoeften, dingen die ze leuk vinden en dingen die ze haten.

Kinderen moeten dat weten. Als ouders zijn we soms moe of chagrijnig. Niet altijd zeker van onze zaak. We doen dingen waarvan ze spijt krijgen. We moeten ons als ouders niet competenter voordoen dan we zijn. We moeten dus onze fouten toegeven. Minstens twee keer per maand, om het niet te vergeten.

Excuses aan je kinderen aanbieden werkt. Het dient:

- als voorbeeld van hoe je dat doet, sorry zeggen
- om je kinderen te laten zien dat jij feilbaar bent, niet op een voetstuk staat en soms fouten maakt.

Ouders zeggen vaak geen sorry, omdat het maakt dat ze zich kwetsbaar voelen. En dat is voor velen van ons geen makkelijk gevoel. Ouders schrikken sowieso terug voor het ontwikkelen van een echte oprechte relatie, inbegrepen hun eigen kwetsbaarheid, met hun kinderen, omdat het de mogelijkheid ze te controleren ondermijnt.

Het is echter zo dat kinderen, ook als we oprecht zijn, nog tegen ons opkijken. Hoe echter we zijn in contact met onze kinderen, des te aannemelijker is het dat ze echt respect voor ons voelen.

8. Praat minder, vraag meer

Enrichtingsverkeer naar je kinderen (zelfs als het een vriendelijke toon heeft) is veel minder productief dan het bij ze oproepen van reacties (ideeën en bezwaren en gevoelens). Als praten met onze kinderen over wat ze verkeerd deden niet helpt op de manier die we hopen, is dat niet omdat er een straffere vorm van discipline nodig is. Het komt misschien doordat wij het meest aan het woord waren. Een goede ouder zijn is misschien meer het gevolg van luisteren dan van uitleggen.

Als regel bij problemen geldt, dat het onze prioriteit is om uit te vinden wat de oorzaak van het probleem is, en te herkennen wat kinderen in een gegeven situatie nodig hebben. Bijvoorbeeld: kinderen van twee en drie die vaak over de schreef gaan omdat ze zich in de lastige ontwikkeling van baby naar persoonlijkheid bevinden (vrijheid en onafhankelijkheid zoeken en ondertussen tegen beperkingen aanlopen, meer autonomie willen dan ze krijgen en/of aankunnen, ondertussen bang zijn om los van hun ouders te raken) - hebben die nu echt baat bij ouders die uitsluitend bezig zijn met het stellen van grenzen en het houden van controle, of zoeken ze misschien ook ouders om ze te begeleiden en dingen uit te leggen? Soms ligt de reden voor problematisch gedrag in de omstandigheden in het leven van ons kind. Als kinderen nog niet de woorden hebben om die uit te leggen, moeten wij puzzelen om de oorzaak te begrijpen. Als ze er wel de woorden voor hebben, moeten we zorgen dat ze zich veilig genoeg voelen om zich uit te spreken. We geven ze een veilig gevoel door zonder oordeel te luisteren, door ze niet te veroordelen voor wat ze voelen en niet te straffen voor wat ze ons vertellen.

Je moet toch de oorzaak van het probleem weten om het te kunnen oplossen?

Overigens zijn niet alle vragen aan het adres van kinderen geschikt. Retorische vragen (vragen die het antwoord al veronderstellen - 'zeggen we geen dankjewel als we iets krijgen?') brengen geen gedachteproces op gang. Daar leren ze niets van, en ze denken niet mee. Nog erger zijn vragen waarop maar één antwoord mogelijk is, dat het kind maar moet raden. 'Wat denk je dat je tegen je zus kunt zeggen nu je haar pijn hebt gedaan?'

In veel situaties hoeven we niets te zeggen of vragen aan ons kind. Nabijheid, knuffelen of vasthouden brengen genoeg over.

"Meer vragen, minder luisteren" is een vuistregel om meer reactief dan directief te worden, en je kind het gevoel te geven dat je het steunt.

9. Vergeet hun leeftijd niet

De benadering van kinderen verandert met hun leeftijd. Een dreumes die huult omdat je iets gevaarlijks hebt afgepakt, kan worden afgeleid met ander speelgoed. Afleiden is daarnetegen niet effectief meer, en zelfs respectloos, als je het gebruikt bij een ouder kind. Stel dat jij als volwassene ergens over klaagt, en de ander reageert door... van onderwerp te veranderen.

Overheersende ouders hebben vaak onrealistisch hoge verwachtingen van hun kind, omdat ze niet *doorhebben* hoe onrealistisch hun verwachtingen zijn. Ze straffen een peuter die niet doet wat hij eerder beloofde. Of vragen van een kleuter om stil te blijven zitten tijdens een lang familiediner.

Terwijl peuters helemaal niet kunnen begrijpen welke verplichting ze aangaan als ze iets beloven. En het is onrealistisch is om van kleuters en ook van oudere kinderen te vragen lang stil te zijn: dat is abnormaal gedrag voor kinderen.

10. Schrijf aan kinderen de best mogelijke motieven toe, binnen het kader van de feiten

Want:

1- We weten vaak helemaal niet waarom een kind deed wat het deed.

2- Als we een stellige overtuiging hebben, en die niet bij onze kinderen checken, dan gaan ze zich volgens onze overtuiging gedragen. We praten ze motieven aan die ze niet hadden. Kinderen, die vaak niet bij hun motieven stilstaan, construeren een theorie over hun eigen motieven die deels gebaseerd is op onze reactie. 'Dus je denkt dat ik expres slechte dingen doe? Wacht maar, dan zal ik eens wat laten zien!'

Het gebeurt maar al te vaak (denk maar eens terug aan je eigen kinderjaren) dat gedrag van een kind volslagen verkeerd benaderd wordt door een ouder of leerkracht omdat die een volstrekt verkeerd of incompleet beeld van de omstandigheden heeft. De meest voor de hand liggende momenten om het beste motief aan onze kinderen toe te schrijven zijn, als hun onvolwassenheid een rol lijkt te spelen. Verkeerd gedrag kan vaak worden verklaard vanuit het gebrek aan vaardigheden of zelfregulering, vanuit ontdekkingsdrift, of vanuit een onvermogen om de gevolgen te overzien van het eigen gedrag.

Dit tiende advies is vooral belangrijk bij jonge kinderen. Omdat wat we zien als misdragingen bij hen meestal met de leeftijd te maken heeft. Maar ook omdat de ontwikkeling van het idee dat ze van zichzelf hebben nog volop bezig is, en door onze reacties mede wordt vormgegeven.

11. Steek je nee's er niet onnodig tussen

De meeste ouders zeggen voortdurend nee. Waarom gebruiken we dat woord zo overmatig veel?

Natuurlijk is het soms nodig nee te zeggen, in een situatie van dreigend gevaar, zelfs al is dat voor ons kind frustrerend. Maar naarmate een kind ouder wordt, leert het zelf beter te anticiperen en kan het zelf gevaren vermijden, en wordt ingrijpen steeds minder nodig. Met ondersteuning van hun autonomie en vertrouwen en respect van hun ouders leren ze dat nog beter.

Hoe we ingrijpen in een situatie is ook belangrijk. Vriendelijk of bot? Empatisch of respectloos? Met of zonder uitleg?

Het is vaak maar de vraag of ons nee terecht is. Was het wel echt gevaarlijk wat je kind wilde, of was er stiekem een andere reden dat je nee zei? We zeggen soms nee als een kind iets doet wat geen kwaad kan. Of we zeggen automatisch nee wanneer een kind iets vraagt dat anders is dan normaal. Of we weigeren een kind iets omdat het ons even niet zo goed uitkomt. In deze laatste gevallen gaat het meestal niet om behoeften van je kind, het gaat om iets dat ze willen. Kohn adviseert om zo vaak mogelijk ja te zeggen. Zodat we een goede reden moeten hebben om een keer nee te zeggen.

Doen onze behoeften als ouders er dan niet toe? Mogen we het onszelf niet makkelijk maken? Natuurlijk wel. Maar onze behoeften zouden niet zo belangrijk moeten zijn dat we onze kinderen gewoon maar verbieden om iets te proberen. En kinderen opvoeden geeft over het algemeen ongemak, zeker als je het goed probeert te doen. Als je geen vrije tijd wilt opgeven, als je je huis stil en schoon wilt houden, kun je beter aan een postzegelverzameling beginnen.

Sommige ouders denken dat het goed is voor een kind om gefrustreerd te raken: "daar leren ze van. Het leven is nou eenmaal niet gemakkelijk!" Maar...zijn er niet *genoeg* momenten

waarop een kind sowieso wel tegen grenzen aanloopt, of waarop wel duidelijk wordt dat je niet alles krijgt wat je wilt hebben? Kinderen hebben geen ouders nodig die hier nog een schepje bovenop doen, door nee te zeggen wanneer ze ook ja zouden kunnen zeggen. Trouwens, wat kinderen echt wapent tegen tegenslag is de ervaring van succes en vreugde. Je bent niet beter in het omgaan met ongeluk wanneer je in je jeugd ongelukkig bent gemaakt.

We willen dat onze kinderen zich competent voelen, plezier hebben om de wereld te ontdekken en om nieuwe mogelijkheden uit te proberen. Dat zijn redenen om onze vloed aan nee's in te dammen. Maar er is ook een praktische reden: al die verboden zijn onmogelijk te handhaven. En je raakt verzeild in een situatie waarin je dan maar dingen laat gaan. Word je dan nog serieus genomen als het echt belangrijk is? *Pickyour battles.*

Uiteraard is het geen kwestie van precies weten wanneer je ja of nee moet zeggen. Kohn biedt geen script. Het gaat om de gedachte erachter, de reden die je ervoor hebt. En daarbij om wat je ervoor over hebt om je kind te begeleiden, haar keuzes te ondersteunen, er voor haar en met haar te zijn. 'Mindful child rearing' ('Reflecterend ouderschap'? KvdP) vraagt veel meer van ons dan het zeggen van ja of nee op het juiste moment. Het vraagt om een enorme voorraad aan aandacht en geduld. En soms vraagt het van ons om vraagtekens bij onze eigen opvoeding te zetten.

Natuurlijk lukt het ons niet altijd om elk verzoek op de juiste manier tegemoet te treden, zeker niet wanneer we ons overvraagd voelen. Toch moeten we ernaar streven.

In het kort komt het erop neer om geen nee te zeggen tenzij het absoluut noodzakelijk is. En om na te denken over de reden die je hebt om te zeggen wat je zegt.

12. Wees niet rigide

Consistent willen zijn tot in het absurde is hét teken van ineffectief ouderschap. Laat de regels bij speciale gelegenheden varen. Maak aan de kinderen duidelijk dat het een uitzondering is, maar wees niet bang dat het een precedent schept.

Hetzelfde geldt voor hoe je met misdragingen omgaat. Elke misdraging moet verklaard worden vanuit zijn eigen specifieke omstandigheden. Kinderen kunnen soms hun dag niet hebben. Of jij kunt eens een keer wat minder verdragen.

De ontspanning is zoveel groter wanneer er gedacht wordt in termen van concrete problemen die moeten worden opgelost in plaats van algemene regels die moeten worden gehandhaafd. Het achterwege blijven van straf maakt het ook mogelijk voor ouders om verschillend te reageren in verschillende situaties, zonder van voortrekkerij beschuldigd te worden.

Kinderen hebben behoefte aan voorspelbaarheid. Maar er zijn soms behoeften die belangrijker zijn. Het is niet zo belangrijk dat kinderen weten wat ze kunnen verwachten, als wel dat wat ze leren te verwachten ergens op slaat.

Ouders mogen binnen deze benadering ook met elkaar van mening verschillen. Een lijn trekken voelt voor een kind soms alsof er twee reuzen samenspannen tegen hem. Kinderen mogen zien dat we het oneens zijn, soms. Dat maakt ons menselijk. En het leert ze hoe je met respect meningsverschillen oplost, of laat bestaan.

13. Haast je niet

Ouders worden overheersender naarmate er minder tijd is, net als wanneer ze in de openbare ruimte zijn, naarmate er meer mensen toekijken. De aanwezigheid van beide voorwaarden (lees: supermarkt) kan 'killing' zijn voor de opvoedkundige benadering die je op dat moment toepast.

Ga er eens voor zitten (met je mede-opvoeder als die er is) en bedenk hoe je de weekplanning zo kunt maken dat je je kind niet hoeft op te jagen. Eerder opstaan? Op een ander moment boodschappen doen? Of op een ander moment onder de douche? Het doel hiervan is om kinderen geen opgejaagd gevoel te geven, zodat ze ervan kunnen genieten dat ze kind zijn.

Bovendien geeft een andere planning jou de ruimte om te wachten wanneer je kind een keer niet meewerkt, in plaats van te dreigen of het mee te sleuren. Kohn gebruikt in zo'n geval vaak de volgende zin: '(eerst nogmaals de vraag met de reden dat hij het vraagt, dan de toezegging dat het prima is om er nog even mee te wachten, en ten slotte de zin:) "geef maar aan wanneer je er klaar voor bent." Realiseer je wel: op deze manier leg je, zij het via een omweg, nog wel je wil aan je kind op. Vraag jezelf dus eerst af of het echt zo nodig is dat zij doen wat jij vraagt. Als er haast is, ga er dan verstandig mee om. Een beetje meer tijd nu spaart je vaak wat tijd later.

Anticipeer op de situatie en verander liever de omstandigheden dan het gedrag van je kind. Neem naar een saaie wachtkamer boekjes en speelgoed mee. Sluit de tuin af in plaats van te dreigen dat zij niet bij het water mag komen.

Haast je niet... want het is echt waar: je kinderen worden sneller groot dan je verwacht. Neem de tijd om van ze te genieten in elke fase van hun ontwikkeling.

8. Liefde zonder randvoorwaarden (140-166)

Love without strings attached

Je kind onvoorwaardelijk accepteren is wat je wil, maar is het eigenlijk wel mogelijk? Is het wel realistisch te denken dat we onze kinderen kunnen aanvaarden en onvoorwaardelijk van ze houden om wie ze zijn.

Het antwoord op deze vraag is natuurlijk ja. Veel ouders voelen onvoorwaardelijke liefde. Maar is het mogelijk om zo te handelen dat kinderen onze liefde voor hen nooit betwijfelen? We worden soms ongeduldig of boos. We moeten ze soms frustreren in wat zij willen. En kinderen hebben vaak moeite om onze onderliggende gevoelens te onderscheiden van een bepaalde stemming of situatie die van voorbijgaande aard is (we zijn soms chagrijnig).

Kunnen we zorgen dat ze altijd onze liefde voelen? Waarschijnlijk niet. Maar ons doel moet zijn dit ideaal zo dicht mogelijk te naderen. Het geldt voor elk ideaal dat het slechts deels kan worden gerealiseerd (geluk, wijsheid, et cetera) maar dat moet ons er niet van weerhouden om er naar te streven.

Het feit dat voorwaardelijk ouderschap de norm is in onze maatschappij, betekent niet dat dit dan wel onschadelijk zal zijn. Het is schadelijk. Dus we moeten naar onvoorwaardelijk ouderschap streven (Unconditional Parenting). Deze opvoedvisie vraagt actieve betrokkenheid bij het leven van je kinderen, vraagt ze te beschermen en ze te leren goed van kwaad te onderscheiden. Kunnen we dat? Ja.

We zouden het moeten doen, en we zijn ertoe in staat. Maar hoe?

De onvoorwaardelijke benadering

Stap één: houd het concept van onvoorwaardelijk ouderschap voor ogen in de dagelijkse praktijk van het opvoeden. Sta stil bij de vraag wat je doet en wat je zou moeten/kunnen doen.

Stap twee is jezelf af te vragen: als mij gezegd werd wat ik net tegen mijn kind zei, of als mij gedaan werd wat ik net deed, zou ik me dan onvoorwaardelijk liefgehad voelen? En vraag je dit niet af en toe af, maar regelmatig.

Als het antwoord op de vraag van stap twee "nee" is, is de vraag wat je dan moet doen. Misschien concluderen dat je in de toekomst hetzelfde niet meer wilt doen. Misschien is het nodig om je verontschuldigen aan je kind te bieden.

Wat doe ik eigenlijk, en wat heb ik eigenlijk gedaan? Zodra je kind geboren is, gaan deze vragen al een rol spelen. Vooral belangrijk is hoe je reageert wanneer de dingen niet vanzelf gaan. Willen we ons kind onze onvoorwaardelijke liefde laten voelen ook als het niet snel ophoudt met huilen, ook als het meteen de schone luier weer volmaakt, ook als het niet 'doorslaapt'?

Steeds opnieuw bewust kiezen voor onvoorwaardelijk ouderschap is het belangrijkste wanneer de dingen niet gemakkelijk gaan. Omdat je op die momenten de verleiding voelt te gaan controleren, straffen, belonen.

Wanneer onze kinderen ouder worden, wordt het niet gemakkelijker. Het wordt anders. Ze zeggen soms dat ze ons haten. Of ze geven de voorkeur aan de andere ouder. Ook dan komt het erop aan ze niet alleen te aanvaarden, maar zich aanvaard te laten voelen.

We moeten ze onze liefde laten voelen, ook op de momenten dat we niet blij worden van wat ze doen of gedaan hebben. De onderscheiding 'ik hou van jou, maar niet van wat je doet' is zelfs voor grote mensen moeilijk te snappen. Want eh... "van WIE hou je eigenlijk, als mijn gedrag al reden is om te zeggen 'ik houd niet van je?'"

Onthoud: wat we erbij zeggen rechtvaardigt niet wat we doen. ("Ik sla je nu, maar ik hou wel van je" ofzo - KvdP)

Wat moeten we beperken?

De hoeveelheid kritiek die we geven

Regelmatig negatieve reacties geven werkt niet. Als kinderen het gevoel krijgen dat ze ons geen plezier kunnen doen, houden ze op het te proberen. Als we het woord 'nee' beperkt gebruiken, krijgt ons "nee" meer gewicht wanneer we het wel gebruiken. Maar het belangrijkste is dat teveel kritiek geven het kind een laag zelfgevoel geeft.

Beperk de reikwijdte van je kritiek

Focus op wat er in deze specifieke situatie aan de orde is, in plaats van te suggereren dat er iets grondig mis is met je kind, bijvoorbeeld "jij kunt zo gemeen zijn tegen mensen!" (Dit is ook een advies voor de omgang tussen volwassenen denk ik – KvdP)

Beperk de intensiteit van je kritiek

Hoe negatief je reageert is even bepalend als hoe vaak je negatief reageert. De invloed van een klein beetje emotie is al groot: jij bent de vader of moeder! Zelfs wanneer kinderen doen of ze ons niet horen komen we heus wel over. Een beetje minder gevoel is vaak effectiever, het roept minder weerstand op bij je kind. Let niet allen op wat je zegt, maar ook op je lichaamstaal, je gezichtsuitdrukking, de toon van je stem. Daarmee communiceer je misschien wel meer dan je bedoelt.

Zoek alternatieven voor kritiek

Als kinderen iets doen dat niet goed is of erg vervelend zijn, kun je dat ook zien als een gelegenheid ze iets te leren. Je kunt proberen om ze te laten inzien wat het gevolg van hun daden is, en dat die de ander pijn doen of zijn leven moeilijker maken.

Een alternatief is gewoon benoemen wat je ziet en vragen stellen. "Jantje zag er verdrietig uit toen je dat tegen hem zei". "Als je volgende keer boos bent, kun je denk je ook iets anders doen dan knijpen?" Succes is niet gegarandeerd, maar het vergroot wel de kans dat je kind zich ontwikkelt tot iemand die aanvaardbaar handelt. Die kans wordt nog groter als je je kind laat meedenken hoe het beter zou kunnen.

We vergeten soms dat, zelfs als een kind rottigheid uithaalt, ons doel niet zou moeten zijn het een slecht gevoel te geven, noch om een bepaalde vorm van gedrag eruit te 'slaan'. We willen ons kind zo beïnvloeden dat hij het soort mens wordt dat anderen geen pijn WIL doen. En we willen onze relatie met ons kind niet op het spel zetten.

Wees niet rancuneus of bitter: reageer niet als een kind op wat je kind doet (o ja? Ik zal *jou* eens even...) maar reageer als een volwassene. Leer je kinderen geen lesje. Daar leren ze niets van en het beïnvloedt jullie relatie negatief.

Ouderschap brengt verplichtingen met zich mee. Waaronder de plicht het te blijven proberen ook al lijkt het geen resultaat te hebben en de plicht het kind onvoorwaardelijke liefde te tonen. Wij moeten als ouders kalm blijven. Er is geen sprake van een relatie zoals tussen twee volwassenen met gelijke macht, wij zijn eindverantwoordelijk.

Wat moeten we uitvergrooten?

We moeten proberen zo positief mogelijk naar onze kinderen te zijn. Dat vraagt van de ene ouder meer dan van de ander: soms ben je van nature minder toegeeflijk, vergevingsgezind of opgewekt. In dat geval moet je er harder aan werken. Houd in gedachten dat je kinderen moeten ervaren dat je van ze houdt.

Wat doen we als onze kinderen doorgaan met gedrag zelfs als we denken dat ze wel beter zouden moeten weten? Het is een veelgehoorde uitspraak dat ze op dat moment 'grenzen uitproberen'. Toch wordt die uitspraak vaak alleen gebruikt om vormen van straf te legitimeren. Stel nu dat ze niet onze grenzen, maar de onvoorwaardelijkheid van onze liefde aan het uitproberen zijn? Misschien gedragen ze zich onacceptabel om te zien of we zullen ophouden ze te accepteren. Happen we? Of laten we ons niet verleiden.

We moeten ze ervan weten te doordringen: "wat je ook doet, hoe gefrustreerd ik ook raak, ik zal nooit ophouden met van je te houden." Dat doen we met woorden maar zeker ook met daden. Onvoorwaardelijke ouders stellen hun kinderen hierin regelmatig gerust, en in het bijzonder in tijden van conflict. Ze houden zichzelf voor dat het bij conflicten om iets tijdelijks gaat, iets dat niets zegt over het kind waarvan ze houden dat ze kennen. (Dit is overigens iets heel anders dan het veranderen van kritiek naar complimenten. Oordelen, of ze nu positief of negatief geladen zijn, hebben geen goede invloed.)

Van onvoorwaardelijke acceptatie worden kinderen aardigere mensen.

Dreigen achter je laten

Als je toegeeft aan de verleiding om te straffen en te belonen, verkleint dat de kans dat kinderen zich onvoorwaardelijk voelen liefgehad. Toch kan het erg moeilijk zijn om deze verleidingen achter je te laten. Het is soms gewoon makkelijk om naar het middel straf of de benadering van omkoperij te grijpen. En het achterliggende behavioristische mensbeeld speelt soms ook op: "leer ik mijn kinderen op deze manier echt niet dat slecht gedrag loont?"

Kohn weet, van eigen ervaring en door andere ouders, dat straffen en beloningen nooit aan te raden zijn en ook nooit nodig. Maar bij velen rijst de vraag: wat is het alternatief? Het antwoord op deze vraag is echter niet zomaar te geven: het gaat niet om het verruilen van de ene techniek voor de andere. Het gaat om het creëren van een andere dynamiek tussen kind en ouder. (Het is dus geen systeem dat zegt: in situatie A doe je A', in situatie B B', et cetera - KvdP).

Dreigen werkt in ieder geval niet: je kind vertellen "laat dat, want anders..." leert haar eerder om het gedrag dat ze moet laten, te vertonen op zo'n manier dat haar ouders het niet merken, dan dat het haar leert om zich af te vragen of het gedrag wel goed is.

Het doel van onvoorwaardelijke ouders is het vermijden van dreiging en strijd, in plaats van het winnen van discussies met hun kind. Dit gaat tegen de meeste opvoedmethodes in. "The

use of punishments makes it much harder to achieve this goal, and being told how to punish more effectively makes it harder to understand that.”

Zeggen dat je je kind moet negeren omdat het ‘alleen maar aandacht wil’ staat gelijk aan zeggen dat iemand met vrienden uit eten gaat omdat hij ‘alleen maar gezelschap wil’. Soms, als je niets meer te zeggen hebt en je kind blijft het onmogelijke verzoek herhalen, kun je zwijgen...zonder het contact te verbreken.

Ook een *time-out* is onwenselijk. Wel kun je je kind voorstellen zich even terug te trekken om even bij te komen. Maar niet dan nadat de ouder vraagt wat er aan de hand is, het kind herinnert aan het effect van wat hij doet op anderen, uitlegt waarom sommig gedrag acceptabel is, samen het probleem probeert op te lossen.

Als je kind niet stopt... kun je het uit de situatie halen. Maar niet uit jouw nabijheid: je gaat mee. Als het nodig is, is er niets mis als een van de ouders een *time-out* neemt. Als je maar duidelijk maakt dat jij het even nodig hebt en dat dit los staat van het gedrag van je kind.

Omkoperij achter je laten

Wat is het alternatief voor het met beloningen waarderen van gewenst gedrag? Dat is: iets geven aan je kinderen zonder reden, gewoon omdat je van ze houdt! Het is eigenlijk liefdeloos om alleen iets te geven wat je kind leuk vindt, op het moment dat het doet wat wij willen.

Je kunt ook teveel geven. Uiteraard. Maar als je iets geeft doe het dan zonder voorwaarden. En als je het gegeven hebt, neem het dan niet terug als straf of dreigement.

Je kunt een kind misschien bederven met teveel spullen. Maar niet met teveel onvoorwaardelijke liefde. Verwende kinderen krijgen ‘teveel wat ze willen en te weinig wat ze nodig hebben.’ Geef kinderen dus affectie zonder grens, zonder voorbehoud, zonder pardon. Geef ze zoveel aandacht als je kunt, ongeacht je stemming of de omstandigheden. Laat ze weten dat je blij met ze bent, dat je om ze geeft ‘no matter what.’ Deze houding is totaal iets anders dan complimenten geven, wat immers uitsluitend een reactie is op gedrag.

Natuurlijk roepen je kinderen complexe en soms tegenstrijdige gevoelens in je op. Houd dan in de gaten dat je blijft communiceren dat je ze aanvaardt zoals ze zijn.

Je mag best trots zijn om een bepaalde prestatie. Maar onvoorwaardelijke ouders zijn even trots als er geen prestatie is. Kinderen leren dat ze kunnen falen, zonder te concluderen dat ze losers zijn.

De meest schadelijke vorm van complimenteren/belonen is die erop gericht is om bepaald gedrag in stand te houden. Een positief oordeel, hoe spontaan ook, is ook gewoon een oordeel.

Wat moet je dan zeggen?

- Waarom zou je iets zeggen? Als goed doen de norm is, waarom zou je dat dan steeds moeten belonen? (Goed zo dat je dankjewel zei, goed geholpen, etc.) Het voelt misschien vreemd om dit niet meer te zeggen, alsof je je kind niet steunt. Hier blijkt al, dat het geven van complimenten eerder met de behoefte van de ouders te maken heeft, dan met die van de kinderen.

Als je iets zegt, kan dat gewoon een beschrijving zijn van wat je ziet. Je kind voelt zich dan gezien en heeft ruimte voor zijn *eigen gevoel* erover. Je kunt ook beschrijven wat je ziet aan effect bij een ander persoon, als gevolg van het gedrag van je kind. Beter nog dan beschrijven is het stellen van vragen. Kohn zet het uiteen in een tabel.

In plaats van...	Probeer eens
'Ik vind het mooi hoe je'	Niets te zeggen
'Goed getekend! Ik vind het prachtig.'	Te beschrijven wat je ziet, in plaats van het te evalueren. 'He, je bomen hebben allemaal vier blaadjes aan hun takken.'
'Wat help je weer goed'	Uitleggen wat het effect op anderen is. 'Je hebt ervoor gezorgd dat...'
'Wat heb je een mooi werkstuk gemaakt!'	Uitnodigen tot reflectie: 'Hoe kwam je erbij om...'
'Goed met elkaar gedeeld!'	Vragen ipv oordelen: 'Waarom besloot je van je koek uit te delen?'

De alternatieve reacties bieden erkenning, bemoediging, en aandacht: precies wat je kind nodig heeft.

Het benoemen van de waarden die je kind in zijn of haar gedrag laat zien: "Je deed zus en zo omdat je een aardig persoon bent" (bijvoorbeeld) maakt dat kinderen zichzelf als drager van die waarde leren zien... ze worden er in het voorbeeld aardiger van dan kinderen die verteld kregen: "je deed dat omdat het van je verwacht werd."

Moet je dit toepassen? Het is een vorm van manipulatie, en dat is niet wenselijk. Het achterliggende principe is wel goed: in plaats van kinderen de hemel in te prijzen helpen we ze om na te denken over wie ze zijn en hoe ze zouden willen zijn.

Mogen we dan geen complimenten geven, of dankjewel zeggen?

Natuurlijk wel, zegt Kohn, maar niet zonder ons af te vragen *waarom, tegen wie* we het zeggen en wat de *gevolgen* ervan zijn als we het zeggen.

Waarom? Om aardig te zijn of om een oordeel te geven?

Tegen wie? Het is 'gevaarlijker' aan kinderen complimenten te geven dan aan volwassenen die op gelijke hoogte met ons staan. Kinderen kijken naar ons op en zien er al gauw een oordeel, of een voorwaarde in.

Wat zijn de gevolgen? Kijk of je ergens vaak complimenten voor geeft, en wat het effect op je kinderen is. Wordt hun intrinsieke motivatie er minder van?

Succes en falen

Als kinderen te druk zijn met hoe goed ze het doen, verliezen ze vaak plezier in wat ze aan het doen zijn. In plaats van prestatiedruk moeten we vriendelijke begeleiding, bemoediging, vertrouwen in de groeiende competentie, bieden, en hulp waar nodig. In plaats van focus op schoolprestaties moeten we focussen op wat het kind leert.

De beste hulp om je kind goed te laten presteren is liefde wekken voor waar het mee bezig is.

'Encourage more, judge less, and love always.'

Leerkrachten en ouders samen

Het werkt ten goede wanneer zowel op school als thuis onvoorwaardelijkheid centraal staat. De eerste stap voor ouders: kijk naar wat er op school gebeurt.

- Is het een plek waar de eerste prioriteit is kinderen in hun behoeften tegemoet te komen, of ze te laten gehoorzamen?
- Wordt problematisch gedrag beschouwd als een probleem dat opgelost moet worden, of als een overtreding waaraan paal en perk moet worden gesteld?
- Zien de onderwijzers het als hun taak om kinderen te helpen goede beslissingen te leren maken, of staan ze erop om al hun besluiten zelf te nemen?
- Wordt de samenwerking tussen studenten/leerlingen bevorderd, of moeten de meeste opdrachten alleen worden uitgevoerd (of zelfs in competitie met leeftijdgenoten?)
- Als jij op deze school zat, in het klaslokaal, zou je je onvoorwaardelijk geaccepteerd voelen?

Je moet bereid zijn om de docent/leerkracht feedback te geven, haar/hem attent te maken op onvoorwaardelijk opvoeden, hem of haar te wijzen op het belang van lange-termijndoelen.

Werkt het niet: stel alles in het werk om je kind te beschermen tegen de voorwaardelijke invloed op school. Maar het is koorddans. Aan de ene kant moet je vermijden dat je je kind het signaal geeft dat ze de leraar mag negeren of minder respecteren. Aan de andere kant wil je geen dingen oogluikend toestaan van de kant van de school, en zo je kind het gevoel geven dat volwassenen tegen hem samenspannen. Doe je kind recht.

Natuurlijk zul je de leeftijd van je kind mee moeten wegen, maar probeer het immuun te maken voor de voorwaardelijke sfeer. Door hoe je thuis onvoorwaardelijk liefde, respect, vertrouwen en gevoel voor perspectief (de dingen in verhouding kunnen zien) geeft. Je kind moet bovendien aangespoord worden te reflecteren waarom sommige volwassenen straf en beloning denken te moeten gebruiken terwijl het ook anders kan. Onze kinderen kunnen hiervan leren.

Vergeet niet dat kinderen ook leren van hoe wij met respect reageren op leerkrachten waarmee we het ten diepste oneens zijn. Je moet daarom helder zijn dat je geen strijd wil met de leerkracht, maar een respectvolle relatie. Zonder dat misverstaan kan worden dat jij het onacceptabel vindt als kinderen worden overgehaald met lokkertjes of dreiging.

Het gevolg kan zijn dat je kind op school voorwaardelijk, en thuis onvoorwaardelijk wordt opgevoed. Inconsistentie kan verwarrend zijn voor een kind en is niet ideaal. Maar alles is beter dan school en thuis die in perfecte harmonie samenwerken om kinderen slechte dingen aan te doen.

9. Keuzes voor kinderen (p. 167 - 190)

Choices for children

Het valt Kohn op hoe weinig ouders zich bewust zijn van de mogelijkheid om hun kinderen te betrekken bij het oplossen van problemen die ze met elkaar hebben. Dat ze zich er soms boos tegen verzetten zelfs. Dus vindt Kohn het zinvol aandacht te besteden aan het betrekken van kinderen bij het nemen van besluiten.

Eerst maar eens de vraag waarom je je kinderen zou laten

meebeslissen. De voordelen van het kiezen

De eerste reden is moreel van aard: alle mensen hebben het recht enige invloed op hun eigen

leven te hebben. Ook kinderen, al moeten er natuurlijk veel dingen vóór ze besloten worden, vooral wanneer ze jong zijn. Toch vindt Kohn dat we ten allen tijde en in iedere situatie bereid moeten zijn te rechtvaardigen waarom we kinderen GEEN keuze zouden geven.

Onderzoek wijst uit dat mensen niet tot bloei komen wanneer ze zich machteloos voelen. En dat het hebben van keuze een positieve uitwerking heeft. Wanneer een kind onvoorwaardelijk wordt opgevoed en bovendien een gevoel van autonomie kan ervaren, zal dit kind eerder doen wat wordt gevraagd en zich minder snel misdragen. Tieners die mogen meebeslissen in de familie vertrouwen hun ouders meer en delen meer van wat er in hen omgaat. Hetzelfde geldt voor schoolsituaties.

Kortom: de manier waarop kinderen leren goede beslissingen te nemen is door beslissingen te nemen, niet door aanwijzingen op te volgen.

Natuurlijk ben je niet altijd in de gelegenheid mee te beslissen. Op school, op het werk moet je vaak gewoon doen wat wordt gezegd. Maar de beste manier om kinderen hierop voor te bereiden is *niet* ze er nu maar vast een voorproefje van te geven. Veel beter is het om ze met onvoorwaardelijke liefde een sterke basis te geven. Ze kunnen de controlerende situaties beter 'handelen', en zijn beter in staat te werken aan positieve veranderingen in de maatschappij.

Bevestigde kinderen (empowered children) zijn in de beste positie om constructief om te gaan met omstandigheden die ze uit machteloos willen maken.

Het eerste en het laatste woord

We hoeven ons niet stil te houden als het om beslissingen aankomt, maar moeten proberen onze kinderen het eindoordeel te geven, laat ze als dat kan het laatste woord hebben. En zelfs als we dat niet willen, mogen we ze wel het eerste woord geven en duidelijk laten maken waarom ze deden wat ze deden of willen wat ze willen.

Het wordt lastig wanneer twee kinderen ruzie met elkaar maken. Het ze zelf maar uit laten zoeken geeft Kohn een onprettig gevoel. Het kind dat terecht boos is, zal het idee krijgen dat het jou niets kan schelen. Of je laat het zwakkere kind over aan de genade van het sterkere kind.

Vergewis je dus altijd van de situatie en bepaal op grond daarvan of je ingrijpt of niet. En praat achteraf met beide kinderen over wat er gebeurde, wat er eerlijk is, en hoe ze het volgende keer zouden kunnen oplossen. Oudere broers en zussen kunnen naar de jongere ook een 'doing to' houding hebben, beslissingen voor ze nemen. De jongere mogen daartegen beschermd worden door de ouders, om autonomie te kunnen leren.

Samen beslissen

Zelfs baby's kunnen beslissingen nemen, als je dat toelaat. Hoe en waar ze willen liggen, wanneer ze willen eten. Het is belangrijk dat wij naar ze luisteren en te proberen ze te volgen in plaats van een vast schema toe te passen voor eten en slapen, of in plaats van ze bezig te houden in plaats van ze een plezier te doen.

Peuters kunnen al beter aangeven wat ze willen en kunnen beter laten weten wat ze niet bevalt. Naarmate kinderen ouder worden, kun je steeds meer uitleggen en overleggen. Samenwerken wordt een mogelijkheid. Samenwerken is geen middenweg tussen laissez-faire en een dictatoriale opvoedstijl, het is een andere, een derde weg. Het gaat namelijk niet om de hoeveelheid keuze we kinderen geven, maar dat we actief worden in een manier om kinderen te helpen beslissen.

Niet de hoeveelheid keuzes blijkt namelijk doorslaggevend voor het geluk van het kind, maar de mate van interactie tussen ouders en kinderen bij het maken van keuzes. Onze taak als ouders is om hun gevoel van autonomie te voeden en ook om samen na te denken over hoe we bij bepaalde zaken samen tot een afspraak komen (bedtijd, corvee, vakantiebestemming, et cetera).

Als er problemen zijn, is het goed om te zoeken naar de achterliggende oorzaak. Als je je kinderen behandelt met respect, als je ze betreft bij het oplossen van problemen, en als je er bij voorbaat vanuit gaat dat ze goede bedoelingen hebben, reageren ze goed. Kinderen die met meer traditionele disciplinaire middelen zijn opgevoed, zijn eerder geneigd de ruimte te nemen die je ze biedt. "Geef ze een vinger en ze nemen de hele hand" gaat vooral op voor kinderen die nooit meer dan een vinger kregen. ("Give 'em an inch, they'll take a mile turns out to be true primarily of children who have only been given inches in their lives." p. 174)

Kinderen zijn werkelijk meer geneigd om zichzelf te leiden (to control themselves) wanneer hun ouders bereid zijn om te onderhandelen, en wanneer die ervoor open staan hun gedachten te veranderen in reactie op argumenten van hun kinderen. Die openheid leidt tot meer vragen en uitdagingen, en dat kan soms frustrerend zijn. Maar het uitpraten van conflicten en samen beslissen schept voordelen die ons geduld op allerlei momenten belonen.

Zijn er wel genoeg uren in een dag als je alles moet overleggen?

- 1- Alles uitkauwen kost erg veel tijd, maar de meeste ouders hoeven hiervoor niet bang te zijn. Er is eerder te weinig dan teveel democratie in de meeste gezinnen.
- 2- Niet over alles *hoeft* te worden onderhandeld, als kinderen maar weten dat er *kan* worden onderhandeld. Ze zullen minder geneigd te zijn bij alles te protesteren wanneer ze weten dat het gewoon mogelijk is (of dat ze een alternatief voor kunnen stellen) als het belangrijk voor ze is.
- 3- Kinderen bieden minder weerstand aan besluiten waaraan ze zelf hebben bijgedragen. Het kost dus minder tijd dan top-down "zolang je hier woont doe je wat ik zeg" zeggen, wat allerlei weerstand oproept.
- 4- Zelfs al zou het meer tijd kosten... dan is het een van de beste manieren waarop ouders hun tijd kunnen besteden.

Pseudokeuzes

Ouders gebruiken soms het woord keuzes om aan te geven dat hun kinderen bewust iets vervelends gedaan hebben. "Jij koos ervoor de regel te overtreden." Daarmee wordt een straf gerechtvaardigd.

Volwassenen die erop staan dat kinderen kiezen om stout te zijn, zijn als politici die beweren dat mensen ervoor kiezen om arm te zijn. Andere factoren die een rol spelen worden genegeerd. In het bijzonder jonge kinderen hebben nog niet het vermogen ontwikkeld om rationele besluiten te nemen of hun impulsen te beheersen. Een andere overeenkomst met politiek is dat degenen die de anderen de schuld geven, er zelf van profiteren. Zij hoeven hun eigen eisen en besluiten niet onder de loep te nemen.

Soms wordt het idee van kiezen misbruikt wanneer ouders doen alsof het kind een keuze heeft terwijl de werkelijk relevante besluiten door hen zelf genomen worden. Geladen vragen bijvoorbeeld, zoals: "wil je de afwas nu doen, of later wanneer Goede Tijden erop is?" Eigenlijk zeggen de ouders: "Doe het nu of je kijkt straks GTST niet." Oftewel: "Doe wat ik zeg of ik straf je."

Op een andere manier wordt het concept keuze misbruikt als er een kind gestraft wordt nadat hij iets ongepasts gedaan heeft met als reden 'jij koos zelf voor een time-out door je zo te gedragen'. De waarheid wordt zo verdraaid, alsof het kind zelf koos om te lijden. Een andere manier om hetzelfde te zeggen is 'Laat me niet boven hoeven komen!'

Ten slotte maken ouders hun kinderen het leven moeilijk wanneer ze hen laten kiezen maar duidelijk stellen welke gevolgen er aan een verkeerde keuze kleven. Het kind moet maar uitvogelen wat de ouders willen dat hij kiest, wil hij ooit nog mogen kiezen.

Grenzen aan grenzen

Hebben kinderen behoefte aan grenzen, zoals een onder opvoeders populaire stelling luidt?

Het gaat er niet om dat er grenzen zijn, het gaat erom wie ze vaststelt. De ouders? Of de ouders in overleg met de kinderen? Zodat de werkelijke behoefte van kinderen meespeelt?

Vaak hebben de grenzen die gesteld worden de vorm van je kind keuzes laten maken die er niet echt toe doen (rode of blauwe sokken aan? –KvdP). Maar wil je je kind begeleiden naar autonomie, dan moeten ze soms kunnen kiezen in zaken die wij ook echt belangrijk vinden. (Waar gaan we met vakantie naartoe?)

De mate van meebeslissen hangt natuurlijk samen met de leeftijd van het kind. En als het om veiligheid en gezondheid gaat, kunnen kinderen best kiezen in zaken die niet de kern ervan raken. Zoals *wanneer* ze in bad gaan (en niet of ze in bad gaan). Maar in alle andere zaken, zoals het inrichten en aankleden van de slaapkamer, kunnen ze veel meer bandbreedte krijgen. (Smaak is geen morele kwestie!)

We moeten ons steeds afvragen of we ze niet willen laten kiezen omdat het niet KAN of omdat het ons gewoon niet goed uitkomt.

Kiezen uit opties is goed voor jongere kinderen (een keuzemenu voor zover een kind dat aankan). Vanaf een jaar of vijf, zes kun je open vragen stellen (wat wil jij doen vandaag?) Echte autonomie begint eerder bij verzinnen dan bij kiezen.

Als ze moeten, maar niet willen

Soms moeten kinderen gehoorzamen. "Je moet" of "je kunt niet" moet je soms gebruiken. Het goede nieuws is dat ouders die hun kinderen meestal optimale keuzevrijheid geven (zoals hierboven beschreven) als het er echt toe doet eerder gehoorzaamd zullen worden.

Soms moet het toch, gebieden. Hoe doe je dat zonder te vervallen in belonen of straffen en ruw de regels stellen?

1- Gebruik de minst ingrijpende strategie

Wees zo aardig als mogelijk. Als een kind heftig tegenstribbelt, geef het dan een moment om bij te komen. Vraag het wat je wilt en doe dan even een stapje terug. Geef het wat ruimte, zodat het zijn autonomie en waardigheid behoudt.

Dit vraagt zelfbeheersing en geduld. Vooral bij kleine kinderen zullen we onze vragen meermalen moeten herhalen. En het is onmogelijk dat kinderen altijd gehoorzamen, evenals het onnodig is het als een strijd te zien die wij altijd moeten winnen.

2- Wees eerlijk tegen ze

Als je verzoek voor je kind niet zo leuk is, erken dat dan. Wees eerlijk over je motieven. En probeer het van de kant van je kind te bekijken. "Ik weet dat het vervelend voor je is als je, en je wilt natuurlijk gewoon met rust gelaten worden, maar..."

3- Verklaar je nader

Geef de reden waarom je iets van je kind vraagt dat onprettig voor haar is.

4- Maak er een spelletje van

Onprettige dingen als tandenpoetsen kunnen met wat verbeelding leuker gemaakt worden (tandenborstel als een auto die de garage in en uitrijdt). Oudere kinderen kunnen er zelf een spelletje van maken (hoe lang doe jij over het uitruimen van de afwasmachine?)

5- Geef het goede voorbeeld

De regels waaraan we onze kinderen onderwerpen, gelden in de regel ook voor onszelf!

6- Geef ze zoveel mogelijk keuze

Binnen de beperkingen, vraag kinderen hoe ze het willen doen, of waar, of wanneer, of met wie. Nodig je kinderen uit erover mee te denken en ontdek op hoeveel manieren een besluit uitgevoerd kan worden.

Er komen momenten dat kinderen iets doen dat absoluut onaanvaardbaar is. Ons ingrijpen kunnen ze als straf ervaren. Het gebruik van dwang is een laatste redmiddel, dat het moeilijker maakt om onderliggende problemen aan de orde te stellen of de relatie goed te houden. We moeten de impact van ons optreden zo beperkt mogelijk houden. Onze toon moet warm en vol spijt zijn, en tegelijkertijd vol vertrouwen dat we er samen uit zullen komen.

Tevens moeten we zoeken naar manieren waarop het kind zijn waardigheid en gevoel van controle kan herstellen. Door het bijvoorbeeld op een ander vlak meer keuzevrijheid te geven. "Compenserende autonomie-ondersteuning," is een term die Kohn hiervoor aanhaalt. Als je op het ene punt je kind autonomie ontnemt, versterk het op een ander punt.

Hoe ga je om met een woedeaanval?

- 1- Als je in de openbare ruimte bent, NEGEER IEDEREEN OM JE HEEN. Hoe meer je met hen bezig bent, des te eerder zul je teveel controle gaan uitoefenen en te weinig liefde en geduld gebruiken. Het gaat niet om wat de mensen denken, maar om wat je kind nodig heeft.
- 2- Stel je voor hoe het er vanuit haar perspectief uitziet. Een woedeaanval hebben is een angstige ervaring voor degene die het overkomt. Zorg ervoor dat mensen of spullen niet in gevaar zijn en geef verder troost en kalme geruststelling.

Uitproberen

Kohn sluit af met een aantal kwesties. De lezer wordt uitgenodigd eerst wat conventionele 'doing-to' benaderingen op te schrijven, en vervolgens alternatieven te bedenken waarbij sprake is van 'working with'.

10. Door de ogen van het kind (p. 191 - 211)

The Child's Perspective

We willen onze kinderen gelukkig laten worden. Maar een andere vraag is even belangrijk: we willen dat ze opgroeien met oog voor het geluk van andere mensen. Hun morele ontwikkeling is belangrijk. Hoe doen we dat?

Ons doel moet zijn dat kinderen bepaalde dingen niet doen, niet vanwege regels en grenzen van buitenaf, maar vanuit intrinsieke motivatie. "Wat voor gevoel geeft het die ander als ik ... doe?", in plaats van "Kom ik in de problemen als ik ... doe?"

Dit is een ambitieus doel, maar we hebben te maken met mensen die in staat zijn om zorgzaam naar anderen te zijn. Kinderen hebben onze hulp nodig die kant van zichzelf te ontwikkelen.

Dat doen we allereerst door af te zien van dingen die hun morele ontwikkeling verstoren zoals straffen en belonen, wat zoals we zagen enkel zelfzuchtige motieven prikkelt. Hieraan moeten goede opvoedpraktijken worden toegevoegd.

Gewetensvolle kinderen

Wat zijn de sleutels voor het bevorderen van morele ontwikkeling?

1. Zorg voor je kinderen

De hoeksteen van de morele ontwikkeling is de verbinding tussen ouders en kinderen. Veilige hechting, gevoed/ondersteund worden ('nurturance'), respect, reactie krijgen, empathie, het zijn basisbehoeften die elk mens heeft. Als eraan tegemoet wordt gekomen hoeft een kind zich hierover geen zorgen te maken en kan open staan voor anderen.

2. Laat zien hoe een gewetensvol mens leeft

Kinderen leren van jou hoe ze mens moeten zijn. Jij geeft ze het voorbeeld. Als jij niet wilt dat je kinderen liegen, mag je zelf niet liegen noch de suggestie wekken dat je liegt.

Laat je kinderen zien dat het soms moeilijk is om de moreel juiste keuze te maken. Als je moet kiezen tussen eerlijkheid en medelijden bijvoorbeeld... Betrek je kinderen bij je dilemma's.

3. Laat je kinderen oefenen

Geef ze verantwoordelijkheid voor een ander. Geef ze de mogelijkheid om samen te werken (en zo rekening te leren houden met anderen). Competitie is dodelijk voor de moraal (want medelijden is voor watjes - KvdP).

4. Praat met ze

Onvoorwaardelijke liefde is een levensvoorwaarde voor goede ontwikkeling. Kunnen beredeneren is een tweede. Je moet je waarden overbrengen én uitleggen op de manier die het beste bij je kind zijn begripsvermogen past.

We moeten duidelijke morele richtlijnen stellen en handhaven, maar zonder dat die handhaving, de dwang voorop staat. Dan maken we de kinderen bang voor straf.

Morele ontwikkeling bereik je niet met schreeuwen (yelling) maar ook niet met zeggen (telling). Wel met uitleggen: waarom 'doen we dat hier niet'.

Onderzoek heeft laten zien dat kinderen die uitleg kregen in plaats van dat er gehoorzaamheid geëist werd, later eerder geneigd zullen zijn om altruïstisch te handelen als het erop aankomt, eerder politiek actief zullen raken en eerder betrokken zullen zijn bij welzijnswerk.

Beter dan schreeuwen is zeggen. Beter dan zeggen is uitleggen. Beter dan uitleggen is bespreken. Kinderen moeten het in een gesprek in hun eigen woorden tot zich kunnen nemen, dan landt het. Belangrijke morele concepten als eerlijkheid en moed moeten aanhaken bij hun eigen ervaringen en vragen, om te kunnen zeggen 'wat voor iemand' je dan zou moeten zijn.

Je moet je kind helpen zichzelf nader te verklaren, redenen te ontwikkelen die zijn positie ondersteunen. Als je kind televisie wil kijken 'omdat iedereen het ziet' antwoord je dus niet met 'dus als iedereen in de sloot springt doe jij het ook', maar je registreert dat 'angst er niet bij te horen' de onderliggende reden is. Probeer uit te vinden of dat zo is en help je kind dit uit te spreken. Leg haar het best mogelijke argument dat jij voor haar positie kunt verzinnen in de mond.

Je doel is niet gelijk te krijgen (je grijpt situaties als deze aan om je kind wat te leren). Je doel is dat je kind zich serieus genomen voelt, en haar argumenten goed leert verwoorden.

Goed, hoe we met onze kinderen spreken is belangrijk, maar natuurlijk zijn ook de verklaringen belangrijk: waarom is iets verkeerd? Wat zijn volgens ons de redenen? Als wij een reden geven die uiteindelijk uitloopt op eigenbelang, zijn we verkeerd bezig. (Bijvoorbeeld "Als jij haar niet met jouw barbie laat spelen, zal zij jou niet met haar auto laten spelen wanneer jij dat wilt."

-KvdP)

Wijs je kinderen op de consequenties van hun gedrag. Maar dan niet voor henzelf, maar de consequenties voor anderen. Dit schijnt al te werken bij peuters, van wie de ouder het effect van hun gedrag op anderen uitlegt.

Nog een uitsmijter: soms is het makkelijker om aan conventies te voldoen. "Dankjewel" of "alsjeblieft", of gedag zeggen maakt soms iemand anders blij. Laat dat dan de reden zijn om het je kind bij te brengen.

Door andermans ogen kijken (Perspective Taking)

Alvoor de kleuterschool kunnen kinderen zich voorstellen dat iemand anders het koud heeft, terwijl zij het warm hebben, verdrietig is terwijl zij blij zijn, etc. Het is een daad van de verbeelding om de wereld door andermans ogen te bekijken.

Veel van de sociale problemen worden veroorzaakt door mensen die zich niet verbeelden hoe het is om een ander te zijn. Een ander die last heeft van jouw dubbel parkeren, jouw vervuilen, jouw herrie.

In plaats van "hoe kan hij in hemelsnaam zo denken?" wil je dat je kind leert vragen "hoe komt hij er eigenlijk toe zo te denken?"

Het gaat een stapje verder dan 'wat jij niet wilt dat jou geschiedt, doe dat ook een ander niet.' Want als je dat omdraait sla je de plank mis: doe aan een ander wat jij wil dat voor jou gedaan wordt... een ander heeft misschien wel een heel andere smaak dan jij.

"We have to ask not just what it's like to be in their shoes, but what it's like to have their feet."

Hoe leren we onze kinderen met andermans ogen kijken?

Door het goede voorbeeld te geven. Achteraf gedrag van anderen becommentariëren ("Zag je hoe onaardig die meneer deed? Zou hij misschien chagrijnig zijn vandaag, of buikpijn hebben misschien?" - KvdP) Je leert ze om een vreemdeling te zien als mens.

We kunnen televisie of boeken ook bespreken vanuit het belang van de verschillende perspectieven: "hoe denk je dat Teigetje het vond dat lejoor dat zei"? (KvdP)

We kunnen onze kinderen subtiel wijzen op de toon van de stem van de ander, zijn gezichtsuitdrukking, zijn houding, en hen uitnodigen daaruit conclusies te trekken.

Door de ogen van je kind

Het helpt je kinderen, jonger of ouder, enorm als jij probeert de zaken van hun kant te bekijken. En dan pas te reageren. Dat geeft minder conflicten. En je kunt beter aansluiten bij hun behoeften.

Gevolgen:

We komen erachter wat er echt speelt.

We krijgen meer geduld met de stemming van ons kind

We geven een voorbeeld.

De omstandigheden waarin we weerstand voelen om het vanuit het standpunt van het kind te bekijken, zijn juist de omstandigheden waarin dat het belangrijkste is!

We kunnen er maar beter vroeg mee beginnen, om het onszelf te leren. Tweejarigen zeggen nogal veel nee bijvoorbeeld. Maar je realiseert je als je hun perspectief inneemt pas hoe vaak zij zelf nee te horen krijgen!

Kinderen die 'manipuleren' doen gewoon wat binnen hun vermogen ligt om greep op de situatie te krijgen.

De zaken door de ogen van je kind leren zien, maakt je tot een betere ouder. Zelfs als je de voorkeur van je kind op een gegeven moment niet kan volgen, is het belangrijk dat je weet hoe het voor haar is, en dat met woorden erkent. Dan voelt ze zich gehoord, ze voelt dat je om haar geeft, en dat je onvoorwaardelijk van haar houdt.

Veel ouders zitten met hun opvoedstijl ergens tussen 'voorwaardelijk' en 'onvoorwaardelijk' in. Van de ene op de andere dag stoppen en alleen het goede doen kan niet. Zie jezelf als op reis, en committeer je aan het doel ervan. **Het is in elk geval nooit te laat om eraan te beginnen.**

APPENDIX (212 – 221)

In de appendix gaat Kohn kort in op de bewering dat de omgeving, de cultuur, klasse en ras van invloed zouden zijn op opvoedstijl, en dat UP niet overal zou passen. Hij concludeert o.a. dat UP zelfs misschien wel de beste manier is om kinderen te beschermen tegen de invloed van de slechte buurt waarin ze opgroeien.

Wil je je kennis van unconditional parenting verdiepen? Met oefeningen en voorbeelden uit jouw eigen leven?

Vraag dan een workshop aan, via info@verbindenmetverhalen.nl
(mail gerust voor vrijblijvende informatie over inhoud en docenten)

