

## VAN NORMEN NAAR WAARDEN.

(verschenen in het tijdschrift PIP – pedagogiek in praktijk – van febr. 2013)

*van normatief vergelijken naar respectvol verwonderen*

Kinderen en volwassenen hebben dezelfde basisbehoeften. We willen gehoord worden, ons veilig voelen, erop vertrouwen dat we ertoe doen en erbij horen. Het zou fijn zijn als we hier in alle eenvoud en openheid over kunnen praten met elkaar, zonder verwijten en beschuldigingen, zonder emotionele manipulatie.

Als coach in geweldloos communiceren werk ik soms met een heel gezin. Zo is er een ouderpaar met twee dochters. Volgens vader is Rosa van 16 asociaal. Zij is niet behulpzaam genoeg in het huishouden. Rosa: 'Ik pak de afwasmachine echt niet uit, als het mijn beurt niet is, want dat is niet eerlijk.' Ik spreid de behoeftenkaarten op tafel uit en vraag ieder de kaart te pakken die past bij je behoefte die niet vervuld is. Rosa pakt gelijkwaardigheid. Ik vraag haar wat dit woord voor haar betekent. 'Dat het eerlijk is. Dat ieder evenveel doet.' Ik leg uit wat ik eronder versta. 'Dat iedereen evenveel waard is, ook al doe je niet allemaal evenveel. Dat je allemaal de moeite waard ben.' Dan vraag ik haar: 'Als je weet dat je ouders evenveel van jou houden als van je zus, maakt het dan nog uit of de taken helemaal eerlijk verdeeld worden?' Haar antwoord is nee. Ze kan zich voorstellen dat ze dan de afwasmachine zou uitpakken voor haar zus, als die veel huiswerk heeft bijvoorbeeld. In volgende gesprekken komt ze regelmatig terug op die gelijkwaardigheid. 'Ja, zoals jij het uitlegde', zegt ze er dan bij.

Ze begrijpt ook dat de behoeften van haar ouders net zoveel waard zijn als die van haar. Met het groeien van haar vertrouwen dat zij gezien wordt, gaat ze hun behoeften aan orde en ondersteuning, aan rust en gezelligheid zien. Voorheen had ze daar geen oog voor. Haar ouders waren alleen maar lastig. En ja, zij vonden haar eigenlijk ook vooral lastig.

Met het richten van de aandacht op gevoelens en behoeften kon de sfeer beginnen te veranderen van schreeuwen en eisen stellen naar praten over wat er speelt en hoe je samen kunt werken. Van lieverlee werd het weer gezellig in huis.

## NORMEN

Hoe heeft het zover kunnen komen met dit gezin, en met andere gezinnen? Hoe komt het dat volwassenen en kinderen, ook op school, tegenover elkaar komen te staan? Ik denk dat dit gebeurt als we onze waarden tot normen verheffen.

Als een leerkracht veiligheid belangrijk vindt, kan ze tegen een meisje dat een ander kind op de grond duwt omdat hij haar bal heeft afgepakt zeggen: 'Ik wil niet dat je iemand pijn doet. Ik wil dat het hier veilig is, dat niemand bang hoeft te zijn voor een ander.' Ze zal vriendelijk blijven en belangstelling tonen voor wat in beide kinderen omgaat. De kans is groot dat het meisje inziet dat ze er flink van baalde dat haar bal werd afgepakt en dat ze dat ook had kunnen zeggen in plaats van te duwen. De jongen begrijpt waarom het meisje boos werd, maar ja – hij had zo'n zin om mee te doen dat hij dit gewoon deed, zonder te vragen.

Als de leerkracht 'we horen elkaar geen pijn te doen' tot norm heeft verheven, zal zij ook haar stem verheffen en zoiets zeggen als: 'Hé, hou daar eens mee op. Je weet dat je een ander geen pijn mag doen. Ga maar naar binnen.' De norm is tot regel geworden.

Overtreding van regels wordt gestraft. Het kind heeft niets geleerd over veiligheid en rekening houden met elkaar. Het heeft hooguit geleerd dat, als je iemand een mep wilt verkopen, je moet zorgen dat de juffrouw het niet ziet.

## AFSPRAKEN

Als ik op scholen kom of bij de kinderopvang om een lezing te geven, zie ik wel eens een opsomming van afspraken aan de muur hangen. Vaak blijken die afspraken eigenlijk regels te zijn, want ze zijn door de leiding gemaakt en de leerlingen worden geacht zich eraan te houden.

Dan leg ik uit dat ik pas van een afspraak spreek als die samen met de kinderen is opgesteld. De kans bestaat dat er dan verrassende afspraken op het lijstje komen te staan. Deze bijvoorbeeld:

*Als je zegt dat je iets 'zo meteen' zult doen, doe je dat ook.*

Ik hoor namelijk vaak dat kinderen het heel irritant vinden als volwassenen almaar herhalen dat ze hun jas op moeten hangen en dat volwassenen het heel irritant vinden om het steeds te moeten herhalen. Met al dat gezeur verdwijnt de zin om de ander een plezier te doen met het gevolg dat de jas op de grond blijft liggen.

Ik weet uit ervaring dat kinderen van een jaar of 4 al afspraken kunnen maken. Als ze zelf hebben voorgesteld dat ze hun boterham op zullen eten, als ze een speelgoedje mee aan tafel nemen, is de kans groot dat ze zich eraan houden. Dan kan een 'denk je aan je boterham?' een snelle hap tot gevolg hebben, want wat je zegt moet je doen. Als na een week blijkt dat eten en spelen toch niet te combineren valt, kun je er nog eens over praten samen. Zolang de sfeer niet verwijtend wordt en je een onderzoekende houding hebt, zal er geen strijd ontstaan. Jullie zullen creatief genoeg zijn om tot een andere afspraak komen.

## VRIJHEID

Geloof je dat de meeste kinderen op deze manier kunnen meewerken om te zorgen dat iedereen het naar zijn zin heeft? Of heb je er geen vertrouwen in dat kinderen in vrijheid kunnen leren datgene te doen wat bijdraagt aan gemak en rust?

Ik denk dat een kind een diep gevoel van vrij zijn ervaart als hij voelt dat je er echt voor hem bent, dat je om hem geeft. Als een kind weet dat hij volkomen veilig bij je is, voelt hij zich thuis. En dan zal hij je respecteren en naar je luisteren, omdat hij je volledig vertrouwt.

Als je niet gelooft dat kinderen deze vrijheid zullen inzetten om bij te dragen aan dat wat het leven veraangenaamt voor henzelf en anderen, zul je waarschijnlijk naar straffen en belonen grijpen om hen te laten doen wat jij wilt. Ik noem straffen en belonen in één adem omdat het voor mij twee kanten van dezelfde medaille zijn. Beiden hebben ze tot doel een ander mens te manipuleren, te kneden tot iemand die zich heeft aangepast aan onze normen.

Ik verbaas me er iedere keer weer over dat deze al eeuwen gangbare methode nog steeds gebruikt wordt. Hij maakt ons onzeker en volgzaam of stoer en dominant, terwijl ik begrijp dat de meeste mensen hun kinderen willen opvoeden tot evenwichtige en dienstbare mensen. Degenen onder ons die dat wel zijn hebben zich vaak eerst vrij moeten maken van de trauma's die ze in hun kinderjaren hebben opgedaan, al dan niet met behulp van therapie en coaching. Ik nodig je van harte uit je houding naar kinderen zo te veranderen dat ze deze periode van worstelen met zichzelf kunnen overslaan.

## VERGELIJKEN

Dat veranderen begint met stoppen met vergelijken. De ouders van Rosa zeggen wel eens dingen als: 'Jouw zus Karin ruimt altijd keurig haar spullen op. Waarom kan jij dat niet?' Het gevolg is dat Rosa is gaan denken: 'Ze houden meer van Karin dan van mij. Ik doe altijd alles verkeerd.' Tijdens een coachgesprek vertelt vader hoe pijnlijk het voor hem is als Rosa tegen hem schreeuwt, omdat hij niet weet hoe hij ermee om moet gaan. Hij wil graag weten wat haar dwars zit, maar weet niet hoe hij dat moet vragen. Ik vraag aan Rosa wat ze haar vader heeft horen zeggen. Haar antwoord is: 'Dat het mijn schuld is en dat ik niet mag schreeuwen.' Dat is niet wat hij zei. Hij vertelde wat hij voelde en graag zou willen. Dat is zo nieuw voor haar, dat het niet meteen tot haar doordringt.

Kijk of je vergelijken kunt vervangen door zeggen wat je waarneemt. 'Er liggen een paar spullen van jou (pas op! noem het geen rommel!) op de bank en op de tafel. Wil je die mee naar je kamer nemen?'

Ophouden met vergelijken betekent niet dat je de verschillen tussen mensen uit het oog verliest. Misschien heb je de neiging de verschillen uit te vergroten en erover in discussie te gaan. Wie is beter en wie heeft er gelijk? Wat keur je goed en wat keur je af? Je kunt je er

ook over verwonderen. Van ieders eigenheden en eigenaardigheden kun je iets leren, over de ander en ook over jezelf.

Geef kinderen de ruimte om je te verrassen. Zeg vaker 'Oh', of 'Mmm' in plaats van 'Dat kan niet, mag niet, hoort niet'. En in plaats van je goedkeuring, en dus een oordeel, uit te spreken kun je kiezen voor 'Het is gelukt' of 'Ja, zo bedoelde ik het'.

#### FEEDBACK IN PLAATS VAN CIJFERS

Als je ook op school ophoudt met vergelijken betekent dit dat je geen cijfers meer geeft. Ik begrijp dat niet alle kinderen hier direct bij gebaat zullen zijn. Toch ervaren veel kinderen een hoog cijfer als een beloning en een laag cijfer als een straf.

Cijfers geven nauwelijks feedback over de inhoud van het geleerde. In plaats van cijfers geven kun je kijken naar de prestaties van een kind en teruggeven wat hij zich eigen heeft gemaakt en waar de hiaten zitten. Je kunt suggesties geven of vragen of het kind zelf een idee heeft hoe hij verder kan leren. De motivatie om te leren zal dan niet ondermijnd worden door angst en schaamte, omdat de indruk niet gewekt wordt dat het kind faalt.

In belonen zit een waardering besloten. Mijn voorstel is toe te werken naar een stoppen met belonen maar zeker niet te stoppen met waarderen. Dus zeg veelvuldig dank je wel en vertel ook hoezeer je geniet. 'Ik vind het zo leuk om dit samen met jou te doen.' of 'Heerlijk, zo'n opgeruimde kamer. Dat geeft me de rust die ik nodig had.'

Ik heb dat zelf echt moeten oefenen, want ik was gewend veel meer woorden te wijden aan wat ik niet fijn vind dan aan wat ik wel fijn vind. Het heeft ervoor gezorgd dat ik veel positiever in het leven ben komen te staan.

#### Literatuur

Mol J. (2005). Opgroeien in Vertrouwen, opvoeden zonder straffen en belonen. Amsterdam: Uitgeverij SWP

Mol J. (2010). Geweldig Communiceren met Jongeren. Amsterdam: Uitgeverij SWP

Mol J. (2010). Geweldig Communiceren voor Jongeren. Amsterdam: Uitgeverij SWP

Rosenberg M. (2009). Levenverrijkend Onderwijs. Groningen: Uitgeverij De Zaak

Sura Hart en Victoria Kindle Hodson (2011). De Veilige Klas. Roermond: Stichting daimoon

#### Kader

#### *WAT IS GEWELDLOOS COMMUNICEREN?*

Het gedachtegoed en het model van geweldloos communiceren (nonviolent communication) zijn ontwikkeld door Marshall Rosenberg, een Amerikaanse psycholoog. Het kent vier elementen:

- Waarnemen
- Voelen
- Het hebben van behoeften
- Verzoeken

Je vraagt je af wat er in jou omgaat en in de ander. Je staat open voor wat je feitelijk waarneemt zonder direct je oordelen en interpretaties ervoor te schuiven. Je maakt contact met je gevoelens en behoeften en geeft daar zonnodig woorden aan. Ook heb je begrip voor de gevoelens en behoeften van anderen.

Zo wordt helder wat er in jou en in de ander leeft. Via een verzoek vertel je wat je graag zou willen van de ander en hoor je wat de ander graag wil. Je vertrouwt erop dat er altijd een weg is naar de vervulling van ieders behoeften.

Het gaat hier niet om een methode, maar om een levenshouding. Het doel van het contact wordt de verbinding en niet je zin doordrijven.

Bij het zoeken naar een strategie die voor iedereen werkt ga je niet in discussie. Je gaat met elkaar afstemmen over te nemen stappen en besluiten door te praten over gevoelens en basisbehoeften zoals rust of voortgang of plezier. Van daaruit zoek je naar een strategie of oplossing waar iedereen zich in kan vinden.