

## OPVOEDEN IN VERTROUWEN IS NIET ALLEEN OPVOEDEN ZONDER STRAFFEN, MAAR OOK ZONDER BELONEN.

### *Inleiding*

Als ik aan ouders en opvoeders vraag wat de kwaliteiten zijn die zij in kinderen ontwikkeld willen zien, krijg ik steeds min of meer dezelfde antwoorden: rekening houden met anderen, zelfvertrouwen, levenslust, samenwerken, flexibiliteit, authenticiteit, doen waar je goed in bent, interesse, innerlijke motivatie, sociale vaardigheid, humor.

Ik ben van mening dat we de meeste kans hebben dat kinderen deze kwaliteiten ontwikkelen als wij hen opvoeden zonder straffen en belonen. Ik baseer mijn mening op het gedachtegoed van Marshall Rosenberg, psycholoog uit Amerika en grondlegger van Nonviolent Communication ofwel Gewelddoos Communiceren, en dat van Alfie Kohn, die zich wereldwijd inzet voor een leven zonder straffen en belonen.

In dit hoofdstuk geef ik enkele onderzoeksresultaten die wijzen op de nadelige effecten van met name belonen. Ik besteed ook aandacht aan alternatieven.

### **Definitie van straffen en belonen**

In de dagelijkse praktijk van de opvoeding wordt meestal een duidelijk onderscheid gemaakt tussen straffen en belonen. Straffen is dan iets moeten doen omdat je 'stout' bent geweest. We geven huisarrest, eisen strafregels of gebieden een leerling het plein te vegen. Onder belonen wordt verstaan dat je iets krijgt of mag omdat je 'lief' of 'goed' bent geweest. Straffen en belonen liggen dicht bij elkaar. Als we een beloning in het vooruitzicht stellen en het lukt het kind niet aan onze eisen te voldoen dan wordt het gestraft door het mislopen van de beloning.

Marshall Rosenberg en Alfie Kohn verstaan onder straffen en belonen:

*Alles wat we doen met als doel: kinderen (en andere mensen) zich zo te laten gedragen als wij denken dat goed voor hen is.*

Dus alles waarbij we ons plaatje over hoe het kind moet zijn en worden tussen ons en het kind plaatsen en zo het contact verliezen met wie het kind werkelijk is en wat het nodig heeft op dit moment om te groeien en bloeien. Ook het geven van complimentjes en rapportcijfers behoort hiertoe, tenzij ze vanuit een andere intentie worden gebruikt dan bovenstaande. Bijvoorbeeld om samen te genieten van wat het kind bereikt heeft of om feedback te geven die leidt tot helderheid. Een 9 is dan geen beloning maar een teken dat je de stof beheerst, en een 4 is dan geen straf maar een aanleiding tot inventarisatie van wat nog om aandacht vraagt.

De stap van *met* naar *zonder* straffen en belonen vraagt om het loslaten van de top-down houding en het vinden van een basis van gelijkwaardigheid. Volwassenen en kinderen zijn niet gelijk, wel gelijkwaardig. Als dat je uitgangspunt is komt er ruimte om te zien dat wij hen opvoeden en zij ons.

Marshall Rosenberg maakt onderscheid tussen bestraffende macht en beschermende macht.

Bij *bestreffende macht* gaat het ingrijpen gepaard met een heftigheid die als straffend wordt ervaren of met een strafmaatregel. De heftigheid komt vaak voort uit schrik of uit oordelen over hoe het anders zou moeten.

De ingreep wordt gedaan ter bevordering van de veiligheid en gezondheid en ter voorkoming van schade én om te benadrukken dat het kind iets fout heeft gedaan en dit in het vervolg maar beter kan laten, want anders zwaait er wat.

Bij *beschermende macht* gebeurt het ingrijpen vanuit rust en overzicht. De ingreep wordt gedaan ter bevordering van de veiligheid, gezondheid of ter voorkoming van schade.

### **Voorbeelden van wetenschappelijk onderzoek over het effect van belonen.**

Alfie Kohn zegt in zijn boek *Punished by Rewards*:

*Uit onderzoek blijkt steeds meer dat wij een natuurlijke aangeboren nieuwsgierigheid hebben naar onszelf en onze omgeving, dat wij uitdagingen opzoeken en overwinnen, dat wij vaardigheden willen beheersen, dat wij steeds een hoger niveau zoeken in wat wij doen en leren. Samengevat zou je dat onze innerlijke motivatie kunnen noemen.*

Psycholoog Skinner (1904 – 1990) toonde aan dat je via operant conditioneren o.a. ratten kunt leren een hendeltje omlaag te duwen om bij hun eten te komen. Deze werkwijze is inmiddels op grote schaal gebruikt om mensen te conditioneren. Het 'werkt' in die zin dat mensen gaan doen wat van hen verwacht wordt. Men heeft hierbij een belangrijk feit over het hoofd gezien. Namelijk dat mensen geen dieren zijn. Zij kunnen denken, hebben een geweten en een innerlijke motivatie, zijn sociaal en hebben een inlevingsvermogen. Bovendien zitten ze meestal niet gevangen, zoals de dieren in het experiment.

Kohn beschrijft tientallen onderzoeken waarin wordt aangetoond dat belonen niet werkt om bovengenoemde kwaliteiten aan te moedigen. Toch blijft onze maatschappij gebaseerd op straffen en belonen. De overtuiging dat we anderen/kinderen moeten manipuleren, want anders komt het niet goed met ze, is hardnekkig. Waarom proberen wij hen extern te motiveren? Waar is ons vertrouwen in hun interne motivatie gebleven?

Ik geef hieronder twee voorbeelden van wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van belonen zoals beschreven in *Punished by Rewards* van Alfie Kohn.

- Onderzoek van Louise Bright Miller, Universiteit van Kentucky, 1961  
Onderzoeksgroep: 72 Jongens van 9 jaar.  
Opdracht: zoek de verschillen tussen twee bijna identieke gezichten, die op een scherm voor hen te zien waren.  
Een groep krijgt geld (1 tot 50 cent) voor elke keer dat hij het goed heeft.  
Een controlegroep krijgt alleen te horen of het antwoord klopt of niet.

De beloonde groep presteerde minder, maakte veel meer fouten dan de controlegroep. Het maakte niet uit hoeveel geld ze kregen, ook niet of ze hoog of laag scoorden op een persoonlijkheidstest of als gemotiveerde presteerders bekend stonden.

- Onderzoek van Sam Glucksberg, New York University, 1962  
Onderzoeksgroep: 128 studenten.  
Elk krijgt een doosje met lucifers en een doosje met punaises plus een kaars.  
Opdracht: maak een wandkandelaar.  
Ze moeten dus ontdekken dat ze het doosje tegen de muur kunnen prikken met de punaises en de kaars erbovenop kunnen zetten.  
Een groep werd een beloning van 5 tot 20 dollar in het vooruitzicht gesteld als het lukte.  
De controlegroep kreeg geen beloning.

De eerste groep had 50 % meer tijd nodig om de oplossing te vinden. Dit onderzoek werd later nog veel vaker uitgevoerd en steeds met hetzelfde resultaat. Degenen die een beloning konden verdienen gebruikten 'less sophisticated learning strategies'.

### **Wat gebeurt er als we belonen?**

Ik geef een opsomming van de effecten zoals die uit onderzoek zijn gebleken en beschreven in Punished by Rewards.

1. Het maakt zenuwachtig en onzeker, wat leidt tot minder presteren, en de creativiteit neemt af.

Zorgeloos fouten maken is er niet meer bij, terwijl we toch het meeste leren van experimenteren en zelf ontdekken. Het aldus geleerde beklijft ook het meest.

2. Belonen ondermijnt het enthousiasme en plezier in leren.

Daarin voor de plaats komen angst, schuld en schaamte.

3. We gaan niet meer doen dan nodig is om de beloning op te strijken.

Een keertje extra opruimen, afwassen zonder dat er om gevraagd is. Waarom zou je, als je er toch niets voor krijgt.

4. We verliezen de motivatie van binnenuit, de intrinsieke motivatie.

Dit gaat van taakjes in het gezin tot verder kijken dan wat je moet leren voor een proefwerk.

Dit wordt niet meer gedaan omdat het fijn is om iets bij te dragen of omdat het leuk of interessant is maar omdat het iets oplevert, dat niets met de taak zelf te maken heeft.

5. Belonen tast het zelfvertrouwen aan en maakt afhankelijk.

Kinderen zijn, afhankelijk van ons oordeel, al dan niet tevreden over hun prestaties.

6. Belonen leidt tot concurrentie, competitie

'Wie het eerst zijn pyjama aan heeft, mag bij mij op schoot zitten bij het voorlezen.' Soms houden kinderen wel van zo'n wedstrijdje. Veel kinderen hebben daar echter last van. Ze worden er zenuwachtig van, bang om te falen. Ze zullen niet zo gauw een zusje of broertje helpen, want ze willen zelf de beste of de snelste zijn. Dus samenwerken is niet meer zo vanzelfsprekend. Belonen stimuleert het vergelijken en dat kan leiden tot opscheppen of jezelf klein maken. Het kan afleiden van het onbevangen leren.

7. Belonen komt vaak in de plaats van aandacht voor wat er speelt.

Ik hoorde eens van een moeder dat zij al weken haar kind probeerde om te kopen om meer te eten. Toen dat niet hielp werd ze boos en probeerde het met straffen. Totdat bleek dat zijn amandelen zo dik waren dat hij bijna geen hap door zijn keel kon krijgen.

8. Kinderen leren dat degene die de meeste macht heeft, (de volwassene), zijn of haar zin krijgt.

Dit roept vaak weerstand op of juist volgzaamheid en aanpassing aan wat anderen willen.

Het verstoort de ouder-kind relatie, die niet langer gebaseerd is op vertrouwen en openheid. Het kind krijgt weinig ervaring met het ontwikkelen van eigen grenzen.

9. Kinderen ervaren belonen en straffen als vernederend en ongelijkwaardig.

De volwassene plaatst zichzelf op een voetstuk en denkt het beter te weten. Met gevolg dat het kind vindt dat hij niet serieus wordt genomen.

10. Als je gericht bent op belonen, ga je kinderen betrappen op wat ze goed doen.

Dit leidt tot gevoelens van onveiligheid. Ben je net lekker bezig, komt er iemand zeggen dat het goed is wat je doet. Het effect is dat kinderen minder gauw om hulp vragen, want dat betekent dus dat ze het nog niet goed doen en ze hebben de boodschap gekregen dat ze dingen goed moeten doen.

11. Zodra de beloning ophoudt, verdwijnt het aangeleerde gedrag meestal weer.

Kinderen vallen sneller terug in oude patronen. Zowel straffen als belonen hebben geen blijvend effect.

12. Belonen ondermijnt (net als straffen) het enthousiasme en plezier in leren.

Daarvoor in de plaats komen angst, schuld en schaamte.

13. Het aangeboren gevoel voor moraliteit verdwijnt.

Het kind wordt afhankelijk van ons voor zijn kennis van goed en kwaad. Krishnamurti schrijft in 'Over Opvoeding' in 1979: *'Het is van belang volledig vrij te zijn en toch gedisciplineerd. Vrijheid betekent niet 'doen-waar-je-zin-in-hebt'. Je kunt namelijk niet doen waar je zin in hebt, want je staat altijd in relatie met anderen.'* Het loskomen van belonen vraagt om vertrouwen dat kinderen het in zich hebben op een morele manier in relatie tot anderen te staan.

14. Bij belonen geef je voorwaardelijke liefde.

15. Kinderen leren hoe ze (d.m.v. straf en beloning) anderen kunnen domineren.

Een alternatief voor belonen is bevestigen.

De intentie van belonen is beïnvloeding

- o Passend gedrag
- o Positieve waarden
- o Prestatie

De intentie van bevestigen is verbinden

- o Blij zijn, samen genieten, vieren
- o Belangstelling
- o Beschrijven van het gedrag en wat het met je doet

### **Alternatieven voor belonen en straffen, vormen van bevestigen**

Hoe kunnen we kinderen stimuleren hun kwaliteiten te ontplooien? Hieronder vindt u manieren om de intrinsieke motivatie aan te wakkeren.

1. Samen genieten.

Zeg i.p.v. 'Goed zo' eens 'Jaaa!' of 'Gelukt'. Dit werkt alleen als je gewoon echt blij bent en niet toch stiekem denkt in goed of fout.

2. Samen betreuren dat iets niet lukt of dat een kind schade heeft aangericht.

I.p.v. 'Fout' of 'Wat stom' zou je kunnen zeggen 'Mislukt' of 'Jammer'.

3. Respect.

Zie het kind met al zijn eigen-aardigheden en heb daar respect voor.

4. Dankbaarheid.

Vaker dankbaarheid uiten voor waar we blij van worden helpt het kind en ook ons te focussen op wat het leven verrijkt. Je kunt je 'dank je wel' vergezeld laten gaan van waar je precies dankbaar voor bent. Dus wat het gedrag van het kind jou brengt. *"Dank je wel dat je hebt opgeruimd. Nu ga ik met veel meer rust mijn krantje lezen dan wanneer er allerlei spullen om me heen liggen."*

5. Focus op behoeften.

Wat zijn de basisbehoeften van het kind om wel of niet te doen wat je vraagt, of nog breder, om te doen wat hij doet? Kun je samen tot een vorm komen waarbij zowel jouw behoeften als die van het kind vervuld worden?

6. Wat is het "ja" achter het "nee"?

Als een kind niet doet wat je zegt, kan het helpen te kijken vanuit welke behoefte hij dat niet wil doen en wat hij wel wil. Een kind kan schreeuwen en tegenstribbelen omdat hij moe is en behoefte heeft aan rust. Terugschreeuwen of dwingen zal noch het kind noch jezelf rust geven.

7. Belangstelling tonen.

Het kan even duren voordat een kind jouw vraag 'Heb je je verslag al af?' kan horen als interesse en niet als controle. Hou vol.

8. Humor en relativeren.

9. Vertellen wat het gedrag van het kind met jou doet en met andere betrokkenen.

Doe dit zonder moralistisch oordeel.

#### 10. Waarden en deugden voorleven.

Een kind raakt in de war als wij de buurman belachelijk maken als hij er niet bij is en tegen onze kinderen zeggen dat ze beleefd en aardig tegen hem moeten zijn. Het ingebouwde geweten en de aangeboren moraliteit krijgen meer kans tot ontplooiing als wij een voorbeeld zijn in een gewetensvolle en morele levenshouding.

#### 11. Volharden i.p.v. dwingen.

Bij herhaling van schadelijk gedrag blijf je zoeken naar de onderliggende behoeften. Zolang een kind ongelukkig, dus teruggetrokken of onhandelbaar is of wat dan ook, is het nog niet gelukt om hem dat te bieden wat hij nodig heeft. Intussen kun je beschermende macht inzetten als dat nodig is en duidelijke grenzen aangeven.

Kinderen zullen zich bij deze benadering veilig voelen om zichzelf te zijn. Het zou zomaar kunnen dat ze dan lang niet zo lastig of lui zijn als we dachten.

### Met woorden uiting geven aan onze intentie van verbinding

Onze intentie om in gelijkwaardigheid contact te maken met kinderen zal op de eerste plaats tot uiting komen in onze houding. Wij communiceren voor 90 % non-verbaal. Kinderen weten dan ook meestal wel of een volwassene tegenover hen staat of naast hen. Of ze hem of haar kunnen vertrouwen en door hem of haar vertrouwd worden.

Dus we kunnen gerust 'goed zo' zeggen, als we daarmee willen aangeven dat we zo blij voor het kind zijn dat hij zonder zijwieltjes kan fietsen. Het kind zal de intentie verstaan.

De woorden die we uitspreken kan onze intentie wel ondersteunen. Daarom geef ik een paar voorbeelden van taal die bestraft en zet die naast taal die als stimulerend kan worden ervaren.

Bestraffende taal	Stimulerende taal
Het is heel makkelijk. Dat doe je gewoon zo.	Zal ik het voordoen? Of doe je het liever zelf?
Je hebt je jas alweer niet opgehangen.	Peter .... je jas. (zacht en met een rustig gebaar)
En, wat hadden we afgesproken?!	Ik zie dat je het anders hebt gedaan dan ik bedoelde.
Kijk eens naar de tekening van Elsje. Mooi hè.	(Elsje straalt) Ben je blij met je tekening? Wil je hem ergens ophangen?
Doe eens normaal.	Ik heb hier last van./ Wat zit je dwars?
Je doet het verkeerd.	Zal ik het nog een keer uitleggen?
Dat weet je toch wel.	Als je rustig nadenkt, dan komt het misschien zo wel.

Wat ook helpt om te voorkomen dat het lijntje breekt is het vermijden van woorden als: nog, nog steeds, al, alweer, altijd, nooit, gedoe, gezeur, gelijk, ongelijk, maar, beter, best (en alle andere vergelijkende woorden, als ze een oordeel in zich hebben).

### Mijn innerlijke motivatie om dit onderwerp over het voetlicht te brengen.

Ik ben in mijn kindertijd verslaafd geraakt aan belonen. Ik was wel eens driftig en kreeg dan een paar patsen voor de kladden. Soms werd ik ook opgesloten in een donkere kast. Er werd nooit over mijn boze buien gepraat, want wie driftig was had ongelijk. Uit angst voor straf ben ik toen een heel braaf meisje geworden.

Ik heb geleerd braaf te zijn ten koste van mezelf en dat moest ik later weer afleren. Want het was niet handig om afhankelijk te zijn van de goedkeuring van anderen. Ik was braaf ten koste van mijn eigen welbevinden, en vervolgens slachtoffer. Ik ging de ander verantwoordelijk maken voor dat ik moe of boos was of niet lekker in mijn vel zat.

Eens verslaafd, altijd verslaafd. Als ik nu negatieve kritiek krijg kan ik daar meestal wel bij overeind blijven maar soms moet ik nog flink mijn best doen om niet in mijn oude angst te schieten.

Laten we de kinderen van nu niet opzadelen met een ballast die ze pas na jaren therapie zullen kunnen loslaten of in ieder geval leren hanteren. Ik gun alle kinderen dat ze in vertrouwen en veiligheid kunnen opgroeien. Pedagogen kunnen hun steentje daaraan bijdragen.

#### Literatuurlijst

Hart, Sura en Kindle Hodson, Victoria (2011), *De Veilige Klas*, Roermond: Stichting **daimoon**  
Kohn, Alfie (1999), *Punished by Rewards*. Boston: Houghton Mifflin.  
Krishnamurti (1979), *Over Opvoeding*, Deventer: Ankh Hermes.  
Mol, Justine (2005), *Opgroeien in Vertrouwen*, Amsterdam: Uitgeverij SWP.  
Mol, Justine (2007), *De Giraf en de Jakhals in ons*, Amsterdam: Uitgeverij SWP.  
Mol, Justine (2010), *Geweldig Communiceren met Jongeren*, Amsterdam: Uitgeverij SWP.  
Mol, Justine (2010), *Geweldig Communiceren voor Jongeren*, Amsterdam: Uitgeverij SWP.  
Rosenberg, Marshall B. (2011), *Geweldloze Communicatie* (nieuwe volledig herziene editie), Rotterdam: Lemniscaat.  
Rosenberg, Marshall B. (2009), *Levenverrijkend Onderwijs*, Groningen: Uitgeverij De Zaak  
Stichting De Kleine Giraf (2010), *Op Zoek naar de Kleine Giraf*, Houten: Uitgeverij Educatieve Media. Te bestellen via [www.dekleinegiraf.nl](http://www.dekleinegiraf.nl) .

#### Websites

[www.alfiejohn.org](http://www.alfiejohn.org)

[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

[www.dekleinegiraf.nl](http://www.dekleinegiraf.nl)

[www.deveiligeklas.nl](http://www.deveiligeklas.nl)

[www.geweldlozecomunicatie.org](http://www.geweldlozecomunicatie.org)

[www.justinemol.nl](http://www.justinemol.nl)