

Gepubliceerd: april 11th, 2014

“De reden dat een kind zich onvriendelijk gedraagt of iets stuk maakt, is altijd onschuldig. Soms is ze speels en vrolijk en een andere keer als ze agressief of boos is, is ze ongelukkig of in de war. Hoe lastiger het gedrag, hoe meer het kind in pijn is en jouw liefde en begrip nodig heeft. Met andere woorden, er is bij kinderen niet zo iets als slecht gedrag. In plaats daarvan is er een kind dat het beste doet wat ze kan en wij begrijpen haar niet.” – Naomi Aldort

*door Laura Markham, bron. Nederlandse vertaling door Gisela.
voor nieuwetijdskind.com©2014*

Ouders zijn vaak verbaasd te horen dat ik niet geloof in wat wij denken als disciplineren (slaan, consequenties, apart zetten) omdat het kinderen weerhoudt verantwoordelijke, gedisciplineerde mensen te worden. “Hoe zal mijn kind leren om zich te gedragen?” vragen ze. Mijn antwoord is dat kinderen leren door wat ze beleven. De meest effectieve manier om kinderen dat te leren is hen te behandelen op de manier die wij willen dat ze anderen behandelen: met compassie en begrip. Als we slaan, straffen of schreeuwen, leren kinderen agressief te handelen.

Zelfs apart zetten – symbolisch aan zijn lot overlaten – geeft kinderen de boodschap dat ze alleen zijn met hun angstgevoelens juist als ze ons het meest nodig hebben, in plaats van een mogelijkheid om met hun emoties te leren omgaan. (Maar ik ben een grote fan van een kind uit die situatie en dicht bij ons te halen om hem te helpen om de gevoelens te verwerken die hem zo lieten handelen.) Dat betekent niet dat wij onze verantwoordelijkheid verzaken om onze kinderen op te voeden door grenzen te stellen. Niet de straat oprennen, niet de baby slaan, niet op het kleed plassen, niet de tulpen van de burens plukken. Niet de hond pijn doen. Maar dit zijn grenzen, geen straf. Je zult je afvragen hoe jouw kind zal leren deze dingen de volgende keer niet te doen, als je hem niet “disciplineert” als hij ze doet?

Feitelijk laat onderzoek zien dat het straffen van kinderen meer wangedrag veroorzaakt. Gestraft worden maakt kinderen boos en defensief. Het zet adrenaline en de andere vecht, vlucht -of verstijf hormonen aan en zet de redelijke, samenspelende impulsen uit. Kinderen vergeten snel het “slechte” gedrag dat tot hun straf leidde, zelfs als ze wekenlang de emotionele nasleep van de straf verwerken. Als ze ook maar iets leren, is het te liegen om te vermijden betrapt te worden. Straf verwijdert ons van onze kinderen dus hebben we minder invloed op hen. Het verlaagt zelfs het IQ omdat kinderen die zich niet compleet veilig en zeker voelen niet vrij zijn om te leren. Heel simpel, straffen is nooit een effectieve manier om het kind op te voeden tot een verantwoordelijk, vriendelijk, gelukkig kind. Het leert hem al de verkeerde lessen.

Als we echter in plaats daarvan vriendelijk en betrokken kunnen blijven terwijl we grenzen stellen, zullen onze kinderen het snappen. Ze verzetten zich niet tegen onze leiding, dus ze voelen zich betrokken en zien hun invloed op anderen en zijn ze voorkomend en verantwoordelijk. Omdat ze ouders hadden die een voorbeeld waren voor emotionele zelfbeheersing, hebben ze geleerd met hun eigen emoties om te gaan en daardoor hun eigen gedrag. Omdat ze zijn geaccepteerd voor alles wat ze zijn, zijn ze verbonden met hun eigen passies en gemotiveerd om die te onderzoeken.

Dus, wat kunnen we doen om kinderen te (bege)leiden zonder straf?

1.Reguleer je eigen emoties. Dat is de manier hoe kinderen leren met die van hen om te gaan. Handel niet wanneer je boos bent. Als je niet verbonden kunt zijn met de liefde voor je kind wat zou een echt fantastische ouder juist nu doen? Doe dat dan. Als je dat niet kunt, haal diep adem voordat je op de situatie reageert. Weersta de impuls om te straffen. Het werkt altijd averechts.

2.Neem gevoelens serieus. Wanneer je kind overweldigd is door adrenaline en andere vecht -of vlucht hormonen, kan hij niets leren. In plaats van te preken, neem hem bij je en laat hem instorten bij jouw aanwezige aandacht. Jouw doel is een “ondersteunende omgeving” te geven aan jouw kind dat overstuur is. Het uiten van emoties met een veilige, aandacht gevende, accepterende volwassene is wat een kind helpt door deze gevoelens heen te gaan en leren zichzelf te kalmeren zodat zij hun eigen emoties uiteindelijk kunnen reguleren. Probeer niet te redeneren met hem tijdens de emotionele storm. Achteraf, voelt hij zich zoveel beter en zoveel dichterbij jou, dat hij open zal staan voor jouw leiding. Waarbij we niet zeggen: “Wees stil”(omdat dit gevoelens schaadt) of liegen (omdat dit de onzichtbare koorden doorsnijdt die onze harten verbinden).

3. Herinner je hoe kinderen leren. Denk aan het voorbeeld van tandenpoetsen. Begin als ze een baby is, doe het voor met je eigen tanden, maak het leuk voor haar en beetje bij beetje geef je haar meer verantwoordelijkheid en uiteindelijk zal ze het zelf doen. Het zelfde principe geldt voor Dank U zeggen, bochten maken, haar spullen onthouden, haar huisdier voeren, huiswerk doen en het meeste van alles wat je kunt bedenken. Routines zijn van onschatbare waarde omdat zij de constructie zijn voor jouw kind om de basis bekwaamheden te leren, net zoals fundering de voorwaarde is om een gebouw neer te zetten. Je zou kwaad kunnen zijn omdat ze haar jas weer vergeten is, maar schreeuwen zal haar niet helpen er aan te denken. “Ondersteuning” zal



helpen.

4. Maak contact voordat je corrigeert, en blijf in contact, zelfs als je de situatie leidt, en de wens van je kind om zijn best te doen aanwakkert. Denk eraan dat kinderen zich misdragen als ze zichzelf slecht voelen en afgescheiden van ons.

Buk je en kijk in haar ogen: “Jij bent kwaad...vertel me wat je wilt met woorden... niet bijten!”

Pak haar op: “Jij wilt langer spelen...het is bedtijd.”

Maak lief oogcontact: “ Jij bent nu zo overstuur.”

Leg je hand op haar schouder: “ Je bent bang om mij te vertellen over het koekje.”

5. Stel grenzen... maar stel die met nadruk. Natuurlijk is het nodig om aan een paar regels vast te houden, maar je kunt ook haar standpunt erkennen. Wanneer kinderen zich begrepen voelen, zijn ze beter in staat onze begrenzingsen te aanvaarden.

“Geen bijterij! Jij bent erg boos en gekwetst, maar dat moet je je broer met woorden zeggen.”

“Het is nu bedtijd. Ik weet dat je graag langer wilt spelen.”

“Je wilt niet dat mama NEE zegt, ik hoor je...En het antwoord is NEE. Wij zeggen niet “hou je mond” tegen elkaar, zelfs niet als we bedroefd en kwaad zijn.”

“Hoe bang jij ook bent, ik wil graag dat je mij de waarheid vertelt.”

6. Bedenk dat alle “slecht gedrag” een uiting is, hoe ondoordacht dan ook, van echt iets nodig hebben.

Hij heeft een reden, zelfs als jij denkt dat het geen echte is. Is zijn gedrag vreselijk? Dan moet hij zich van binnen vreselijk voelen. Heeft hij meer slaap nodig. Meer tijd met jou, meer rust, meer mogelijkheid om te huilen en deze van streek makende emoties die we allemaal opslaan los te laten? Ga in op de onderliggende behoefte en je lost het misdragen op.

7. Zeg JA. Kinderen zullen bijna alles doen wat we ze vragen als de vraagstelling liefdevol is. Bedenk een manier om JA te zeggen in plaats van NEE, zelfs als je jouw grenzen stelt. “JA, het is tijd om op te ruimen en JA ik zal je helpen en JA we kunnen jouw toren laten staan en JA je kunt er mopperen en JA als we opschieten, kunnen we een extra verhaaltje lezen en JA we kunnen dit leuk maken en JA ik vind je lief en JA wat ben ik gelukkig om jouw ouder te zijn. JA”. Jouw kind zal antwoorden op een manier die royaal past bij jouw stemming.

8. Besteed elke dag “Qualitytime” met jouw kind. Zet de telefoon uit, sluit de computer en vertel je kind “Oké, voor de volgende twintig minuten ben ik er helemaal voor jou. Wat zullen we doen?”. Geef haar de leiding. De wereld is vol met vernederingen voor kinderen, dus voor deze twintig minuten ben je gewoon een stuntel en laat haar winnen. Giechelen bevrijdt opgepote angst en onrust, dus verzeker je van spelen, giechelen, doe onnozel. Houd een kussengevecht, worstel, lig lekker tegen elkaar. Laat haar vertellen wat haar bezig houdt, laat haar tekeer gaan of schreeuwen. Accepteer gewoon al deze gevoelens. Ben er voor 100%. Kinderen die weten dat ze iedere dag kunnen rekenen op speciale tijd met hun ouder bloeien, omdat ze genoeg vertrouwen hebben om hun volle lading emoties te uiten en ze zullen zich



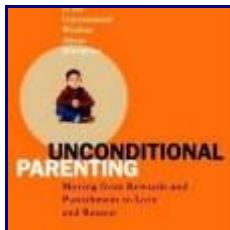
gedragen.

9. Vergeef jezelf. Je kunt geen bezielde ouder zijn als je slecht denkt over jou zelf. Net zo min als jouw kind zich “goed gedraagt” als zij zich slecht voelt over zichzelf. Je kunt altijd de relatie herstellen.

Begin vandaag.

10. Als alle het andere faalt, omhels jezelf stevig. Ga dan je kind fijn omhelzen.

Verbinding overtreft alles bij ouderschap. Geloof je het niet? Probeer het deze week en kijk wat voor wonder je kunt bereiken.



Wil je meer weten over het onderzoek naar deze aanpak? Mijn favoriete bron is de index van Alfie Kohn's prachtige boek [Unconditional Parenting](#), die door gedegen studies deze methode op een rij zet. Dat is een overvloed van onderzoek. Dit bevel ik lezers aan omdat u dan een overzicht krijgt van nauwgezet onderzoek door een betrouwbare academicus en u hebt de citaten om de studies te

volgen als u dat wilt. *Laura Markham*