

Alfie Kohn: Stop met straffen en belonen

De meeste [ouders](#) houden onvoorwaardelijk van hun kind, maar onvoorwaardelijk [opvoeden](#) is andere koek – stelt de Amerikaanse denker Alfie Kohn. Zijn baanbrekende ideeën over opvoeden winnen ook in Nederland terrein.

'Als jij je bordje leegeet, krijg je een toetje.' Je kind negeren tijdens een driftbui, of op de gang zetten als hij zijn zusje slaat. Maar ook: een compliment geven als hij rustig aan het tekenen is, of een ijsje geven als hij niet gehuild heeft tijdens zwemles. Volgens Alfie Kohn zijn het allemaal voorbeelden van hoe ouders de liefde voor hun kinderen tot 'handelswaar' maken. Met straffen en belonen, stelt Kohn, leren we onze kinderen dat onze liefde niet vanzelfsprekend is, dat ze er eerst iets voor moeten doen dat ons pleziert of indruk maakt.

Unconditional Parenting

Kohn schreef twaalf [boeken](#) en tientallen artikelen en essays over onderwijs en opvoeding en geldt in eigen land als autoriteit. Zijn bekendste boek, Unconditional Parenting, stamt uit 2005. Daarin ontvouwt hij het concept van onvoorwaardelijk [ouderschap](#): een radicaal andere manier van omgaan met kinderen, waarbij de nadruk niet ligt op wat je kind doet, maar op wie hij is. Neem bijvoorbeeld de time-out. We hopen natuurlijk dat ons kind van zijn straf leert en in het vervolg twee keer nadenkt voordat hij een mep uitdeelt. Maar volgens Kohn zit dat jochie op de trap niet te denken aan het leed dat hij zijn zusje aandeed, maar vooral aan zichzelf en hoe boos hij is op zijn [ouders](#) en zijn zus. Het kind focust op het leed dat hém is aangedaan, terwijl je juist wilt dat je kind leert rekening te houden met het leed dat hij een ander aandoet.

Praten

Volgens Kohn lost een straf op de lange termijn niets op, omdat je niet aan de relatie met je kind werkt als hij op het strafstoeltje zit. Bovendien kom je er door het [gedrag](#) te bestraffen niet achter welke emotie er achter het gedrag schuilgaat. Is je kind bijvoorbeeld moe, heeft hij behoefte aan privacy, wil hij aandacht en probeert hij dat via agressief [gedrag](#) te krijgen? Er kunnen honderd verschillende redenen zijn voor gedrag dat wij niet prettig vinden, dus consequent met straf reageren is eigenlijk onlogisch. Door met je kind te praten, zijn emoties serieus te nemen en samen een oplossing te zoeken, leert je kind rekening te houden met anderen doordat jij als ouder ook rekening met hem houdt.

In Amerika heeft Kohn een grote schare fans en ook in Nederland overtuigt hij steeds meer ouders met zijn opvoedfilosofie. Twee lezingen die hij half november in De Rode Hoed in Amsterdam gaf, de eerste in Nederland, waren in mum van tijd uitverkocht. We spreken Alfie Kohn via Skype, als hij in zijn woonplaats Boston net aan de dag begonnen is.

Volgens recent onderzoek van Unicef zijn Nederlandse kinderen de gelukkigste van de wereld. Wat kunnen wij nog leren van onvoorwaardelijk ouderschap?

Kohn: 'De meeste ouders voeden hun kinderen voorwaardelijk op, dat zal in Nederland niet anders zijn. Dus is er nog een wereld te winnen, los van wat zo'n ranglijstje zegt. Je kunt als ouder altijd groeien, zelfs als je het al heel goed doet. Velen van ons worstelen ermee om de dagelijkse dingen van kinderen gedaan te krijgen. Gewoon, ze aangekleed op de fiets naar school en 's avonds met een maag vol gezonde groente in bed krijgen. In de drukte en stress zijn we geneigd terug te vallen op middelen als chantage of dreigen met straf. Maar die ondermijnen de relatie die we met onze kinderen willen en de wensen die we voor hun toekomst hebben. Want als je het ouders vraagt, zeggen ze overal ter wereld hetzelfde: we willen dat onze kinderen later gelukkige, morele, empathische mensen zijn. Dat ze opgroeien tot onafhankelijke, kritische denkers. En dat bereik je dus niet door ze te leren gehoorzamen, dat bereik je door ze te laten oefenen met sociaal gedrag. Waar anders dan in het gezin moeten ze leren om conflicten op te lossen, rekening te houden met anderen, hun eigen gevoelens te verwoorden?'

We willen geen autoritaire ouder zijn, maar aan een laissez-faire opvoeding zitten ook veel haken en ogen. Is het niet gewoon gezond verstand om ergens in het midden te gaan zitten?

'Dat is een vals dilemma: of je bent een laat-maar-waaien-ouder of je bent superstreng. Ik stel een derde perspectief voor, eentje van grote betrokkenheid bij je kinderen, waar ouders en kinderen samenwerken, in plaats van dat ouders kinderen steeds goed gedrag proberen af te dwingen. Ik zie wel dat zo'n zogeheten autoritatieve opvoedstijl tegenwoordig in zwang is. Belonen en prijzen lijken op het oog vriendelijkere methodes, maar het zijn variaties van hetzelfde. We proberen met trucjes het gedrag van onze kinderen te manipuleren. Straffen en belonen werken heel goed, maar alleen tot je kind niet meer bang of afhankelijk van je is. Dan sta je als ouder met lege handen en is je relatie beschadigd. Het enige wat ze op de lange termijn leren, is dat degene met macht bepaalt hoe dingen gaan.'

Een kind krijgt toch juist zelfvertrouwen als het complimentjes krijgt?

'Uit een overweldigende hoeveelheid onderzoek blijkt dat complimenten de motivatie van kinderen juist ondermijnt. Ja, het motiveert ze om meer beloningen te willen krijgen, maar dat gaat ten koste van de echte interesse in wat ze doen. Er is nog een probleem: beloningen, net als complimenten, ondergraven het zelfvertrouwen van kinderen. Een gezond zelfvertrouwen betekent dat kinderen, zelfs als ze iets fout doen, weten dat ze een goed mens zijn. Hoe meer we kinderen prijzen om hun gedrag, hoe minder dat het geval is.'

Als wij geen consequenties verbinden aan het gedrag van onze kinderen, betekent dat dan dat er geen grenzen zijn?

'Het is een grote misvatting dat ik pleit voor een grenzeloze opvoeding waarin ouders kinderen als hun gelijke behandelen. Alleen zet ik wél vraagtekens bij

wat de meeste mensen als “grenzen” zien. Kinderen doen soms dingen die we vervelend vinden en dan is het makkelijk om te zeggen dat we ze moeten begrenzen. Daarmee rechtvaardigen we het gebruik van macht, we dwingen ze om zich aan ons aan te passen. Als kinderen ons uittesten is het vaak omdat ze zich, onbewust, afvragen: als ik iets verkeerd doe, houd je dan nog steeds van me? Door te straffen gooien we de deur dicht en bevestigen we hun grootste angst: dat ze onze liefde kunnen verliezen.’

Het blijkt voor veel ouders best lastig om uw ideeën ook daadwerkelijk in de praktijk te brengen. Hoe komt dat, denkt u?

‘Allereerst omdat we, als maatschappij, het ouderschap vaak zien als het bewaken van grenzen, consequent zijn en niet je kinderen te veel verwennen. Er ligt emotionele druk op ouders om streng te zijn. Hoe banger wij zijn om voor slappe ouder uitgemaakt te worden, des te meer zijn we geneigd onze kinderen in bedwang te houden met straffen en belonen. En hoe moeilijker het voor ons is om echt met onze kinderen samen te werken in plaats van ze iets op te leggen. Daarnaast is het lastig om onvoorwaardelijk met je kind om te gaan als je zelf voorwaardelijk bent opgevoed. Het vergt moed om naar jezelf te durven kijken en na te denken over je eigen handelen.’

Sommige dingen moeten nu eenmaal, of een kind nu wil of niet. Hoe krijg je een kind op een onvoorwaardelijke manier in de mee-stand?

‘Ik begin met ouders te vragen om hun verzoek eens onder de loep te nemen. Misschien ligt het probleem niet bij het kind, maar bij wat jij van hem eist. Is het gemakzucht, zijn we overbezorgd, past ons verzoek wel bij de leeftijd van ons kind? Zo kun je je afvragen of het redelijk is om van een 4-jarige te verwachten uren stil aan tafel te blijven zitten, of van een 10-jarige dat ze haar kamer opruimt. Want waarom zou de enige plek in de wereld die van jouw dochter is, aan jouw standaard moeten voldoen?’

Maar goed, er zijn natuurlijk gevallen dat een kind wel iets “moet”. In dat geval is het belangrijk om kinderen, afhankelijk van hun leeftijd, erbij te betrekken. Het is echt nooit nodig om je kind te straffen. Als iets echt moet, dan kun je op z’n minst samen overleggen over hoe je iets gaat doen. Dat geeft je kind een gevoel van autonomie, van controle over zijn eigen leven. Het paradoxale is: hoe minder we krampachtig vasthouden aan gehoorzaamheid en hoe meer we onze kinderen met vertrouwen en respect behandelen, hoe eerder zij geneigd zijn ons het voordeel van de twijfel te geven als we een keertje zeggen dat iets moet. Een uitleg erbij geven, is dan wel zo beleefd.’

Tot slot: wat kunnen ouders doen om het zichzelf wat makkelijker te maken?

‘Ouderschap is moeilijk zonder de steun van anderen. Zoek dus gelijkgestemden met wie je kunt praten en samen zijn. En als je kinderen oud genoeg zijn, praat dan met ze over hoe je kunt samenwerken om een gelukkig gezin te zijn waarin je niet hoeft te knokken voor een dosis liefde.’