

Is het mogelijk dat kinderen goed naar volwassenen luisteren?
Hoe krijg je zonder dwingen of manipuleren kinderen zover
dat ze onderlinge afspraken nakomen?
Kunnen kinderen hun eigen problemen oplossen?



Samenvatting van het boek "Luisteren naar kinderen" door Tura G. Gerards

Dr. Thomas Gordon was psycholoog en leefde van 1918 tot 2002. Meer dan 50 jaar leerde hij ouders, docenten en leiders zijn methode voor effectief communiceren. Zijn aanpak was gebaseerd op zijn overtuiging dat gebruik van macht binnen relaties schadelijk is. In 1970 komt in Amerika zijn boek *Parent Effectiveness Training (P.E.T.)* uit, dat in 33 talen is vertaald. Meer dan 5.000.000 exemplaren gingen wereldwijd al over de toonbank. In het Nederlands heet het: *Luisteren naar kinderen: de nieuwe methode over overleg in het gezin*.

Aan de oudercursussen die door Gordon zijn ontwikkeld, hebben wereldwijd meer dan 1.000.000 mensen meegedaan. Aan de cursussen speciaal voor docenten wereldwijd meer dan 200.000 mensen. Wat bewoog Dr Thomas Gordon?

In zijn boek "Luisteren naar kinderen: de nieuwe methode over overleg in het gezin" beklagt Dr. Thomas Gordon de ouders dat ze "het zo moeilijk hebben, zo weinig zinvolle voorlichting krijgen en uit zo'n verwarrend groot aantal opvoedingsmethoden moeten kiezen".

En hij verbaast zich erover dat "een van de laatste bolwerken waar macht nog hoogtij viert, de menselijke relatie in het gezin is: de relatie tussen ouder en kind. Ook op scholen heerst het oude principe nog sterk in de relatie tussen leerkracht en leerling, waar macht nog geldt als de voornaamste methode om het gedrag van leerlingen onder controle te houden en te dirigeren".

Beïnvloeden zonder machtsmisbruik

"Waarom is macht zo'n belangrijke plaats blijven innemen in de opvoeding van kinderen? Waarom worden kinderen pas als laatsten beschermd tegen de mogelijke kwade gevolgen van machtsmisbruik? Komt het omdat ze kleiner zijn of omdat volwassenen het zoveel gemakkelijker vinden om hun gebruik van macht te beredeneren met ideeën als 'vader weet het het beste' of 'het is voor hun eigen bestwil'?"

Volgens Gordon hebben de meeste ouders er een hekel aan om macht te gebruiken tegen hun kinderen. Ze voelen zich er niet prettig bij en vaak zelfs schuldig. Bovendien geven ouders vaak toe dat hun machtsmethoden niet erg effectief zijn.

Thomas Gordon is zelf tot de conclusie gekomen dat ouders jarenlang macht zijn blijven gebruiken omdat ze zelf in hun eigen leven erg weinig, of helemaal geen, ervaring hebben gehad met mensen die beïnvloedingsmethoden zonder macht gebruikten. De meeste mensen zijn van kleinsaf door macht geregeerd - macht van ouders, leerkrachten, schoolhoofden, sportbegeleiders, zondagschool-

onderwijzers, ooms, tantes, grootouders, hoge officieren in dienst en werkgevers. Ouders blijven dus macht gebruiken omdat ze niets beters weten en geen ervaring hebben met andere methoden om conflicten van mensen onder elkaar op te lossen.

12 categorieën van verbale ouderlijke reacties op kinderleven

Gordon verzamelde de *verbale reacties* van ouders op kinderen die met een probleem komen en hij deelde ze in 12 categorieën in:

1. Bevelen, dirigeren, commanderen
2. Waarschuwen, berispen, dreigen
3. Vermanen, moraliseren, preken
4. Adviseren, oplossingen of suggesties aandragen
5. De les lezen, beleren, logische argumenten aanvoeren
6. Oordelen, kritiseren, het ermee oneens zijn, beschuldigen
7. Prijzen, het ermee eens zijn
8. Schelden, belachelijk maken, beschaamd maken
9. Interpreteren, analyseren, diagnose stellen
10. Geruststellen, sussen, troosten
11. Uitvragen, ondervragen, vragen stellen
12. Zich terugtrekken, afleiden, toegeven, over iets anders praten.

Wat is er mis met deze herkenbare reacties, die we als ouder meer dan eens gebruikt hebben en niet alleen een per keer, maar vaak ook in diverse combinaties? Deze 12 reacties bezitten allemaal verborgen boodschappen:

- niet-accepteren en dus willen veranderen;
- niet vertrouwen dat het kind zelf kan oplossen;
- de schuld geven;
- het kind niet slim vinden vergeleken met de ouder zelf,
- iets slecht of verkeerd vinden;
- gevoelens bagatelliseren;
- niet accepteren van gevoel.

Redenen voor een gesprek

Wanneer we iemand aanspreken of iets vertellen, dan heeft dat uiteraard altijd een reden. En die kan heel belangrijk zijn, tot heel klein. Gordon stelt in zijn boek "*Luisteren naar kinderen*":

Altijd wanneer een kind besluit iets tegen zijn ouders te zeggen, doet hij dat omdat hij een behoefte heeft. Hij wil iets hebben, iets begrijpen, iets vinden.

Wanneer ouders iets tegen een kind zeggen, zeggen ze vaak iets over hem.

Een gesprek kan dus constructief zijn, bedoeld om iets op te lossen. Of het gesprek kan destructief zijn en een van de deelnemers het gevoel geven dat hij/zij niet deugt. En ouders weten uit ervaring dat het resultaat van een gesprek, constructief of destructief, de sfeer kan bepalen voor de rest van de dag. Een gesprek waarin het kind niet erkend is in zijn/haar probleem, zal een spoor trekken in de uren die volgen.

De centrale vraag

Basis van Gordons visie op communiceren is de centrale vraag: bij wie ligt het probleem?

1. Komt het kind met een probleem in een situatie?
2. Heeft de ouder een probleem?
3. Of is er geen probleem?

Deze vraag moet eerst duidelijk beantwoord worden! Pas daarna kan er naar een oplossing worden gezocht!

Als er geen probleem is, dan is er ook geen probleem, en dan hoef je er ook geen te maken. Geniet van een lekker onbezorgd gesprek met veel speelruimte. Maar wat wanneer er wel iets speelt? Wat moet je dan doen?

Wanneer het kind een probleem heeft

Wanneer een kind om een of andere reden met een situatie worstelt, dan volstaat het de ouder om te luisteren. Dan kun je twee dingen doen.

Passief luisteren

Het kind vertelt. De ouder zwijgt, toont acceptatie voor het feit dat het kind met iets zit dat belangrijk voor hem is en "zet de deur open". Deze instelling wordt passief luisteren genoemd. Het kind krijgt de ruimte om met woorden meer grip te krijgen op de situatie. Dat kan soms genoeg zijn. Soms ook niet. Dan wordt het tijd voor...

Actief luisteren

Actief luisteren is niets anders dan passief luisteren én feedback geven: je herhaalt de ontvangen boodschap van het kind met eigen woorden -zo kort en nauwkeurig mogelijk- en vraagt of je het zo goed begrepen hebt: "Bedoel je dat je...". Zo ontdekt de ouder of hij alles begrepen heeft en krijgt het kind de verzekering dat zijn vader of moeder daadwerkelijk betrokken is en in staat is te begrijpen waarover het gaat.

Actief luisteren is vooral van toepassing als het kind aangeeft dat het met een probleem zit. Actief luisteren is een vaardigheid waarbij men de kinderen zodanig beïnvloedt dat ze zelf oplossingen zoeken voor hun eigen problemen.

Is het moeilijk, actief luisteren? In het begin kan het pittig zijn, of wat gekunsteld over komen, maar uiteindelijk levert het zoveel op dat men met recht kan stellen: de kost gaat voor de baat uit.

Gordon stelt actief luisteren een aantal voorwaarden kent:

- U moet echt willen horen wat het kind te zeggen heeft (*dus de tijd hebben of nemen!*).
- U moet hem werkelijk graag willen helpen met het probleem dat hij op dat moment heeft.
- U moet in staat zijn zijn gevoelens te accepteren, hoe vreemd of verschillend ze ook zijn van de uwe.
- U moet er vast in vertrouwen dat het kind zijn eigen gevoelens kan hanteren, ze kan verwerken en er oplossingen voor kan bedenken.
- U moet niet vergeten dat gevoelens van voorbijgaande aard zijn en niet permanent blijven.
- U moet uw kind kunnen zien als een apart individu, een uniek mens dat niet aan u vastzit, een onafhankelijk individu met zijn eigen leven en zijn eigen identiteit.

Wanneer de ouder een probleem heeft

Wanneer de ouder het in een situatie met een kind moeilijk heeft, dan is het tijd voor een Ik-boodschap. Een wat? Een Ik-boodschap: "Ik voel dat ik zelf heel graag..... En dus niet een jij-boodschap: "Jij doet ..." en ook niet "Ik vind dat jij ... doet ...".

Primair en secundair gevoel

Volgens Gordon is woede bij ouders iets dat uitsluitend ontstaat NADAT hij eerst iets anders heeft doorgemaakt. De ouder produceert woede als gevolg van een eerder gevoel dat hij ervaren heeft. Dat kan bijvoorbeeld schrik, teleurstelling of schaamte zijn. Woede is een secundair gevoel. En die boosheid wordt dan bijna altijd een jij-boodschap, die veroordeling en beschuldiging van het kind uitdrukt. En dan verliest een kind altijd.

Mensen maken zichzelf boos door hun onmacht m.b.t. het primaire gevoel. Leer beter en eerder je primaire gevoelens te herkennen en ze via ik-boodschappen mede te delen. En kinderen blijken zeer bevattelijk voor dergelijke boodschappen van hun ouders.

In een later boek, *Luisteren naar elkaar Problemen uitpraten en oplossen in het gezin*, zegt Gordon daarover: "Eerlijk zijn geeft voldoening. Wanneer ouders Ik-boodschappen beginnen te gebruiken, merken ze niet alleen veranderingen op in hun kinderen; ze voelen ook een belangrijke verandering in zichzelf. Door deze nieuwe communicatievorm beginnen ouders in zichzelf de oprechtheid te voelen van de Ik-boodschappen die ze aan anderen meedelen. Door Ik-boodschappen te gebruiken, leren ouders hun eigen gevoelens kennen. Ik-boodschappen hebben een bevrijdend effect: ze helpen je gevoelens tot uiting te brengen in plaats van ze op te kroppen." ***

Wanneer de ouder en het kind samen een probleem hebben: de behoeften-conflict-situatie

Ja, allemaal mooi en aardig, maar wat doe je als de ouder en het kind in dezelfde situatie twee heel verschillende oplossingen wensen? Wanneer ze dus samen een probleem hebben? Waarbij het er op uit lijkt te draaien dat óf de een óf de ander aan het langste eind gaat trekken?

Vaak zie je in zo'n situatie dat ouders hun macht gebruiken om hun zin door te drijven, of dat juist kinderen hun macht uitoefenen. In beide gevallen zou je kunnen spreken van een "winnaar" en een "verliezer". Uiteindelijk blijken deze situaties zoveel kommer en kwel met zich mee te slepen, dat je eerder nog zou kunnen spreken van enkel verliezers.

Als u het hiermee eens bent, en u heeft in een behoeften-conflict-situatie al van alles geprobeerd en nog niets gevonden wat echt helpt, probeer dan eens Dr. Gordons Geen-Verlies-Methode. Proberen kan geen kwaad. De Geen-verlies-methode kun je toepassen voor het oplossen van conflictsituaties tussen de behoeften van de ouders en die van het kind. Maar voordat we over deze methode bespreken, eerst nog even iets over die sluipende, haast ongrijpbare neiging die macht heet.

Gezag, macht, en machtsgebruik

Gezag bestaat en wordt door kinderen aan ouders van nature toegekend omdat de ouder een groot geestelijk en lichamelijk overwicht heeft. Macht bestaat omdat de ouder bepaalde dingen heeft die het kind nodig heeft. Met beloning en straf gebruikt de ouder deze benodigdheden om zijn zin door te drijven. Met andere woorden: een ouder heeft macht over zijn kinderen omdat ze zo afhankelijk van hem zijn bij het bevredigen van hun meest fundamentele behoeften.

In de meeste gezinnen doen de kinderen een beroep op de mogelijkheid van machtsgebruik door de ouders, omdat de ouders zich laten betrekken bij de ruzies van en tussen de kinderen. Het probleem ligt echter bij de kinderen. Met macht en autoriteit kan men misschien de handelingen van anderen beheersen, gedachten, ideeën en overtuigingen kan men hiermee maar zelden beheersen.

De strenge voorwaarden van macht uitoefenen

Macht uitoefenen en daarmee een kind beïnvloeden en opvoeden blijkt niet eens zo gemakkelijk te zijn als men wel denkt. Uit laboratoriumproeven met dieren en uit ervaringen met het africhten van honden blijkt het volgende: opvoeding door uitoefening van macht (d.w.z. beloning en straf) vereist zeer vaste regels:

- Proefpersoon moet sterk gemotiveerd zijn en een grote behoefte hebben om naar de beloning toe te werken. De beloning moet dus interessant zijn.
- Als de straf te zwaar is, zal de proefpersoon de situatie helemaal ontlopen.
- De beloning moet snel genoeg verkrijgbaar zijn om het gedrag te beïnvloeden.
- Men moet enorm consequent zijn bij het geven van een beloning voor verlangd gedrag of van straf bij ongewenst gedrag.

Beloning en straf kunnen maar zelden effectief zijn om complex gedrag aan te leren, behalve als men zeer ingewikkelde en tijdrovende methoden gebruikt. En indien dat mislukt, blijkt machtsgebruik gevaarlijke consequenties te hebben.

Schadelijke gevolgen van macht

Bij behoeftenconflicten en waardenbotsingen wordt de ouderlijke macht vaak toegepast. Macht uitoefenen blijkt dan eigenlijk verschrikkelijk moeilijk te zijn. Gordon somt op wat de gevolgen kunnen zijn van de uitoefening van macht:

- Verzet, zich afzetten, opstandigheid, negativisme;
- Haat, boosheid, vijandigheid;
- Agressie, wraakneming, terugslaan;
- Liegen, gevoelens verbergen;
- Anderen de schuld geven, klikken, bedriegen;
- Domineren, de baas spelen, tiranniseren;
- Beslist willen winnen, niet tegen verlies kunnen;
- Een verbond sluiten, samenspannen tegen de ouders;
- Onderwerping, gehoorzaamheid, meegaandheid;
- In een goed blaadje proberen te komen, de gunst zoeken;
- Inschikkelijkheid, gebrek aan zelfwerkzaamheid, bang zijn iets nieuws te proberen, eisen dat succes verzekerd is;
- Zich onttrekken, ontsnappen, fantaseren, regressie.

Het alternatief is Gordons Geen-Verlies-Methode.

De Geen-Verlies-Methode in een behoeften-conflict-situatie

De Geen-Verlies-Methode is een methode waarmee iedere ouder en ieder kind op hun eigen manier elk conflict dat ze met elkaar hebben, kunnen oplossen door hun eigen unieke oplossingen te zoeken die voor beiden acceptabel zijn. Door het participatieprincipe zal het kind eerder geneigd zijn mee te doen.

De voordelen van de Geen-Verlies-Methode

De Geen-Verlies-Methode biedt de volgende voordelen:

- meer kans op acceptatie en uitvoering
- zijn creatiever en effectiever in het oplossen van het conflict
- kinderen ontwikkelen zo hun denkvermogen
- minder vijandigheid - meer liefde
- er is minder doorzettingsvermogen voor nodig
- de noodzaak van macht wordt geëlimineerd
- de werkelijke problemen komen naar boven
- kinderen worden gelijk behandeld als volwassenen

De 6 fasen van de Geen-Verlies-Methode

De methode kan uiteraard pas werkelijk efficiënt zijn wanneer hij stap voor stap wordt uitgevoerd.

Welke zijn die stappen? Wat moet er gebeuren?

1. De aard van het conflict vaststellen en verder definiëren
2. Eventuele alternatieve oplossingen bedenken
3. De alternatieve oplossingen evalueren
4. Beslissen wat de meest aanvaardbare oplossing is
5. Bedenken hoe de oplossing uitgevoerd kan worden
6. Naderhand nog eens nagaan of de oplossing werkt

Conclusie

In mijn eigen ogen en woorden is Gordons verdienste vooral dat hij de wereld van opvoeding en communicatie een "nieuwe" geweldloze manier van met elkaar omgaan heeft gegeven. Dat we weer naar elkaar kunnen luisteren. Dat we soepele oplossingen kunnen vinden en onverwachte resultaten kunnen krijgen. Op een manier waarbij je niet hoeft te dwingen of te manipuleren. Voor kinderen betekent dat ze serieus genomen worden en gerespecteerd om hun eerlijke inzichten en creatieve oplossingen. De wereld krijgt er weer wat liefde bij! En kinderen die in hun opgroeien luisterende oren hebben ontmoet, zullen als ze groot zijn ook weer kunnen luisteren naar de behoeften van anderen. Zo zou het ook moeten zijn.

Maar goed, alles bij elkaar een mooie hoeveelheid hoopgevende gegevens maar... hoe doe ik dat zo 1, 2 en 3... En mijn partner, die...

Thomas Gordon heeft zijn inzichten en ervaringen vanaf 1960 gedeeld en getoetst met behulp van vele ouders die samen met hem aan de ontwikkeling en uitvoering van de bovenstaande aanpak hebben gewerkt. Uiteindelijk zijn daar de Gordon-cursussen uit ontstaan, waarin ouders samen met "lotgenoten" begeleid worden in deze weg omhoog. In zo'n cursus kun je leren:

- Zó te luisteren dat kinderen zich begrepen voelen.
- Zó te praten dat kinderen u ook begrijpen.
- Zó conflicten op te lossen dat niemand verliest.
- Zó afspraken te maken dat iedereen zich eraan houdt.
- Constructief om te gaan met verschillen in waarden.

Het is in eerste instantie een opgave, het vereist inzet en tijd, maar de resultaten zijn zeer lonend!

Tot slot een overweging van Gordon over de kansen die elk probleem biedt: "Een conflict is het uur van de waarheid in een relatie, een toets van de gezondheid ervan, een crisis die de relatie kan verzwakken of versterken, een kritieke gebeurtenis die een blijvende wrevel, sluimerende vijandigheid, of een gevoel van opluchting kan geven. Conflicten bevatten het zaad voor vernietiging, maar ook het zaad voor een grotere eenheid."

****Thomas Gordon, in: Luisteren naar elkaar Problemen uitpraten en oplossen in het gezin (1985 Dekker & Van de Vegt / De Nederlandsche Boekhandel .Uit het Amerikaans vertaald: P.E.T. in action Inside P.E.T. Families: Problems, Insights and Solutions in Parent effectiveness Training (Wyden Books 1976).*

Van de site van [Tura G. Gerards*](http://www.themagicalmadhouse.nl/ADHD/Gordonluisterkind.htm)
<http://www.themagicalmadhouse.nl/ADHD/Gordonluisterkind.htm>