

*Frank en Gundi Gaschler*  
*Ik wil begrijpen*  
*wat je echt nodig hebt*



Frank en Gundi Gaschler

# Ik wil begrijpen wat je echt nodig hebt

Geweldloze Communicatie  
met kinderen.

Het project Giraffendroom

*Met een voorwoord van  
Marshall B. Rosenberg*

Daimoon BV

Copyright © voor de Nederlandse uitgave: Daimoon BV

Oorspronkelijke titel:

Ich will verstehen was du wirklich brauchst  
Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern  
Das Projekt Giraffentraum

©2007 by Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Vertaling: Harald Borjans

Redactie: Ingrid Bouland en Jannie Kieft

Grafisch ontwerp omslag:: Studio Done - Maureen Nikkessen

Milieu indicatie:

De papieruitgave van dit boek is gedrukt op chloor- en zuurvrij papier,

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt. In enige vorm of wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

*Voor zover het maken van kopieën van deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j\* het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men daarvoor de wettelijke verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht.*

*Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Daimoon BV - Roermond te wenden.*



*Voor Elia en Marie,  
met dank voor alle ervaringen met jullie,  
die mij altijd de kans  
tot groei geven.*

*Ik wens mijzelf de kracht en moed om  
jullie te ondersteunen de »prachtige«  
mensen te blijven  
die jullie altijd al zijn.*



# Inhoud

<b>Voorwoord van Marshall B. Rosenberg .....</b>	<b>9</b>
<b>Voorwoord van Isolde Teschner .....</b>	<b>10</b>
<b>Introductie .....</b>	<b>11</b>
<b>Welke relatie heb ik met mijn kind?.....</b>	<b>17</b>
<i>Begrijpen en begrepen worden</i>	19
<i>De stap naar de basisschool</i>	23
<i>Wortels en vleugels</i>	25
<b>Geweldloze Communicatie: In vier stappen naar inzicht.....</b>	<b>26</b>
<i>De symbolen van Geweldloze Communicatie</i>	28
<i>De basisprincipes van Geweldloze Communicatie</i>	31
<i>Over conflicten en »wie is eigenlijk verantwoordelijk voor mijn gevoelens?«</i>	32
<i>De vier stappen van Geweldloze Communicatie</i>	35
<i>Vieren en treuren</i>	53
<b>Geweldloze Communicatie met kinderen.....</b>	<b>56</b>
<i>Vanaf welke leeftijd werkt Geweldloze Communicatie?</i>	56
<i>Vanaf welke leeftijd kan ik met kinderen oprecht zijn?</i>	59
<i>Begrijpt mijn kind mijn woorden wel?</i>	61
<i>Moet ik altijd »geweldloos« zijn – of mag ik ook grenzen stellen?</i>	68

<i>Zouden kinderen niet gewoon eens iets moeten doen, zonder dat we erover discussiëren?</i>	72
<i>Bestaat er bij Geweldloze Communicatie ook zoiets als discipline?</i>	73
<i>Zijn de behoeften van kinderen belangrijker dan die van volwassenen?</i>	75
<b>Het project Giraffendroom .....</b>	<b>78</b>
<i>De droom van de giraf</i>	81
<i>Dag 1: De babygiraf is verdwaald</i>	83
<i>Dag 2: Hoe voelt de babygiraf zich?</i>	85
<i>Dag 3: Wat heeft de babygiraf nodig</i>	88
<i>Dag 4: Welk verzoek heeft de kleine giraf aan ons?</i>	90
<i>Dag 5: Wij vieren feest: De mamagiraf komt</i>	92
<i>Verdiepingsoefeningen bij waarnemingen</i>	97
<i>Verdiepingsoefeningen bij gevoelens</i>	101
<i>Verdiepingsoefeningen bij behoeften</i>	105
<i>Verdiepingsoefeningen bij verzoeken</i>	108
<i>Verdiepingsoefeningen bij werkwijze van Geweldloze Communicatie</i>	111
<i>Projectonderdelen, tijdschema en afloop</i>	119
<i>Geweldloze Communicatie op scholen</i>	122
<i>Een geweldloze omgang voor scholen in de praktijk</i>	124
<b>Appendix.....</b>	<b>128</b>
<i>Dankjewel ...</i>	128
<i>Giraffendromers op zoek naar partners</i>	130
<i>Een gebed voor kinderen</i>	131
<i>We we zijn: Over de auteurs</i>	133
<i>Toelichtingen</i>	134



# Voorwoord van Marshall B. Rosenberg

Ik ging 22 jaar naar school en naar de universiteit en ik kan mij niet herinneren, dat iemand mij ooit gevraagd heeft hoe ik mij voelde of wat ik nodig had. In plaats daarvan leerden ze mij dingen zoals "juist" en "fout", "goed" en "slecht", om in een systeem te passen, dat mensen volgens deze criteria beoordeelt.

Ik raad opvoeders, leerkrachten, ouders en kinderen het project "Giraffendroom" aan, als een weg elkaar te ondersteunen en dat te doen wat wij allemaal het liefst doen ...

*..... het leven van mensen verrijken.*

*Marshall Rosenberg*

# Voorwoord van Isolde Teschner

*Als wij onze kinderen laten zien,  
hoe ze voor elkaar kunnen zorgen,  
zonder anderen te kwetsen,  
leren ze alles,  
wat ze voor het leven nodig hebben.*

Dit denkbeeld is de leidraad van het project "Giraffendroom", dat Frank en Gundi Gaschler hebben ontwikkeld. Dit betekent dat als kinderen van kinds af aan in een omgeving opgroeien, die op de principes van Geweldloze Communicatie is gebaseerd, dat een grote stap zou zijn naar meer compassie, verbondenheid en vrede in de wereld.

In het samenleven met kinderen staan wij elke keer weer voor nieuwe vragen en uitdagingen. Ook al weten wij dat er geen kant en klare oplossingen bestaan, toch hebben wij iets nodig waar wij ons aan kunnen vasthouden.

Zoals dit boek wil laten zien, ligt dit houvast in de innerlijke verbondenheid met de kinderen, die ons zijn toevertrouwd. Als wij empathisch met hen in het nu verbonden zijn, groeit door deze verbondenheid in hen de kracht dat ze in deze wereld kunnen bestaan en daarin hun eigen weg zullen vinden.

Het concept "Giraffendroom" kan leerkrachten en ouders ondersteunen een evenwichtige relatie met kinderen op te bouwen om ze behoedzaam op hun weg door het leven te begeleiden.

Isolde Teschner

Gecertificeerde trainer Geweldloze Communicatie