

Dit boek is opgedragen aan kinderen – hier
om ons te laten zien hoe we kunnen leven
met eerlijkheid, nieuwsgierigheid,
kwetsbaarheid, moed, authenticiteit en
enthousiasme.

Respectvolle Ouders Respectvolle Kinderen

7 sleutels die conflicten in het gezin
omkeren naar samenwerking

Sura Hart en Victoria Kindle Hodson

Copyright © voor de Nederlandse uitgave: Mens en Communicatie - Een communicatie en trainingsorganisatie

Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen
7 sleutels die conflicten in het gezin omkeren naar samenwerking.

Auteurs: Sura Hart en Victoria Kindle Hodson

Vertaling en redactie: Justine Mol, Maikel Stams en Harald Borjans

Grafisch ontwerp omslag: Studio Done - Maureen Nikkessen

ISBN: 978-9-082361-33-9

Oorspronkelijke titel:

Respectful Parents, Respectful Kids
7 Keys to Turn Family Conflict Into Co-operation

© 2006 PuddleDancer, Permissions Dept.

P.O. Box 231129, Encinitas, CA 92023-1129

Email: email@puddledancer.com

2016/I

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, 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 Mens en Communicatie - Roermond te wenden.

Inhoud

Proloog	1
Dankbetuiging en waardering	3
Voorwoord	5
Introductie	7
Deel 1 Het fundament voor respect & samenwerken	13
Hoofdstuk 1 Respect & samenwerken:	
Wat ouders willen en hoe ze het kunnen krijgen	15
Samenwerken is tweerichtingsverkeer	16
Samenwerken is een vaardigheid waarmee je kunt overleven.	18
Samenwerken is het inzetten van macht met je kinderen	20
Respect is een manier van kijken	22
Hoofdstuk 2 Zelfrespect: Ouders hebben ook behoeften	27
Jouw behoeften zijn belangrijk!	28
Je zelfbeeld is van belang	34
Hoofdstuk 3 Wat haalt het samen- uit de samenwerking	37
Gebrek aan tijd om te verbinden	37
Labelen, vergelijken en fouten opsporen	38
Belonen en straffen	41
Gebruikelijke manieren van denken en communiceren	43
Deel 2 De 7 sleutels tot samenwerken	47
Sleutel 1 Wees een ouder met een doel	49
Kies je doel	50
Kies voor denken in overeenstemming met je doel	54
Kies voor handelen in overeenstemming met je doel	56
Kies voor luisteren en spreken in overeenstemming met je doel	57
Kies ervoor je kinderen aan te moedigen zelf te kiezen	59
Sleutel 2 Zie de behoeften achter alles wat we doen	63
Elk gedrag is een poging om een menselijke behoefte te vervullen	65
Kinderen doen altijd hun best om hun behoeften te vervullen	69
Jij bent verantwoordelijk voor het vervullen van je eigen behoeften	69
Gevoelens zijn signalen van vervulde en onvervulde behoeften.	70
Kinderen willen gehoord en begrepen worden	71

Sleutel 3 Creëer veiligheid, vertrouwen & een sociale bedding	75
Een kind heeft emotionele veiligheid nodig om te kunnen groeien	76
Jouw gedrag beïnvloedt de emotionele veiligheid van je kind	77
Kijk vanuit het oogpunt van je kind	78
Zoek naar verbinding om emotionele veiligheid te waarborgen	
- aan het begin, op het eind, ja altijd	80
Koester iedere verbinding binnen het gezin opdat je de veiligheid, het vertrouwen en de sociale cohesie niet kwijt raakt	84
Sleutel 4 Stimuleer het geven	88
Geven is een fundamentele menselijke behoefte	88
Jij en je kinderen hebben veel te geven	89
Ontvang de cadeaus van je kinderen	91
Geef je cadeaus zonder voorbehoud / van harte	92
Leer van de levendigheid van je kind	94
Sleutel 5 Gebruik respectvolle taal	96
Denk aan je intenties	97
Let op de communicatielijnen	100
Zeg wat je waarneemt - vrij van interpretaties.	104
Verbind je met gevoelens en behoeften	107
Doe uitvoerbare verzoeken	108
Sleutel 6 Leer samen terwijl je onderweg bent	117
Wat er ook gebeurt, je kunt het aan	118
Jij en je kinderen kunnen samenwerken bij het nemen van besluiten en het oplossen van problemen	118
Er zijn ontelbare manieren om behoeften te vervullen	120
Wat werkt kun je vieren	122
Van wat niet werkt kun je leren	123
Sleutel 7 Maak van je huis een veilige plek voorbij goed en fout	127
Kies ervoor een conflict te zien als een probleem dat opgelost kan worden	128
Vertrouw erop dat je behoeften vervuld kunnen worden	130
Vertrouw erop dat behoeften tot oplossingen zullen leiden	131
Werk samen om conflicten op te lossen	132
Ga van het strijdtoneel naar een plek die geen fouten kent	133

Deel 3 Gezinsactiviteiten & Verhalen van een veilige plek voorbij goed en fout	137
Verhalen van een veilige plek voorbij goed en fout	209
Appendix	226
Raden naar behoeften in kindertaal	227
Lijst met universele menselijke behoeften	231
Lijst van gevoelens	233
Gevoelens versus pseudo gevoelens	235
Uiten met compassie	239
Empathisch ontvangen	240
Literatuur tips	241
Over de auteurs	246
PuddleDancer Press	247
The Center for Nonviolent Communication	248

Gezinsactiviteiten

Onderwerp: De Giraf & Jakhals cultuur 139

- Titel: Kennismaking met de taal van de giraf & de taal van de jakhals 139
- Welke taal gebruik jij? 141

Onderwerp: Gezinstijd 142

- Titel: Samen afspraken maken 142
- Titel: Opstellen van een missieverklaring 143
- Titel: Empathie Check-In met het gezin 144
- Titel: Is dat een waarneming? 146
- Titel: Lijst met behoeften 149
- Titel: Behoeftemandala. 150
- Titel: Schatkist vol behoeften. 151
- Titel: Gelukskoekjes. 152
- Titel: Boeken met gevoelens. 154
- Titel: Gevoelsblaadjes. 155
- Titel: Ketting van cadeautjes. 157

Onderwerp: Het leven verrijken 158

- Titel: Dankbaarheid uitdelen. 158
- Titel: Ontstressen. 159
- Titel: Opladen 160
- Titel: Een Time-In nemen 161

- Titel: De balans opmaken van je behoeften (voor ouders) 163

- Titel: De balans opmaken van je behoeften (voor kinderen) 165

- Titel: Waarderen in Giraffentaal 167

- Titel: Giraffendagboek 169

- Titel: Oordelen vertalen naar de onderliggende behoeften 171

- Titel: Boosheid omvormen tot een boodschap die het leven mooier maakt. 173

- Titel: Woede Thermometer 175

- Titel: Dagelijkse Geheugensteuntjes. 177

Onderwerp: Conflicten vreedzaam oplossen 180

- Titel: Introductie 180

- Titel: Neem een pauze. 181

- Titel: Opname 2. 182

- Titel: Los je eigen conflict op. 183

- Titel: Giraffenbemiddeling. 185

Onderwerp: Spelen met de Giraf & de Jakhals 187

- Titel: Giraffe- & Jakhalsoren . 187

- Titel: Gevoels- & Behoeftekaarten 191

Proloog

In 2003 schreven we 'The Compassionate Classroom: Relationship Based Teaching and Learning' (Nederlandse uitgave: De veilige klas - Inspireren en leren). Ons doel met dit boek was het met leerkrachten delen van een 'niet-fout' houding in de communicatie, die werd ontwikkeld door Dr. Marshall B. Rosenberg en bekend is geworden als Geweldloze Communicatie - afgekort GC. Wij waren gemotiveerd om The Compassionate Classroom te schrijven, omdat het een boek is waarvan wij wensten dat het had bestaan toen wij zelf leerkrachten waren. Wij waren op zoek naar effectieve manieren om samen met onze leerlingen een coöperatieve leeromgeving te creëren, waarvan we wisten dat het op de een of andere manier mogelijk moest zijn. Sinds de publicatie van The Compassionate Classroom horen we van leraren uit verschillende delen van de wereld dat het boek hen geholpen heeft van hun klaslokalen een leeromgeving te maken die gebaseerd is op relaties. We zijn daar heel blij mee.

Nu zijn we samen weer betrokken bij het schrijven van een boek om GC te delen, dit keer met ouders. We zijn al langer ouders dan leerkrachten en daarom raken de thema's die in dit boek aan bod komen aan nog diepere lagen van herkenning en roepen ze veel herinneringen op aan de tijd dat wij jonge ouders waren. Terwijl de essentie van de thema's - die we in dit boek bespreken - veel gelijkenis heeft met wat wij ons herinneren van onze ervaringen uit de jaren zeventig - toen onze kinderen jong waren - realiseren we ons dat er in de laatste 25 jaar veel veranderd is in de samenleving en dat die veranderingen het hedendaagse ouderschap wellicht complexer en uitdagender maken dan ooit tevoren.

Terugdenkend aan toen wij jonge ouders waren, zijn we dankbaar dat we de eerste paar jaar thuis konden blijven bij onze kinderen. In de jaren zestig en zeventig was het nog mogelijk met een modaal gezin van één salaris te leven. En terwijl het ouderschap niet helemaal beschouwd werd als 'echt werk', werd wel algemeen aanvaard dat moeders uit de middenklasse bij hun baby's thuis bleven. Sommige geïndustrialiseerde landen steunen tegenwoordig moeders die de eerste drie jaar thuis bij hun kinderen blijven. Hier in de Verenigde

Staten is echter geen steun van de overheid voor die keuze. De gemiddelde kosten van levensonderhoud maken het zelfs noodzakelijk dat beide ouders werken om te zorgen voor een modale levensstandaard voor hun gezin.

Naast de economische stress voelen gezinnen vandaag de dag ook de stress van de toenemende snelheid van het leven en de toestroom van informatie door high-speed technologie zoals het internet, e-mail, tekstberichten en mobiele telefoons. Wij zijn in staat veel meer te doen dan vroeger en we doen het sneller, dus 'multi-tasken' we als een gek om zo veel mogelijk gedaan te krijgen. Technologie werd verondersteld ons vrijer te maken en meer tijd te creëren voor familie, hobby's en recreatie. In plaats daarvan hebben we nieuwe standaarden gecreëerd voor wat haalbaar is en stellen we hogere verwachtingen aan superbedrijven, supermedewerkers, supermoeders en -vaders, en superkinderen. Mensen reageren ook sneller emotioneel en we raken al geprikkeld bij kleine oneffenheden, vertragingen of omwegen. Emotionele overbelasting, bovenop de mentale overbelasting, kan onze energie doen weglekken en maakt ons moe en chagrijnig.

In antwoord op het bovenstaande 'slechte nieuws', brengt dit boek goed nieuws over een bewezen manier van respectvolle interpersoonlijke communicatie die door gezinnen gebruikt kan worden in de benadering en vervulling van de behoeften van elk gezinslid en om van conflicten naar samenwerking te gaan. Met dit boek hopen wij je te ondersteunen bij het kiezen van hoe jij ouder wilt zijn op basis van je diepste waarden en van wat je het liefste voor je kinderen wilt.

Dankbetuiging en waardering

Met oprechte waardering tonen wij onze erkentelijkheid voor hen die een bijdrage leverden aan dit boek:

Onze medewerkers

Onze hoofdredacteuren Kyra Freestar en Stan Hodson, die dagen en nachten doorbrachten met lezen, vormgeven en het geven van continuïteit aan dit manuscript.

Onze illustrator Marty Mellein, voor zijn begrip en zijn steun aan dit project, alsook voor zijn vermogen een tekening te maken die meer zegt dan duizend woorden.

Meiji Stewart en Neill Gibson van PuddleDancer Press, die al jarenlang van plan waren een boek over ouderschap te publiceren en die van deze gelegenheid gebruik hebben gemaakt. We bewonderen en waarderen hun bereidheid en vermogen om het GC-proces in hun zakelijk handelen tot leven te brengen. We willen ook graag Tiffany Meyer en Shannon Bodie, leden van het PuddleDancer team, bedanken voor hun flexibiliteit, beschikbaarheid en niet aflatende steun.

Onze leraren

De ouders die door de jaren heen onze studenten waren en ons raadpleegden en die ons in de eerste plaats de moed gaven om dit boek te schrijven.

Marshall B. Rosenberg, voor het creëren en delen van het proces van Geweldloze Communicatie, dat de kern vormt van Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen .

J. Krishnamurti, wiens werk ons in 1986 samenbracht toen we op zijn school in Ojai in Californië les gingen geven. Gesprekken met hem leidden tot een dieper besef van begrippen als gedachten, angst en menselijke motivatie tot handelen. Die hebben voor ons de weg vrijgemaakt om Geweldloze Communicatie te begrijpen en te omhelzen.

Voorwoord

Het is al geruime tijd geleden dat ik kinderen heb opgevoed en toch komen bijna elke dag ouders van over de hele wereld in mijn workshops naar me toe om mij te vertellen over hun pijn en uitdagingen in de opvoeding van hun kinderen. De uitdagingen zijn mij absoluut bekend, maar de hedendaagse eisen van overvolle agenda's en de invloeden van de buitenwereld zijn veel verontrustender dan ooit tevoren. Elke dag bereiken duizenden berichten van geweld en wantrouwen onze kinderen. Daarnaast is er de overweldigende druk om onszelf te definiëren in termen van bezit in plaats van onze waarden. Verwarde ouders roepen om hulp en ondersteuning. Het wordt tijd dat we hun oproep beantwoorden.

Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen komt op een cruciaal moment als een overtuigend antwoord op deze oproep - terwijl de basis van het gezin misschien nog nooit eerder zo belangrijk is geweest voor de toekomst van onze samenleving en het welzijn van onze planeet. De hulpmiddelen in dit boek geven ouders de kracht om samen effectief en actief op te treden bij de verandering in gezinnen, gemeenschappen en de wereld daarbuiten. Ik ben het met de auteurs eens als ze zeggen: "De manier waarop jij opvoedt beïnvloedt niet alleen je kind, maar het leven van honderden en misschien wel duizenden mensen in de toekomst van jouw kind. Je kunt niet kiezen of je invloed hebt op dit web van onderlinge afhankelijkheid; je kunt wel kiezen hoe je het beïnvloedt."

De auteurs Sura Hart en Victoria Kindle Hodson gaan verder dan een snelle oplossing voor opvoedingsvraagstukken en disciplinaire vaardigheden. Ze zorgen voor een fundament aan communicatie- en relatievaardigheden die de kwaliteit van de ouder-kind relaties drastisch verbeteren. Met behulp van dit boek kunnen ouders vaardig worden in het transformeren van vertrouwde communicatiepatronen, die niet in harmonie zijn met hun wens om aan de ontwikkeling van hun kind bij te dragen. Door deze essentiële vaardigheden te oefenen, kunnen ouders een emotioneel veilige en ondersteunende omgeving creëren waarin kinderen zich volledig kunnen ontplooien.

We zijn allemaal op deze wereld gekomen met een inherent gevoel van onderlinge verbondenheid en een behoefte aan gemeenschap en ondersteuning. We zijn ook geboren met een natuurlijk gevoel van mededogen. Het zijn echter onze ervaringen - de momenten dat onze behoeften thuis, op school en binnen organisaties niet gerespecteerd worden -

die deze natuurlijke staat ontluisteren en ons ertoe aanzetten onze behoeften te vervullen door middel van 'macht over'-strategieën, zoals eisen, dwingen en ander gewelddadig gedrag. Of erger nog: we vergeten dat onze behoeften er überhaupt toe doen.

Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen biedt een nieuwe manier om het gedrag van kinderen te begrijpen en een nieuwe manier om hierop in te spelen. Wanneer je de hulpmiddelen uit dit boek gaat gebruiken, zul je een vertrouwensbasis met je kinderen opbouwen. Kinderen die de steun van een thuissituatie hebben waarin vertrouwen gedijt - waar hun behoeften gerespecteerd worden - zullen waarschijnlijk een veel gezonder en productiever leven leiden. Deze basis van vertrouwen is het begin van een krachtig gevoel aan eigenwaarde en leidt tot het wederzijdse respect en de liefdevolle verbinding die alle ouders met hun kinderen willen.

In dit zeer praktische en uiterst belangrijke boek vind je de hulpmiddelen en vaardigheden die je nodig hebt om je kinderen werkelijk op de wereld voor te bereiden. Ongeacht de voor hen voorbestemde weg kun je ze loslaten, met een taal voor emoties en bewust van hun verbondenheid met anderen. Door een thuis te creëren waar vertrouwen bloeit en alle behoeften worden gerespecteerd, zul jij je kinderen stimuleren hun potentieel te ontdekken en hun leven lang bij te dragen aan de toekomst van hun gezinnen, hun gemeenschappen en onze planeet.

Doe meer dan alleen dit boek lezen. Leef deze principes. Deel ze met je partner, je vrienden en je kinderen. Met één ouder en één huishouden tegelijk zullen we een wereld creëren waarin alle behoeften vreedzaam worden vervuld.

Marshall B. Rosenberg, Ph.D.

*Oprichter en educatief directeur van het Center for Nonviolent Communication.
Auteur van Geweldloze Communicatie: Ontwapenend, doeltreffend en verbindend,
De taal van de vrede en Raising Children Compassionately*

Introductie

Dit boek bieden we aan in de overtuiging dat ouderschap een van de belangrijkste, meest lonende en meest veeleisende activiteiten is die een mens ooit onderneemt. Met de nadruk op het creëren van respect en samenwerking tussen ouders en kinderen, introduceert het boek 7 sleutels ter ontsluiting en inspiratie van specifieke vaardigheden van ouders. Deze vaardigheden zijn o.a. opvoeden met een duidelijk doel voor ogen, kijken naar de behoeften onder het gedrag, en bewust structuren en gewoontes kiezen waarmee we onze doelen en intenties bereiken.

Wij kunnen ons nog steeds levendig de tijd herinneren dat we als twintigers jonge en onervaren moeders waren, als dertigers moeders van basisschoolkinderen en als veertigers moeders van middelbare scholieren. Al die tijd verlangden we naar meer inzicht, duidelijkheid en ondersteuning bij de opvoeding van onze kinderen. Wat we graag wilden stond haaks op de heersende opvattingen over het ouderschap in de samenleving van toen. We zagen een integriteit en heelheid in onze kinderen waarmee we ons wilden uitzetten, die we wilden bewonderen en waar we van wilden leren. Door de manier waarop wij met hen omgingen zagen we mogelijkheden om met onze kinderen te groeien, samen te leren en tot diepere inzichten van de wereld te komen. Tijdens de jaren '70 en '80 lag de focus van de steun aan ouders meestal niet op het verminderen van conflicten in het gezin en het genieten van je kinderen, maar op conflictmanagement door het gedrag van kinderen te managen.

Deze nadruk op gedragsmanagement duurt tot de dag van vandaag voort. Elk jaar worden er honderden boeken en artikelen gepubliceerd die erop aansturen dat ouders - door middel van schuld, schaamte, prijzen, angst voor straf of de belofte aan beloningen - van hun kinderen gedaan krijgen wat zij willen. In de afgelopen decennia is de aanpak wat zachter geworden. De begrippen die momenteel gebruikt worden zoals natuurlijke consequenties, time-outs, en positieve prikkels klinken vriendelijker, maar het einddoel is nog steeds hetzelfde: controle over het gedrag van kinderen.

Van de meeste ouders die wij kennen weten we dat ze op zijn minst een paar van deze sturende methodes hebben uitgetoetst en dat ze daar alles behalve tevreden over zijn. Hoewel de tips en methodes hen soms helpen meer gewenst gedrag te genereren en conflicten voor een tijdje te verminderen, zijn de resultaten altijd van korte duur en komen ze altijd tegen een hoge prijs. Hoe meer deze ouders probeerden het gedrag van hun kinderen te sturen door hun de wet voor te schrijven, consequenties op te leggen en met beloningen te motiveren, hoe meer machtsstrijd, gegil en geschreeuw, slaan met deuren, ijzige blikken en tranen zij meemaakten. Veel ouders vertellen ons dat gedragsbeïnvloeding moeilijk uitvoerbaar is, omdat die tegen hun opvoedingsinstinct ingaat en tegen hun verlangen om vertrouwen en een hartenverbinding met hun kinderen te laten groeien.

Wat jij voorleeft is wat zij leren

Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen biedt een verfrissend alternatief voor sturend ouderschap. Het goede nieuws is dat je niet hoeft te bedenken hoe je het gedrag van je kinderen zult veranderen. Je hoeft ook niets te besturen om conflicten te beëindigen. Het ouderschap dat we bepleiten is in veel opzichten veel eenvoudiger en instinctiever dan dit. Het is ook effectiever om de behoeften van kinderen en ouders te vervullen, op de korte en vooral ook op de lange termijn. Het draagt bij aan het goede gevoel die jij en je kinderen op jullie meest verbonden momenten ervaren en richt zich op het enige gedrag dat je daadwerkelijk kunt veranderen – het jouwe. Het mooie hiervan is dat, als jij je gedrag verandert, het gedrag van je kinderen ook zal veranderen.

Het wordt algemeen aangenomen dat het de taak van ouders is culturele waarden aan te leren en te handhaven. Gebruikelijke methoden om dit te doen zijn onder meer de les lezen, adviezen geven, eisen stellen en het corrigeren van gedrag. Dit ouder als leraar-uitgangspunt is helaas een model dat regelrecht aanstuurt op gefrustreerde ouders, geïrriteerde kinderen en conflicten. Op hetzelfde moment dat jij je best doet je kinderen culturele waarden bij te brengen, doen zij hun best wat zelfsturing en zelfrespect te ontwikkelen. Vaak leren ze doof te worden voor jou en jouw advies. Ze vermijden ook maar iets te zeggen dat zou kunnen leiden tot weer

een preek, vermaning of ultimatum dat hen eraan herinnert hoe ze er niet in slagen om aan jouw verwachtingen te voldoen.

Als ouder wil je natuurlijk invloed hebben op je kinderen. Je wilt hen waarden bijbrengen en hen op een manier begeleiden die bijdraagt aan hun geluk en succes in het leven. De vraag is: Hoe kun je de meeste invloed hebben op jouw kinderen? Door hen de les te lezen en opdrachten te geven, of door het delen van je waarden en die waarden zelf voor te leven?

Iedereen weet dat daden meer kracht hebben dan woorden. Uit studies blijkt dat feitelijk slechts 5 procent van wat we leren in ons leven via instructies binnenkomt: 95 procent van wat we ons herinneren komt uit gezin gerelateerde en sociale interacties.¹ Op een bepaald niveau weet je waarschijnlijk dat je kinderen meer leren van wat je doet dan van wat je zegt. Je zult je eigen stem horen in de manier waarop je kinderen met elkaar spreken. Je zult je kinderen dezelfde redenering tegen jou horen gebruiken die jij tegen hen gebruikt.

Denk eens aan wat jij van je ouders geleerd hebt. Heb jij het meeste geleerd, of zelfs maar voor de helft gehoord, van wat ze je vertelden? Of heb je het meeste geleerd van wat je ze zag doen en hoe ze hun leven leefden? Veel ouders vertellen ons dat ze uit pijnlijke ervaringen met hun ouders geleerd hebben wat ze met hun eigen kinderen niet wilden doen. Ongeacht of zij een positief of negatief model waren, het gedrag van je ouders is een primaire motiverende kracht voor de manier waarop jij opvoedt en nu je leven leeft.

Kinderen hebben ouders nodig die oprecht en met toewijding hun waarden leven. Ouders hebben de mogelijkheid een voorbeeld en model te zijn van hoe ze willen dat hun kinderen leren en leven. Dit is een uitnodiging, dus pak die kans. Voor velen is het een krachtige stimulans om duidelijk te krijgen wat voor hen doel en betekenis heeft en om hun best te doen er in harmonie mee te leven.

Niet perfectie, maar echt zijn is het doel; met duidelijkheid over wat belangrijk en waar voor je is. Het kan een enorme opluchting zijn het ideaal om een perfecte ouder te willen zijn op te geven. Dus, als je het

¹ Mendizza and Pearce, *Magical Parent, Magical Child*

verknalt en de dingen die je doet niet overeenkomen met je waarden – wat zeker zal gebeuren – kom je dan niet in een neerwaartse spiraal van zelfveroordeling terecht, maar ben je in staat te genieten van de kans eerlijk naar je kinderen te zijn en hun te laten zien hoe eerlijkheid er uitziet en klinkt. En omdat je geen perfectie van jezelf verwacht, is de kans kleiner dat je het van je kinderen zult verwachten.

Gebruik je vaardigheden om een liefdevol thuis te creëren

Jouw thuis is de plek waar je kinderen de meest elementaire lessen van het menselijk leven leren – hoe ze voor hun eigen behoeften kunnen zorgen en hoe ze bij kunnen dragen aan de vervulling van de behoeften van anderen. Thuis is het fundament voor de toekomstige relaties van jouw kinderen als echtgenoten, levenspartners, moeders, vaders, tantes, ooms, oma's, opa's, goede vrienden, leden van de gemeenschap, medewerkers en verzorgers van de planeet. En thuis is een toevluchtsoord waar je kinderen bescherming vinden, zodat ze met jouw steun, begeleiding en respect, lessen over zorg en bijdragen kunnen leren in hun eigen ontwikkelingstempo.

Een liefdevol thuis is vrij van angst, de bron van alle conflicten. Het is een plek waar kinderen erop vertrouwen dat hun behoeften belangrijk zijn en dat er met de behoeften van iedereen - inclusief die van hen - rekening wordt gehouden. Ze kunnen zich daarna overgeven aan het leven, dat met zoveel urgentie aan hen trekt, en hun plek vinden in het web van geven en ontvangen dat een gezin, een gemeenschap, een natie en een wereld toch is.

Respectvolle Ouders, Respectvolle Kinderen gaat in de eerste plaats over de ouder-kind relatie. De processen en suggesties ter verbetering van respect en samenwerking gelden voor kinderen van alle leeftijden en zijn ook heel effectief in de communicatie met volwassen familieleden. Elk van de drie onderdelen van dit boek zal bijdragen aan de groeiende vaardigheid van een ouder om een respectvol en liefdevol thuis te creëren

Deel I. Het fundament voor respect & samenwerking

De drie hoofdstukken van deel I richten zich op de onderliggende dynamiek tussen de twee dingen die ouders zeggen het liefst te willen: respect en samenwerking.

Deel II. De 7 sleutels tot samenwerking

De 7 sleutels die samen deel II vormen ontwikkelen geleidelijk de vaardigheid van ouders om hun thuis tot een Veilige Plek voorbij Goed en Fout te maken: een plek waar aan de behoeften van elk familielid evenveel waarde wordt gehecht en iedereen zijn best doet om die te vervullen. Dit komt in de plaats van het opsporen van fouten, en van bestraffen en belonen.

Deel III. Gezinsactiviteiten & verhalen van de Veilige Plek voorbij Goed en Fout

Deel III biedt een breed scala aan spelletjes, activiteiten en werkbladen om de vaardigheden verder te ontwikkelen. Ze zijn leuk om te doen en geven verdieping. Ga ter inspiratie en voor waargebeurde verhalen van ouders die gebruik maakten van dit boek naar het einde van deel III. Daar vind je Verhalen van de Veilige Plek voorbij Goed en Fout. (Alle verhalen in dit boek maken gebruik van fictieve namen.)

Een opmerking over Geweldloze Communicatie

Terwijl Geweldloze Communicatie (GC) een fundamenteel element van dit boek is, wordt het als een middel of voertuig gepresenteerd om tot een bepaalde gesteldheid van de geest en het hart te komen. Dat is het diepere doel. Hoewel je in Sleutel 5 kennis zult maken met de specifieke taalcomponenten van GC, ligt de nadruk van dit boek niet zozeer op de methodiek van de taal, maar eerder op de innerlijke houding van respectvol ouderschap. Het gebruik van GC transformeert dualistisch, vijandig en angstig denken - dat ten grondslag ligt aan interne en externe conflicten - tot een respectvol en liefdevol besef van de levenverrijkende menselijke behoeften die ten grondslag liggen aan alle gedrag.