

HET PROJECT GIRAFFENDROOM

Geweldloze Communicatie met kinderen van 4 - 8 jaar

Auteurs
Frank en Gundi Gaschler

Uitgever
Mens en Communicatie





Voor Elia en Marie, met dank voor alle ervaringen met jullie, die mij steeds de kans hebben gegeven om te groeien. Ik wens mezelf de kracht en moed toe om jullie te blijven ondersteunen, zodat jullie de prachtige mensen blijven die jullie altijd al waren.

Inhoud

Voorwoord van Marshall B. Rosenberg.....	8
Voorwoord van Isolde Teschner	9
Introductie.....	10
Welke relatie heb ik met mijn kinderen?	16
<i>Begrijpen en begrepen worden</i> -----	18
<i>De stap naar de basisschool</i> -----	21
<i>Samenwerken gebaseerd op Geweldloze Communicatie</i>	22
Geweldloze Communicatie: In vier stappen naar inzicht	24
<i>De symbolen van Geweldloze Communicatie</i>	26
<i>De basisprincipes van Geweldloze Communicatie</i>	28
<i>Wie is verantwoordelijk voor mijn gevoelens?</i>	30
De vier stappen van Geweldloze Communicatie	33
<i>Waarnemingen</i> -----	33
<i>Gevoelens</i> -----	35
<i>Behoeften</i> -----	38
<i>Verzoeken</i> -----	41
<i>Vieren en rouwen</i>	48
Geweldloze Communicatie met kinderen	51
<i>Vanaf welke leeftijd werkt Geweldloze Communicatie?</i>	51
<i>Vanaf welke leeftijd kan ik met kinderen oprecht zijn?</i>	54
<i>Ouders als gidsen en spiegel!</i> -----	55
<i>Begrijpen mijn kinderen mijn woorden wel?</i> -----	56
<i>Moet ik altijd 'geweldloos' zijn - of mag ik ook grenzen stellen?</i>	62
<i>Gebruik van beschermende macht</i>	64
<i>Bestaat er bij Geweldloze Communicatie ook zoiets als discipline?</i>	67
<i>Zijn de behoeften van kinderen belangrijker dan die van volwassenen?</i> -----	68
Het project Giraffendroom.....	72
<i>Geweldloze Communicatie: Introductie</i>	73
<i>De Giraffendroom</i>	75
<i>Dag 1: De kleine giraf is verdwaald</i> -----	78
<i>Dag 2: Hoe voelt de kleine giraf zich?</i>	80
<i>Dag 3: Wat heeft de kleine giraf nodig</i> -----	84
<i>Dag 4: Welk verzoek heeft de kleine giraf aan ons?</i> -----	86
<i>Dag 5: We vieren feest: De moedergiraf komt</i>	88

<i>Waarnemen: verdiepingsoefeningen</i> -----	92
<i>Gevoelens: verdiepingsoefeningen</i> -----	96
<i>Behoeften: verdiepingsoefeningen</i> -----	100
<i>Verzoeken: verdiepingsoefeningen</i> -----	103
<i>Geweldloze Communicatie: verdiepingsoefeningen</i> -----	106
<i>Projectonderdelen, tijdschema en afloop</i> -----	113
<i>Geweldloze Communicatie in scholen</i> -----	116
<i>Stappen voor een geweldloze werkwijze in de onderbouw</i> -----	118
Appendix	122
<i>Scala aan emoties van kinderen van 4-7 jaar</i> -----	123
<i>Hoe leren kinderen empathie door taal</i> -----	125
<i>Welke voordelen biedt oprechte communicatie (met kinderen)</i> -----	127
<i>Verklarende woordenlijst</i> -----	133
<i>Raden naar behoeften in kindertaal</i> -----	143
<i>Lijst met woorden voor gevoelens</i> -----	147
<i>Gevoelens versus gedachten</i> -----	150
<i>Empathisch uiten</i> -----	157
<i>Empathisch ontvangen</i> -----	158
<i>Wie we zijn: Over de auteurs</i> -----	161

Voorwoord van Marshall B. Rosenberg

Ik heb 22 jaar op school en de universiteit doorgebracht, maar ik kan me niet herinneren dat iemand ooit heeft gevraagd hoe ik me voelde of wat ik nodig had. In plaats daarvan werd ik onderwezen in concepten zoals "juist" en "fout," "goed" en "slecht," om zo binnen een systeem te passen dat mensen op basis van deze criteria beoordeelt.

Aan opvoeders, leerkrachten, ouders en kinderen beveel ik het project "Giraffendroom" van harte aan. Het biedt een manier om elkaar te ondersteunen en te focussen op wat we allemaal het liefst doen: ...het verrijken van mensenlevens.

Marshall Rosenberg

Voorwoord van Isolde Teschner

*"Als we onze kinderen leren hoe ze voor elkaar kunnen zorgen
zonder anderen te kwetsen, geven we ze de essentiële
vaardigheden mee die ze voor het leven nodig hebben."*

Dit principe vormt de kern van het project 'Giraffendroom', ontwikkeld door Frank en Gundi Gaschler. Het idee is dat als kinderen opgroeien in een omgeving die gebaseerd is op de principes van Geweldloze Communicatie, dit een grote stap zou zijn richting meer compassie, verbondenheid en vrede in de wereld.

In onze interactie met kinderen worden we voortdurend geconfronteerd met nieuwe vragen en uitdagingen. Hoewel er geen pasklare antwoorden zijn, hebben we wel behoefte aan een houvast. Dit boek betoogt dat dit houvast te vinden is in de innerlijke verbondenheid met de kinderen die aan onze zorg zijn toevertrouwd. Wanneer we op een empathische manier met hen in het nu verbonden zijn, versterken we in hen de kracht om in deze wereld hun eigen pad te vinden en te bewandelen.

Het project 'Giraffendroom' biedt leerkrachten en ouders ondersteuning bij het opbouwen van een evenwichtige relatie met kinderen, zodat zij op een zorgvuldige en begeleidende manier hun weg door het leven kunnen vinden.

Isolde Teschner

Gecertificeerde trainer Geweldloze Communicatie

Introductie

*"Ik hoef niks. Ik kan zelf bepalen!
En trouwens, ik ben een mens!"*



Toen onze dochter Elia drie-en-een-half jaar oud was, sprak ze deze twee zinnen uit tegen haar juf, nadat die had gezegd: "Je moet nu opruimen." Dit leidde tot langdurige gesprekken met de kleuterleidsters en bracht ons tot een intensieve discussie over hoe 'geweldloos' we onze kinderen wilden opvoeden.

Mijn echtgenote Gundi en ik houden ons al geruime tijd intensief bezig met het thema opvoeding—niet alleen omdat we zelf ouders zijn, maar ook omdat we cursussen geven, zoals "Krachtige ouders - Krachtige kinderen". Zowel tijdens de workshops als thuis worden we keer op keer geconfronteerd met vragen als: Hoe bepalen we onze grenzen? Hoe laten we de gevolgen zien? En kunnen we die zelf wel volhouden? Vooral de vraag "Hoeveel sturing hebben kinderen nodig?" komt steeds terug.

De algemene teneur van de meeste opvoedingscursussen en ouderbladen die we—vooral Gundi—destijds lazen, was: "Geef je kind normen en waarden mee, zodat het later de juiste beslissingen kan nemen." Dat klonk eenvoudig en was goed over te brengen, maar in de praktijk bleek het allesbehalve eenvoudig. Het geven van sturing was niet altijd makkelijk, omdat Marie (onze oudste dochter) en Elia er niet altijd ontvankelijk voor waren. Het idee dat de kinderen later juiste beslissingen zouden kunnen nemen, was weinig bevredigend als de kamer nú onopgeruimd was. En op de vraag wat juist is, heb ik in mijn eigen leven nog geen definitief antwoord gevonden.

Tijdens haar werkzaamheden als begeleidster van oudercursussen ontdekte Gundi het boek 'Geweldloze Communicatie' van Marshall B. Rosenberg, en dat bracht een flinke verandering teweeg in ons gezin. Ze omarmde snel het idee dat er niet zoiets bestaat

als 'goed' of 'fout'. Niemand is verantwoordelijk voor de gevoelens van anderen, en het is niet nodig om sorry te zeggen, omdat zo iets als schuld volgens dit denkbeeld niet bestaat. Bovendien: "Niemand moet iets!"

Mijn wereldbeeld dreigde in te storten! Ik had al verschillende methoden toegepast: ik had 'ik-boodschappen' verzonden, familievergaderingen gehouden, positieve formuleringen gezocht en dubbelzinnige uitingen vermeden. Maar dit? Als er geen goed en fout bestaat, waar blijft dan de sturing? Als iedereen verantwoordelijk is voor zijn eigen gevoelens, wat gebeurt er dan met het onderlinge contact? En als er geen schuld bestaat, kan iedereen dan zomaar doen wat hij wil?

Wat ik wél kon accepteren, was dat ik niets moest—en al helemaal niet het boek 'Geweldloze Communicatie' zelf lezen. Mijn behoefte aan autonomie was in die tijd sterk aanwezig. Ondanks mijn weerstand bleef de verandering echter niet onopgemerkt. In tegenstelling tot mij, absorbeerden de kinderen de mentaliteitsverandering in ons gezin volledig.

Het was niet zo dat Gundi's opvoedingsmethode plotseling succesvoller werd; de kinderkamers werden door het gebruik van Geweldloze Communicatie niet vanzelfsprekend opgeruimder dan door mijn tactieken van beloning, straf en sturing. Wat vooral veranderde, was de onderlinge relatie. Die leek steeds meer ontspannen en vertrouwder te worden. De intensiteit van conflicten nam duidelijk af. Wanneer Gundi met de kinderen bezig was, kwamen woedeaanvallen, tranen en gewelddadigheid tussen de kinderen veel minder vaak voor dan wanneer ik die rol op me nam.

Sinds ik me realiseerde dat ik niet alleen de rol van 'vader' vervul, maar ook een mens ben met eigen behoeften (en deze ook mag vervullen), is er veel veranderd in ons gezin. Er is nu sprake van een 'samen met elkaar' in plaats van een 'opofferend voor elkaar'. Ik geef omdat ik het wil, niet omdat het moet. Als ik niet bereid ben om te geven, dan doet misschien iemand anders het. Wanneer ik geef, is het een cadeau—zonder verwachtingen, verplichtingen of schuldgevoel. Ik beleef plezier aan het geven en geniet ervan om dagelijks de cadeaus te ontvangen die onze twee meisjes me schenken.

Vandaag zie ik de intentie waarmee we communiceren als de sleutel tot Geweldloze Communicatie. Spreken we met elkaar om onze eigen doelen te bereiken, om gelijk te krijgen, om te overtuigen of om te winnen? Of willen we echt begrepen worden en de ander begrijpen? De vraag die ik mezelf nu stel is: "Wat is mijn werkelijke intentie als ik met je praat?"

Bovendien leken we hierbij evenwichtiger en gelukkiger. Bij de kinderen observeerde ik eveneens dat ze, op plekken waar we normaliter in het gebruikelijke neemaar-spelletje belandden, een soort van nieuwsgierigheid ontwikkelden. Bij een autotocht snauwde ik Elia nors iets toe (omdat ze met haar koekje op de grond kruimelde) dat vervolgens tot de vraag van Marie leidde: "Papa, waar gaat het je eigenlijk om?"

Geleidelijk aan werd ik nieuwsgierig en realiseerde ik me, dat Geweldloze Communicatie een bruikbaar middel zou zijn bij het opvoeden van kinderen. Gundi ging echter verder en vroeg ook naar mijn gevoelens en behoeften. Olie op het vuur! Wilde ze me nu ook opvoeden of wellicht in therapie nemen? Had ze voor ons vertrouwde spelletje 'Wie communiceert beter' een nieuw middel – een geheim wapen – ontdekt, waarmee ze mij kon manipuleren en mij ervan wilde overtuigen dat ze gelijk had? Ik was behoorlijk boos. Enerzijds omdat ik onzeker werd doordat ik merkte dat ze me begreep, hoewel ik toch heel andere woorden uitgesproken had. Anderzijds omdat ik machteloos was bij de gedachte dat de balans tussen ons zou kunnen verschuiven. Ik vreesde dat ze met Geweldloze Communicatie onze relatie stuk zou maken. Het gevolg was een periode van heftige emotionele en contro-versiële discussies.

Het keerpunt kwam toen Gundi mij vertelde wat haar bedoeling was. Voor haar was Geweldloze Communicatie het beste middel dat haar momenteel ter beschikking stond om ons met elkaar in contact te brengen, om elkaar te kunnen begrijpen en om onze relatie en vriendschap te verstevigen. Het was een uitnodiging om de weg gemeenschappelijk af te leggen. Ze wilde haar leerproces en groei met me delen.

Ik besloot uiteindelijk om het boek over Geweldloze Communicatie te lezen—eerst in het geheim. Wat me meteen aansprak, was de manier waarop Marshall verhalen vertelde: humor en lichtheid gecombineerd met diepgang en warmte. Dit wekte mijn nieuwsgierigheid, en ik wilde meer weten. Ik nam deel aan een introductie-

workshop en sloot me aan bij oefengroepen. We integreerden Geweldloze Communicatie in onze workshops voor ouders en besloten samen een trainersopleiding Geweldloze Communicatie te volgen.

In deze periode kregen we een vraag van een vrouwelijk lid van de ouderadviesraad van Elia's school. Ze vroeg of we een geweldspreventieprogramma kenden of konden aanbieden. Haar wens was om de kinderen weerbaar te maken voor de volgende fase in hun leven. Ze voelde zich machteloos tegenover het schoolsysteem en maakte zich zorgen om haar zoon. Om hem te beschermen tegen pijnlijke ervaringen, wilde ze hem een ondersteunende krachtbron meegeven.

"Toen ik de 'Giraffendroom' las, werd ik diep geraakt. Het herinnerde me eraan waarom ik ooit koos voor een opleiding als kinderbegeleidster: ik wilde kinderen zien zoals ze werkelijk zijn, en niet zoals ze zouden moeten zijn."

SABINE, kleuterleidster

Aangezien we op zoek waren naar manieren om onze nieuwe en rijke ervaringen niet alleen in workshops voor ouders, maar ook direct aan kinderen over te brengen, ontstond het idee voor het project Giraffendroom, met als doel kinderen weerbaarder te maken. Tijdens de conceptfase werd duidelijk dat er op veel scholen, op basis van de nieuwe leerplannen, behoefte bestond aan empathische omgangsvormen, levenverrijkende communicatie, luchtigheid en oprechtheid.

In april 2005 voltooiden Gundi en ik, met ondersteuning van Sara Hartmann en Barbara Friedlein, het concept Giraffendroom en introduceerden het op enkele scholen in de buurt. De openheid, betrokkenheid en het enthousiasme waarmee de kleuterleidsters over hun ervaringen met de kinderen vertelden, evenals de inzichten en veranderingen die onze werkzaamheden teweegbrachten, inspireerden ons om door te gaan en op veel meer scholen projecten te organiseren.

De resultaten werden verwerkt door Anne Jaschke in haar scriptie '*Gewaltfreie Kommunikation im Kindergarten - Eine empirische Untersuchung zur Umsetzung des Konzepts 'Giraffentraum' an fünf Kindergärten*' voor de Technische Universiteit van Dresden (2007). De in het kader van dit onderzoek geïnterviewde kleuterleidsters

noemden verschillende, uitsluitend positieve effecten op de kinderen en de hele school (enkele van hun uitspraken zijn als citaten in dit boek opgenomen). Anne Jaschke concludeert: *“Er bestaan talrijke overlappingen tussen de onderzochte leerdoelstellingen van de onderwijsplannen van de deelstaten Saksen en Beieren en de intenties van het project Giraffendroom. Veel leerdoelstellingen op het gebied van conflictoplossing, sociale en communicatieve competenties kunnen via het project Giraffendroom worden gerealiseerd. Daarmee wordt het een geschikt instrument om de aanbevelingen van de onderwijsplannen in de praktijk te brengen.”*

Samen met andere trainers werken we eraan om Geweldloze Communicatie steeds meer scholen en gezinnen te laten bereiken, het te integreren in de opleiding van kleuterleidsters en leraren, en om ouders in workshops ondersteuning en inspiratie te bieden.

Wat je in dit boek zal vinden

In dit boek willen we laten zien hoe relaties binnen gezinnen en scholen een waardevolle en energieke plek kunnen innemen. Vervolgens beschrijven we Geweldloze Communicatie als een middel om dit te bereiken (Hoofdstuk 2) en laten we zien hoe met deze benadering met kinderen in de groepen 1 - 2 gecommuniceerd kan worden (Hoofdstuk 3). In hoofdstuk 4 presenteren we het project Giraffendroom als een voorbeeld hoe Geweldloze Communicatie in scholen geïntroduceerd kan worden.

Dit boek is op veel plekken in de ik-vorm geschreven, omdat het proces over de transformatie van de opgedane ervaringen, reflecties en het leren beschrijven hoofdzakelijk door mij (Frank) werd gedaan. Toch is het voor mij belangrijk dat we gezamenlijk (Gundi en Frank) als de auteurs van dit boek genoemd worden. Het veel complexere en belangrijkere werk ligt voor mij in de gezamenlijke stappen die we gezet hebben en die we zullen blijven zetten. De op papier gezette zinnen zijn enkel het resultaat van onze uitwisselingen, onze vele gesprekken, onze gemeenschappelijke processen en van ons gezinsleven. Ik wil Gundi ervoor bedanken dat ze Geweldloze Communicatie in ons leven gebracht heeft en wil haar mijn waardering tonen dat ze ondanks mijn tegenwerking volhield. Eveneens wil ik haar ook laten zien dat haar bijdrage aan dit boek tenminste evenredig is aan die van mij.

Het boek schetst onze ervaringen in ons eigen gezin en wil uitdrukking geven aan onze dank aan Geweldloze Communicatie en Marshall Rosenberg . We beschrijven

in dit boek onze visie op Geweldloze Communicatie, zoals we het vandaag zien. Geweldloze Communicatie manifesteert zich voor ons niet als een star model, maar als een zeer stevige basis waarop het leven en relaties van hart tot hart kunnen slagen. Tegelijkertijd is het ook flexibel en bereid om te groeien.

Met dit boek willen we een bijdrage leveren aan het versterken van deze basis en bijdragen aan verdere groei.

Welke relatie heb ik met mijn kinderen?



Aan het begin van de workshop voor ouders vragen we de deelnemers een tekening te maken met als thema: "Welke relatie heb ik met mijn kinderen?" Op de tekeningen zien we dan zonnen, regenbogen, heldere kleuren, vormen, cirkels, harten en nog veel meer. Uit de toelichtingen blijkt wat ouders belangrijk vinden: dat de relatie gekenmerkt wordt door liefde, nabijheid, begrip, warmte, vertrouwen, vrijheid, gemeenschappelijkheid, plezier, respect en verbondenheid.

Helaas raakt dit in het dagelijks leven vaak op de achtergrond. Het lijkt dan belangrijker te zijn om kinderen zo op te voeden dat ze doen wat wij willen of wat wij als juist beschouwen. Wanneer kinderen de babyleeftijd verlaten en peuters worden, worden veel ouders zich bewust van hun opvoedingsverantwoordelijkheden. Ze besteden veel energie aan het aanleren van gewenst gedrag, zoals 'regelmatig tandenpoetsen', 'schoenen op de juiste manier aantrekken', 'met mes en vork eten', 'netjes aan tafel zitten', of 'mama niet storen tijdens het telefoneren'. Hierachter schuilt vaak de wens om hen te helpen gemakkelijker met anderen om te gaan, gezond te blijven, en zelfvertrouwen en rust te ontwikkelen. We willen hen beschermen tegen spot, structuur en richting geven, en bijdragen aan hun welzijn en ons eigen welzijn.

En wat doen de kinderen? Waarom zeggen ze niet: "Dank je, mam, dat je me fruit en groenten geeft in plaats van snoepjes! Ik zie dat mijn gezondheid belangrijk voor je is." In plaats daarvan worden ze boos of krijgen ze een aanval van koppigheid. Misschien begrijpen ze de intenties van hun ouders simpelweg niet en denken ze: "Ze willen alleen maar over mij beslissen." Maar misschien willen ze ook zelf begrepen worden en voelen ze zich hulpeloos, machteloos en gefrustreerd omdat ze niet de middelen hebben om zich goed uit te drukken. Het kan zijn dat ze graag zelf willen beslissen, omdat ze zich al zó groot voelen en hun eigen autonomie willen beleven.