

Ik ben niet opgevoed

Ik ben niet opgevoed

Opvoeden zonder straf en stress

Drs. W. Jansen

Auteur: W. Jansen

Cover ontwerp: David Jessurun

Fotografie: David Jessurun

Cover tekening: Teh Geek

© W. Jansen

Inhoudsopgave

Inleiding	8
Deel 1	14
Hoofdstuk 1: De acht uitgangspunten	15
Communiceer respectvol met je kinderen.....	15
Laat het kind noch zichzelf noch een ander benadelen.....	15
Kinderen zijn volwassenen in opleiding.....	15
Straf niet, laat het kind de gevolgen van gedrag ervaren.....	15
Heb vertrouwen in je kinderen.....	16
Kijk goed naar je kinderen.....	16
Stimuleer de ontwikkeling van je kind.....	16
Vermijd elke vorm van (machts-)strijd.....	16
Hoofdstuk 2: Uitleg bij de acht uitgangspunten	
Communiceer respectvol met je kinderen.....	17
Het toverwoord in elke relatie is 'respect'.....	17
Formuleer positief.....	19
Praat in zinnen die met 'ik' beginnen.....	19
Formuleer oplossingsgericht.....	20
Laat merken dat je mee voelt met het kind.....	20
'Preek' niet tegen je kinderen.....	22
Communiceer doelgericht.....	23
Moeten we altijd eerlijk zijn?.....	25
Beleefdheid is niet altijd eerlijk.....	28
Hoofdstuk 3: Laat een kind noch zichzelf noch een ander benadelen	30
Hoofdstuk 4: Kinderen zijn volwassenen in opleiding	33
Leren onderhandelen.....	34
De 'Dag van de Verdraagzaamheid'.....	36
Hoofdstuk 5: Straf niet, laat het kind de gevolgen van gedrag ervaren	40
Niet het kind is ons gegeven maar wij zijn het kind gegeven.....	42
Opvoeden zonder straf.....	43
Geen straf maar wat dan?.....	45
Liefdevolle onverzettelikheden.....	46
Omgangsvormen.....	50
De 'Time Out' stoel.....	52
Mogen complimenten nu wel of niet?.....	54

Wat zijn goede complimenten?.....	55
Een keer is doorgaans genoeg.....	58
Doe wat je zegt en zeg wat je doet.....	60
Hoofdstuk 6: Heb vertrouwen in je kinderen.....	64
Hoofdstuk 7: Kijk goed naar je kinderen.....	67
Hoofdstuk 8: Stimuleer de ontwikkeling van je kind.....	69
Hoofdstuk 9: Vermijd elke vorm van (machts-)strijd.....	74
Deel 2.....	77
Hoofdstuk 1: Hoe werkt het in de praktijk.....	78
Hoofdstuk 2: Het eerste levensjaar.....	79
Laten huilen of troosten.....	81
Hoofdstuk 3: Het tweede levensjaar.....	84
Hoofdstuk 4: De peuter en de kleuter.....	86
Samen boodschappen doen.....	87
Pak me dan!.....	89
Hoofdstuk 5: Op de basisschool.....	91
Meehelpen in het huishouden.....	92
Ruzie over het grootste stuk.....	94
Op tijd naar bed.....	94
Ochtendstress.....	96
Het belang van spelen.....	97
Speelgoed.....	100
Moeilijke eters.....	102
Kinderen die snoepen.....	104
Het basisonderwijs.....	108
Welke basisschool kies ik voor mijn kind?.....	114
Hoofdstuk 6: Het kind tussen 12 en 14 jaar.....	118
Problemen op school.....	120
Een 8 is niet altijd een erg goed cijfer.....	122
Taken in het huishouden.....	123
Hoofdstuk 7: Het kind tussen 15 en 18 jaar.....	126
Seksualiteit.....	126
De jong volwassene.....	129
Hoofdstuk 8: Bijzondere Kinderen.....	130
Hoe komen de normen tot stand?.....	134
Hoofdstuk 9: Hechtingsproblematiek bij adoptie- of pleegkinderen.....	139
Hoofdstuk 10: Pesten.....	142

Hoofdstuk 11: Hoe wapen je een kind tegen uitsluiting, discriminatie en racisme.....	146
Hoofdstuk 12: Een pleegkind is (terecht) een boos kind.....	153
Hoofdstuk 13: Het opstandige kind.....	156
Hoofdstuk 14: Meertaligheid.....	161
Hoofdstuk 15: De ouders gaan scheiden.....	164
Hoofdstuk 16: Soms gaan er dingen mis.....	168
Waarom lukt het niet.....	169
Hoofdstuk 17: De omslag, je gaat het anders doen.....	172
Dankwoord.....	176
Contact met de auteur.....	176

Inleiding

Toen ik mijn jongste dochter (17) vroeg om in een zin haar opvoeding te omschrijven kreeg ik als antwoord: "Ik ben niet opgevoed!"

Hoe meer ik erover nadacht hoe blijer ik van dit antwoord werd. Dit is waar het om draait in de methode die ik in dit boek beschrijf. Redelijkheid, eerlijkheid, vertrouwen en respect.

Een volwassene wil best iets leren en best advies aannemen maar een volwassene wil niet "opgevoed" worden. Je houden aan regels en afspraken waar de redelijkheid van wordt ingezien daar willen we wel aan meewerken. Als we die redelijkheid niet inzien vinden we het al een stuk moeilijker.

Kinderen zijn net zo.

Straffen maakt boos, van straf leer je niets, straf brengt een nare sfeer en vijandigheid met zich mee. Tegelijkertijd moet het kind natuurlijk veel leren. Het is logischer en respectvoller als dit gebeurt langs de lijnen van inzicht geven.

Dit heeft dan tevens een positief effect op de cognitieve ontwikkeling van het kind want het leert logisch denken in termen van oorzaak en gevolg en het leert keuzes maken.

Vertrouwen houdt ook in vertrouwen in de mogelijkheden van kinderen. Te snel krijgt een kind een etiket, een label. Een IQ van zo-en-zo hoog, ADHD, muzikaal of juist niet, sociaal begaafd of juist autistisch. Te weinig erkennen we dat elk kind een eigen ritme heeft van ontwikkelen en leren. De etiketten van de kinderen zeggen soms meer over ons dan over de kinderen. Wat niet weg neemt dat elk kind geboren wordt met een heel eigen en uniek pakket aan mogelijkheden en moeilijkheden (niet onmogelijkheden). Het is aan ons om de goede antwoorden hierop te vinden.

De methode 'Ik ben niet opgevoed' gaat uit van dezelfde omgangsvormen, normen en waarden, als welke in het maatschappelijke en persoonlijke verkeer tussen volwassenen worden gehanteerd.

Een kind, hoe klein ook, is gewoon een mensje en zijn of haar gevoelens en reacties

verschillen helemaal niet zo veel van die van een volwassene.

Een kind is een volwassene in opleiding. De manier waarop we met het kind omgaan zal dus rekening moeten houden met veel van dezelfde zaken als waar je als volwassenen onderling rekening mee houdt.

Een kind heeft net als een volwassene behoefte aan liefdevolle relaties, een betrouwbare omgeving waar het zich veilig voelt, aan respect en aan waardering en acceptatie. Het wil gehoord en begrepen worden en het wil de kans krijgen om te zijn wie het zelf wil zijn.

Het kind is niet ons gegeven, wij zijn het kind gegeven.

Voorlopig kan het kind niet zelf een dergelijke liefdevolle en veilige omgeving creëren. Ouders en omstandigheden zijn het kind gegeven bij de geboorte. Wij moeten als verantwoordelijke volwassenen deze omgeving voor het kind scheppen.

De volwassene is verantwoordelijk voor het kind en het is de volwassene die het kind de vaardigheden bijbrengt die het later, als het zelf volwassen is, nodig zal hebben. Hierin ligt het voornaamste verschil tussen het kind en de volwassene. De opvoeder als leraar/lerares, trainer of trainster. Een rol die naarmate het kind opgroeit natuurlijk meer en meer toe zal moeten groeien naar een meer gelijkwaardige relatie.

'Ik ben niet opgevoed' vraagt humor en creativiteit, nabijheid en afstand op de juiste momenten en in de juiste mate. Het vraagt het vermogen om de volwassen wereld naar het kind te vertalen zodat het kind hier langzaam maar zeker mee vertrouwd raakt. Het vraagt vooral om een omslag in denken. Het doorbreken van ingeroeste opvattingen en ideeën.

'De vis is de laatste die het water ontdekt'. We zijn ons vaak helemaal niet bewust van de uitgangspunten waarnaar we leven. Onze visie op de wereld en onze aannames en uitgangspunten, het water waarin we zwemmen. Door alles terug te brengen naar de vraag 'Benadeelt het kind zichzelf of anderen met dit gedrag?', in deze methode een centrale en steeds weerkerende vraag, komen heilige huisjes op de tocht te staan. We moeten ons, opnieuw, afvragen waarom we iets eigenlijk vinden of niet vinden en soms moeten we dan ineens afscheid nemen van iets waar we zeker van waren, zo zeker dat we er, tot dat moment, zelfs nooit over

nagedacht hadden.

Opvoeden zonder straf staat zeer zeker niet gelijk aan opvoeden zonder waarden en normen. Zonder te leren wat goed is en wat verkeerd. In tegendeel, de in dit boek gehanteerde norm dat je noch een ander noch jezelf mag benadelen is een hele strikte. Uit dit basisprincipe komen alle regels en afspraken voort die we met elkaar maken.

Wat overblijft is het ontwikkelingsverschil. Het stimuleren van de ontwikkeling van kinderen in de richting van de volwassenheid is wat we opvoeden noemen. Kinderen verschillen van elkaar en omstandigheden verschillen van elkaar. Elk advies en elke methode die uitgaat van de leeftijd van kinderen gaat hier in wezen aan voorbij. Het ene kind is met vijf jaar al toe aan leren lezen en het andere pas als het 7 is (maar het heeft inmiddels misschien andere vaardigheden ontwikkeld die weer voor lopen op het gemiddelde). Een druk en beweeglijk kind zit zichzelf (en anderen) in een kleine flat in de stad eerder in de weg dan op een boerderij ergens buiten.

We hebben dus gewoon te maken met omstandigheden die in het kind liggen (aanleg) en omstandigheden die liggen in de situatie waarin het kind opgroeit. Niet aan alles kunnen we veel veranderen. We kunnen het kind een jaartje langer laten kleuteren maar op een gegeven moment moet het naar groep 3. We kunnen het een klas over laten slaan maar meer dan één klas geeft toch vaak weer andere problemen. Als de flat een gegeven is kunnen we het kind op verschillende sportclubs doen of er veel mee naar buiten gaan maar uiteindelijk speelt het gezinsleven zich toch af in de flat. Niet iedereen wil of kan zomaar ergens buiten gaan wonen. Volwassen worden betekent ook dat kinderen leren om met dit soort omstandigheden om te gaan. Of dat gemakkelijk of minder gemakkelijk gaat heeft veel te maken met een combinatie van omstandigheden die in het kind liggen en omstandigheden die in de wereld om het kind heen liggen.

Deze methode komt niet met pasklare antwoorden. Het is een manier van kijken en denken die uitmondt in een manier van handelen die voor dat specifieke kind in die specifieke situatie goed is.

Het gevolg kan zijn dat het ene kind in het gezin veel te maken krijgt met begrenzing en het andere veel minder. De rechtvaardigheid zit hem in die ene basale norm, waar alle andere uit voort komen en die voor iedereen geldt: jezelf noch een ander benadelen.

Eenzijds een vrij duidelijke norm anderzijds ook een norm die je zelf verder invult. Religie, cultuur, leef- en woonomstandigheden, het kan allemaal maken dat gedragingen in die situatie juist wel of juist niet nadelig kunnen zijn voor het kind of voor anderen. In een milieu of binnen een cultuur waar veel waarde wordt gehecht aan de beleefdheidsvorm is het misschien goed en logisch om dit het kind ook te leren. Het kind zal daardoor aardiger worden gevonden en positiever worden benaderd terwijl het tegelijkertijd rekening houdt met wat voor anderen belangrijk is. Wel of geen hagelslag op brood of varkensvlees of wat dan ook, het zijn allemaal zaken waar ouders en opvoeders een weg in moeten vinden.

Zo lang je het kind kunt uitleggen waarom iets al of niet nadelig is, is het een boodschap die je kunt verkopen. Naarmate het kind ouder wordt gaat het hier zelf keuzes in maken en natuurlijk respecteer je dat dan ook. Voor jezelf is het belangrijk dat je de vraag over het al of niet nadelig zijn van iets steeds weer stelt. Het dwingt je om na te denken over alles wat je het kind mee wilt geven en het maakt dat je eerlijk en open kunt vertellen waarom je iets vindt. Soms gaat het om een universele waarheid zoals elkaar geen pijn doen en soms zitten we in het grijze vlak van de maatschappelijke situatie en de persoonlijke opvattingen.

In dit boek beweeg ik me heen en weer tussen waarheden en opvattingen. Het wordt vrij snel duidelijk vanuit welke denkrichting ik kinderen groot breng. Het zijn voorbeelden, uiteindelijk gaat het om het goed toepassen van de acht uitgangspunten die ik in dit boek beschrijf, elk in zijn of haar eigen situatie.

Ik heb geprobeerd wat ordening te brengen in de onderwerpen door globaal in te gaan op opvoedingsvraagstukken die vooral bij een bepaalde leeftijd horen. Dat neemt niet weg dat veel van de voorbeelden die onder een leeftijdscategorie staan ook gewoon opgaan voor een ouder of jonger kind. De voorbeelden zijn een losse greep die voortkomen uit mijn eigen ervaring met het grootbrengen van kinderen of uit situaties die mij zijn voorgelegd door andere ouders en kinderen.

Elk onderwerp en elke leeftijd zou op zich zelf verder kunnen worden uitgediept. Over elk onderwerp zou je weer een apart boek kunnen schrijven. Dit boek beoogt voorlopig een introductie in een opvoedingsstijl gebaseerd op de acht uitgangspunten. Termen als humor en creativiteit vallen niet voor niets. Een ouder die straft verzint een aantal van die straffen en past ze toe. Daarmee is het dan wel klaar. Als je niet wilt straffen maar het kind inzicht wilt geven in wat de gevolgen van bepaalde gedragingen zijn dan moet je steeds weer nadenken over hoe je een

logisch gevolg aan een kind kunt voorschotelen zodanig dat het wordt begrepen. Dat gaat op elke leeftijd en in elke situatie weer een beetje anders. Het zal duidelijk zijn dat we een kind van vier dat niet op wil schieten niet alleen thuis achter laten. Bij een kind van 12 kan dat wel een juiste reactie zijn. Een kindje dat heel erg verdrietig wordt als het naar zijn of haar kamer wordt gestuurd heeft misschien een andere reactie op het gedrag nodig dan een kind dat op zijn of haar kamer inderdaad tot rust komt en er al snel weer voor kiest om aan het gezinsleven mee te gaan doen, dus gekalmeerd terug komt. Een kind dat jubelend achterblijft als het niet mee mag naar oma omdat het nog niet klaar is met aankleden, tja, daar heb je waarschijnlijk ook niet de beste ingang gevonden.

De acht uitgangspunten geven een heldere leidraad die het mogelijk maken om adequate antwoorden te vinden op situaties die zich voordoen. Heel vaak zul je als ouder de humor van een situatie inzien maar ook kinderen kunnen vaak wel lachen om maatregelen die je neemt of voorstelt. Het gaat om het creëren van een goede en positieve sfeer waarbij steeds met de belangen van iedereen rekening wordt gehouden. Kinderen overzien al die belangen nog niet altijd en dat is dus de reden dat de opvoeder dit aan het kind gaat leren.

Het boek is verdeeld in twee delen. In het eerste deel wordt de theorie behandeld, de acht uitgangspunten. In het tweede deel ga ik, volgens een globale indeling, in op specifieke leeftijdsgroepen en situaties. In dit tweede deel wordt de methode toegepast en worden voorbeelden gegeven.

Het resultaat van opvoeden volgens deze uitgangspunten is een manier van samenleven met je kinderen zonder spanningen en zonder stress. Het voelde voor mijn kinderen niet als opgevoed worden. Als moeder weet ik dat er een wereld aan gedachten en ideeën heeft gezeten achter de manier waarop ik met mijn kinderen ben omgegaan. Ook niets doen kan een doordachte handeling zijn. Voor mijn kinderen was het simpel: 'je mag alles zo lang je er verantwoordelijk mee om kunt gaan'.

Naast de acht punten ga ik in op een aantal zaken waar je als ouder mee te maken kunt krijgen en waar het vooral zaak is om kritische keuzes te maken.

Een kind voelt en reageert vaak niet anders dan een volwassene maar het omgekeerde is ook waar. De beschreven wijze van samenleven en omgaan met kinderen gaat in veel gevallen ook op voor de wijze waarop wij als volwassenen met elkaar om gaan of kunnen om gaan.

Deel 1

1: De acht uitgangspunten

Communiceer respectvol met je kinderen.

Net als bij volwassenen is het uitgangspunt: 'kritiek onder vier ogen en complimenten waar iedereen bij is'. Verwijten en kritiek roepen boosheid op en werken doorgaans niet. Beschrijf de ontstane situatie in neutrale termen. Vertel eventueel wat het met je doet (het maakt me boos of verdrietig, ik word er chagrijnig van enzovoort). We zijn nu hier, dat is niet goed want je benadeelt jezelf of anderen, we gaan het dus anders aanpakken vanaf nu.

Laat het kind noch zichzelf noch een ander benadelen.

Vraag je steeds af waarom je wilt dat je kind iets doet of laat. Wat is de echte reden, is er een reden en is die reden redelijk. Volwassenen mogen zichzelf benadelen, dat is het primaat van de volwassenheid, maar nog steeds mogen ze anderen niet benadelen. Tot het kind volwassen is bewaak je ook het niet benadelen van zichzelf. Dit is de enige norm waarvan alle andere normen, regels en afspraken op logische wijze zijn afgeleid.

Kinderen zijn volwassenen in opleiding.

Ouders zijn de leraren/leraressen van hun kinderen. In de basis gaat de communicatie met kinderen niet anders dan met volwassenen met dat verschil dat het niveau wordt aangepast aan de leeftijd en de mogelijkheden van de kinderen.

Straf niet, laat het kind de gevolgen van gedrag ervaren.

Straf het kind niet, ook dit roept alleen maar boosheid op en vaak leert het kind er niets van, anders dan om slimmer te worden in het vermijden van de straf wat heel goed in kan houden dat het gedrag ondergronds gaat. Laat het de consequenties van het gedrag ervaren zowel in positieve als in negatieve zin. Geef

het keuzes, doe je dit dan volgt dat, doe je wat anders dan volgt er ook wat anders. De consequentie moet een logische zijn (je gooit iets dat van mij is stuk, dan zul je het terug moeten betalen, je gedraagt je onaangenaam, ik wil even niet met je omgaan en zo voort.).

Heb vertrouwen in je kinderen.

Kinderen kunnen en weten altijd meer dan je denkt. Door positieve verwachtingen uit te spreken en uit te dragen daag je het kind uit om hier ook aan te voldoen.

Kijk goed naar je kinderen.

Kijk naar wat hun wensen, hun mogelijkheden en hun talenten zijn. "Het kind is niet de ouders gegeven maar de ouders zijn het kind gegeven." Al houd je nog zo van voetballen als je zoon of dochter liever viool wil spelen of op ballet wil dan wordt het viool of ballet.

Kinderen laten vaak in hun gedrag zien dat ze iets dwars zit. Kijk goed, observeer en praat met je kind.

Stimuleer de ontwikkeling van je kind.

Van jongs af aan, zelfs voor je kind kan praten, kun je het al omringen met betekenisvolle gesprekjes, spelvormen, liedjes enz. Handjes omhoog, voeg dan handjes omlaag toe. Tel de teentjes, leer het rekenen, leer het logisch denken, vertel hoe de wereld in elkaar zit.

Vermijd elke vorm van (machts-)strijd.

Die verlies je. Liefdevolle standvastigheid vraagt om creativiteit en humor. Laat je niet in debatten trekken met je kinderen als het gaat over huisregels of gedragingen die je van het kind verwacht. Een keer uitleggen is genoeg. Zo wordt het grootbrengen van kinderen een leuke uitdaging waar je plezier aan beleeft en waar het kind bij gedijt.

2: Uitleg bij de acht uitgangspunten

Communiceer respectvol met je kinderen

Het toverwoord in elke relatie is 'respect'.

Wederzijds respect. Respect houdt in dat je de ander serieus neemt, goed luistert, niet kwetst of vernedert en altijd de waardering geeft die die ander verdient. Respect is ook het 'halfvolle glas'. Zien en benoemen wat er wel is, waar je het eens bent, waar de ander goed werk heeft geleverd en zo voort.

Een positieve benadering van de mensen om je heen, ook dat is respect. Respect is het respecteren van de democratische rechten, de eigenheid en het recht op vrijheid van de ander.

Allemaal heel logisch en als volwassenen onder elkaar houden we ons hier meestal aan.

Als wij, als volwassenen niet respectvol worden benaderd dan heeft dat invloed op ons humeur en op onze bereidheid om mee te werken of iets voor de ander te doen. Als iemand vraagt of we iets willen doen, wie weet doen we dat dan, als iemand stelt dat we iets MOETEN doen is er toch een redelijke kans dat we denken en misschien ook zeggen 'hallo, doe het zelf'. Bij kinderen werkt dit alles net zo.

Een kind reageert doorgaans negatief op dwang. Je moet! Je mag niet! Een volwassene benaderen we niet zo. 'Wil je dit of dat doen of laten want ...' en dan leggen we het uit en letten er goed op dat we ook echt in ons recht staan en goede argumenten hebben.

Hoe vaak pakken we niet gewoon iets uit handen van het kind in plaats van te vragen 'Zou je dat neer willen leggen of terug willen geven want ...' en dan komen we dus met goede argumenten.

Als we bij een andere volwassene iets voor elkaar willen krijgen gaan we

onderhandelen. 'Als jij nu even afwast dan doe ik de boodschappen.'

Onderhandelen met een volwassene doen we vanuit de win win gedachte. Een gesprek met als resultaat een winnaar en een verliezer werkt in de praktijk niet en vroeg of laat krijg je dat weer op je bordje.

Moeten we een andere volwassene op een fout wijzen, bijvoorbeeld als een werknemer zijn of haar werk niet goed doet, dan gaan we een gesprek aan waarin alle argumenten wederzijds aan bod komen en trachten we dat gesprek of de terechtwijzing zodanig te brengen dat de ander met opgeheven hoofd het gesprek kan verlaten.

Dit noemen we de 'geen verlies methode'. Met verlies bedoelen we onder andere ook gezichtsverlies.

Het kind wil zich begrepen en gewaardeerd voelen en zal dan, als dat het geval is, net als de meeste volwassenen, best bereid zijn om zich aan te passen. Net als een volwassene wil een kind met respect benaderd worden.

Eigenlijk zijn kinderen net grote mensen en grote mensen soms net kinderen. Alle regels over communicatie met kinderen werken ook bij volwassenen en omgekeerd. Als een volwassene bekritiseerd wordt in een kamer vol mensen dan roept dat woede en frustratie op want je zet iemand dan gewoon voor gek. Naar de inhoud van wat gezegd wordt, wordt dan al niet meer geluisterd. Zo werkt het ook met kinderen. Complimenten geef je zodat iedereen het kan horen en kritiek onder vier ogen. Neem een kind dus even apart als zijn/haar gedrag niet wenselijk is en vertel onder vier ogen wat er mis gaat en anders moet. Bij de hele kleintjes luistert dit nog niet zo nauw maar naarmate kinderen groter worden is het belangrijk om rekening te houden met dit soort gevoelens. Serieus luisteren naar kinderen valt hier ook onder. Vaak is de boosheid van een kind al verdwenen als je het even uit laat praten en het kind zich begrepen voelt. Daarna wil het dan wel weer meewerken aan het handhaven van de regels.

Formuleer positief.

Formuleer positief! je kunt zeggen 'houd nou eens op met smakken' of iets vriendelijker 'wil je alsjeblieft niet smakken' maar beter is het om niet te zeggen wat je niet wilt maar wat je wel wilt. 'Zou je met je mond dicht kunnen eten.' Als dit vervolgens gebeurt geven we natuurlijk een compliment.

Praat in zinnen die met 'ik' beginnen.

Wat de een onaanvaardbare geluidsoverlast vindt hoort een ander niet eens. Soms ben je moe en kun je weinig hebben en soms vrolijk en uitgerust en kan er ineens veel meer. Veel van de dingen die we aan onze omgeving en dus ook de kinderen vragen bevinden zich in een grijs vlak. Soms kan iets wel en soms kan het niet. Soms geeft het overlast en soms niet. Het is altijd goed om je zinnen met 'ik' te beginnen of in elk geval vanuit jezelf te formuleren.

Beschrijf wat het met jou doet of voor jou betekent.

'Ik ben een beetje moe, zou je wat rustiger willen doen.'

'Ik vind het echt heel erg naar als je me zomaar voorbij loopt alsof ik lucht ben, zou je me even willen aankijken en groeten.'

Je houdt hiermee het schuurtje bij het huisje. Communicatie kent altijd op zijn minst twee partijen, de zender, degene die praat of non-verbaal iets aangeeft en de ontvanger, degene voor wie de boodschap is bedoeld. Als je kind vrolijk binnen komt stuiven terwijl jij net met hoofdpijn op de bank zit dan is dat heel vervelend maar tegelijkertijd doet het kind in eerste instantie niets verkeerd.

Beginnen je zinnen met 'jij' dan gebeurt er iets heel anders. 'Je schreeuwt te hard', 'je maakt teveel lawaai', 'je negeert me'. Met 'jij-zinnen' bekritiseer je het kind en open je de aanval. Grote kans dat daar dus ook niet positief of meewerkend op wordt gereageerd.