

**Ik deug  
+  
jij deugt  
=  
IEDEREEN DEUGT?!**

**Hoe houd je kinderen op het goede spoor**

**PETRA VAN NOORD**

# Colofon

Copyright © 2012 Petra van Noord

Druk: Uitgeverij Boekenbent

Omslagontwerp en illustraties: Petra van Noord

Vormgeving binnenwerk: Petra van Noord en Jo-Ann Snel

ISBN 978-90-85-70-936-7 Paperback

ISBN 978-94-6203-084-8 Ebook

Trefwoorden: communicatie / kind en jeugd / opvoeding / morele vorming / gedrag

[www.iedereendeugt.nl](http://www.iedereendeugt.nl)

[www.jeugddeugt.nl](http://www.jeugddeugt.nl)

[www.leefjeeigenwaarde.nl](http://www.leefjeeigenwaarde.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Waar je in dit boek *hij* leest, als het over een persoon of een kind gaat, kun je ook *zij* lezen en andersom.

In verband met privacyoverwegingen zijn alle namen in dit boek gewijzigd. Ook zijn gebeurtenissen soms aangepast zonder dat de waarde of waarheid verloren ging. Iedere overeenkomst met bestaande personen of gebeurtenissen berust op toeval.

# Inhoud

Voorwoord	9
1 Voor wie is dit boek bedoeld?	11
2 Inleiding	14
3 <i>Uit de praktijk</i>	19
4 Waarom door een deugdenbril  kijken?	22
5 Gedrag en wie je werkelijk bent	27
6 Wat is eigenwaarde?	33
7 Wat is een deugd?	38
8 Het Deugdenproject™	41
9 Uitgangspunten	46
10 Deugdentaal in woorden en daden	52
11 Ontvangen	60
12 <i>Uit de praktijk (vervolg)</i>	64
13 Je rol als volwassene	68
14 Kracht	75
15 Onthechting	83
16 Luisteren	87
17 Actief aandacht bieden	92
18 Richt je op eigenwaarde	100
19 <i>Uit de praktijk (vervolg 2)</i>	107
20 Persoonlijke grenzen	113
21 Grenzen en samen-leven	119
22 De soms lastige dagelijkse praktijk	129
23 Gedrag spiegelt deugden	136
24 Van crisis naar kans	142
25 Spiegelen	149
26 Eigentijdse kinderen	156
27 Omgaan met gevoelens	164
28 Pubers & zo	174

29 Disbalans	181
30 <i>Uit de praktijk (afloop)</i>	186
31 De Jeugd Deugt	190
32 En de ondeugden dan?	196
33 Zo oud als de weg naar Kralingen	199
34 Minicursus positief opvoeden	203
35 Dankwoord	205
Bijlagen	
1 Hoe geef je een deugdenbevestiging of -erkenning?	211
2 De Nederlandse Deugden Top 15	213
3 Actief aandacht bieden in 7 stappen	215
Geraadpleegde Bronnen	217

*Net als een bloem wil elk kind natuurlijk tot bloei komen.*

# Voorwoord

Dit boek bevat veel informatie. Wees mild voor jezelf en doseer de opname van deze info op een manier die voor jou goed voelt. Dat hoeft niet allemaal in één keer. Ga met de ideeën die je meteen aanspreken aan de slag. Als ik iets beweer waar je het niet mee eens bent, laat het dan voor wat het is. Als dit boek je één inzicht geeft waarmee je je leven kunt verrijken, heb ik voldoening van mijn schrijven.

## **Woorden zijn maar woorden**

In dit boek schrijf ik over wie je werkelijk bent en over je (innerlijke) kracht. Wat ik met 'wie je werkelijk bent' bedoel, wordt een aantal keren uitgelegd in het boek. Kort gezegd bedoel ik hiermee de unieke persoon boordevol goede eigenschappen die zich positief wil ontwikkelen. Met je (innerlijke) kracht bedoel ik je eigen energie, je kompas, dat wat je van binnenuit leidt, je wijsheid, je weten. Deze kracht is gericht op een positieve ontwikkeling.

Als één van deze of andere woorden je tegenstaan, gebruik die dan niet en geef ze een naam die voor jou wel goed voelt. Dit geldt ook voor het woord 'deugd' en de deugden die ik noem.

Jij kunt een aversie tegen een bepaald woord hebben vanwege een betekenis die jij er zelf (onbewust) aan hebt gegeven, net als een naam voor jou gekoppeld kan zijn aan een persoon die je kent.

Vervang woorden die jou niet aanspreken door je eigen woorden. Zo houd je jezelf open om de diepere betekenis toe te laten en de rode draad vast te houden.

Het woord 'eigenwaarde' schrijf ik regelmatig als eigen-waarde of eigenwaarden. Hiermee wil ik benadrukken dat het draait om de waarde die je jezelf toekent. In het meervoud bedoel ik dat deze waarde uitgedrukt kan worden in jouw innerlijke kwaliteiten, de deugden.

# 1

## Voor wie is dit boek bedoeld?

*I say love it is a flower and you it's only seed*

*Bette Midler – The Rose*

### Voor iedereen

Dit boek is geschreven voor iedereen die een bijdrage wil leveren aan een leven met meer liefde, vreugde, vrede en harmonie. Hoe meer mensen hier bewust aandacht voor hebben, hoe groter de impact op onze wereld zal zijn.

Doelgerichte focus op deugden (goede eigenschappen) leidt wereldwijd tot meer respect, begrip, ondersteuning en harmonie in communicatie en relaties.

*Wees zelf de verandering,  
die je in de wereld wilt zien.*

*Mahatma Gandhi*

### Voor deugdenenthousiastelingen

In de ruim 6 jaar dat het Deugdenproject™<sup>1</sup> onderdeel van mijn leven is, heb ik vele aspecten van deze benadering in de praktijk kunnen ervaren en leren doorgronden. Ik heb gezien dat iedereen die dit in de praktijk wil brengen er af en toe ook moeite mee heeft. Soms ben je vol enthousiasme en doelgericht bezig, soms zakt de moed je in de schoenen als je beste bedoelingen niet worden erkend en niet tot het gewenste resultaat lijken te leiden. Voor hen laat ik in dit boek zien dat de strategieën van het Deugdenproject™ toepasbaar zijn, ook in lastige situaties. Dat de eenvoudige manieren niet altijd makkelijk zijn, maar wel de moeite van de inspanning waard. Het gaat er daarbij niet alleen om dat je de aanpak concreet in de praktijk weet te brengen, maar dat je ervaart en doorleeft waarom je dat zo graag wilt. Mijn drijfveer daarin is dat ik werkelijk geloof dat elk mens goed is. Het

Deugdenproject™ helpt me daar in het dagelijks leven uitdrukking aan te geven.

### **Voor ouders en verzorgers**

Dit boek is geschreven vanuit mijn persoonlijke ervaring als ouder. Ook de ervaringen van andere ouders zijn erin verwerkt. Het biedt ondersteuning bij het opvoeden in het algemeen en bij (gedrags)problemen in het bijzonder. Niet omdat ik denk dat je geen goede ouder bent en zelf niet weet hoe je dit moet aanpakken, want mijn uitgangspunt is juist dat iedereen al goed is en dat elke ouder het beste weet wat zijn kind nodig heeft. Maar omdat ik uit ervaring weet dat het grootbrengen van kinderen een hele klus kan zijn waarin je soms behoefte hebt aan herkenning ten aanzien van de lusten en de lasten die deze taak met zich meebrengt. En ook om je te erkennen voor je inzet, je geduld, je flexibiliteit, je zorgzaamheid, je voortreffelijkheid en vele andere deugden die je inzet als je je rol als ouder vervult.

### **Voor hulpverleners**

Ik hoop dat 'Iedereen deugt' ook heel bruikbaar zal zijn voor (jeugd)hulpverleners en iedereen die met kinderen en gezinnen werkt. Ik weet en begrijp dat zij het niet makkelijk hebben om binnen de structuur van de bestaande organisaties hun eigenheid te bewaren en hun doel, namelijk het verlenen van hulp aan hen die dat nodig hebben, na te streven. Vele hulpverleners raken overbelast. De regels en protocollen en allerlei andere factoren maken het hen soms lastig om maximaal tot hun recht te komen. Mijn doel is dat zij door dit boek meer inzicht krijgen in hoe het voelt om als ouder aan de andere kant van de balie te zitten en welke behoefte er is die regelmatig niet vervuld wordt. En vanuit mijn idealisme hoop ik dat ik onder andere door middel van dit boek en de projecten van 'De Jeugd Deugt'<sup>2</sup>, een bijdrage mag leveren aan een beweging die werkelijke verandering in de jeugdhulpverlening tot stand zal brengen. Dat niet tekortkomingen de insteek zijn om hulp te kunnen verlenen maar dat de focus is gericht op het goede in de mens. De diagnose komt dan niet uit de DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), maar zou uit een DSMV, (Diagnostic and Statistical Manual of Virtues) kunnen komen, een handboek om de kwaliteiten van iemand vast te stellen op basis van deugden. Met als doel zo veel mogelijk kinderen volledig tot ontwikkeling te laten komen.



## **Voor leerkrachten**

Ik begrijp dat als je voor een grote groep leerlingen staat en je krijgt te maken met kinderen die de les verstoren, ongemotiveerd of brutaal zijn, het niet altijd even makkelijk is om je op hun kwaliteiten te focussen. Toch hoop ik dat je door dit boek te lezen je meer bewust wordt van de persoon die achter dit gedrag schuilgaat. Ik wil je uitnodigen de proef op de som te nemen en juist deze leerlingen ook eens aan te spreken op hun goede eigenschappen. Duidelijke grenzen zijn daarbij natuurlijk onmisbaar.

Uit onderzoek<sup>3</sup> is gebleken dat een positieve relatie tussen leraren en leerlingen niet alleen bijdraagt aan de prestaties van de leerling, maar ook van invloed is op het welbevinden van de leraar. Het vermindert de werkstress en kan daardoor uitval voorkomen.

De voorbeelden en oefeningen in dit boek zijn veelal gericht op ouders, maar als je leerkracht of hulpverlener bent, of je leeft of werkt op een andere manier met kinderen, dan kun je de voorbeelden en oefeningen ook lezen en doen vanuit jouw eigen rol.