



Leer de gebruiksaanwijzing van je kind kennen en verbeter de sfeer in jouw gezin (zelfs als je denkt dat die al goed is ...).

OPVOEDEN

HADDEN WE ER
MAAR EEN GEBRUIKS-
AANWIJZING BIJ
GEKREGEN

CAROLINE SCHENK-KWINT

OPVOEDEN

OPVOEDEN

**hadden we er maar
een gebruiksaanwijzing
bij gekregen**

Caroline Schenk-Kwint

AnderZ

Inhoudsopgave

Voorwoord 7

Inleiding 11

HOOFDSTUK 1

Wil jij de gebruiksaanwijzing van je kind? 19

HOOFDSTUK 2

**Stap 1 voor het ontdekken van
de gebruiksaanwijzing van je kind 27**

HOOFDSTUK 3

Stap 2 voor de gebruiksaanwijzing van je kind 33

HOOFDSTUK 4

Stap 3 voor de gebruiksaanwijzing van je kind 39

HOOFDSTUK 5

**Is het erg als je de gebruiksaanwijzing
van je kind niet leest? 55**

HOOFDSTUK 6

Wat is de kracht van een arend? 65

HOOFDSTUK 7

Hoeveel lach je met een papegaai? 77

HOOFDSTUK 8

Zorgt een duif echt voor vrede? 89

HOOFDSTUK 9

Is de uil echt zo wijs? 103

HOOFDSTUK 10

Doe de tests om de stijl van jouw kind te bepalen 115

HOOFDSTUK 11

**De arend-ouder en de combi met
verschillende vogelkinderen 131**

HOOFDSTUK 12

**De papegaai-ouder en de combi met
verschillende vogelkinderen 139**

HOOFDSTUK 13

**De duif-ouder en de combi met
verschillende vogelkinderen 147**

HOOFDSTUK 14

**De uil-ouder en de combi met
verschillende vogelkinderen 153**

HOOFDSTUK 15

Hoe leg je het je kind uit? 159

HOOFDSTUK 16

DISCLAIMERS 163

Nawoord 169

Dankwoord 173

Literatuurlijst 175

Over de auteur 176

Voorwoord

Valt het jou ook op dat de cijfers over kinderen en jongeren er niet om liegen? Niet alleen sinds de coronaperiode, ook daarvoor al. Bijvoorbeeld dat ruim driekwart van de tieners te veel stress ervaart en het antidepressivagebruik onder jongeren sinds 2007 met maar liefst veertig procent is gestegen. Uit onderzoek van het Trimbos Instituut, Universiteit Utrecht en het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) blijkt dat het aantal leerlingen met schoolstress al sinds 2001 stijgt. En dan hebben we het nog niet eens over het stijgende aantal kinderen met overgewicht. Of over de toename van zelfdodingen en burn-outs onder jongeren.

Overigens is het niet alleen maar kommer en kwel: leerlingen in het basisonderwijs geven hun leven gemiddeld een 8,3 (2019). Het valt echter wel op dat dit cijfer daalt naarmate kinderen ouder worden. Zo geven 12-jarigen hun leven een 8, en 16-jarigen een 7,2.

Toen ik zelf opgroeide, was de wereld een stuk overzichtelijker. Ondanks dat technologie en sociale media ons veel hebben gebracht, hebben ze ook een keerzijde. Daarnaast is de druk om te presteren alleen maar groter geworden. Waar we het vroeger hadden over 'de eeuwige student', is het nu meer 'de snelste student'. Heb jij net iets langer de tijd nodig om je de stof eigen te maken, heb je gelijk een torenhoge schuld aan je broek hangen. De wereld verandert, en dat vraagt dat wij als mensen mee veranderen.

Opvoedingstools voor nu

Als ouders kunnen we gelukkig veel doen om onze kinderen een goede basis mee te geven. Alleen ziet die basis er vermoedelijk anders uit dan vroeger. Het is tijd voor opvoeden 2.0. Vanuit die gedachte heb ik een paar jaar geleden samen met mijn man het *Boek voor ouders* geschreven. Een boek waar ik nog steeds volledig achtersta. Omdat dit boek zich richt op het leggen van een sterk fundament in de opvoeding, gaat het vooral over de lange termijn. Ik merkte echter dat ouders veel behoefte hebben om ook tools te krijgen

waarmee ze nu, op de korte termijn, de sfeer in huis kunnen verbeteren. Bovendien hoorde ik tijdens trainingen en coachgesprekken, gebaseerd op dit eerste boek, steevast: 'Had ik dat maar eerder geweten!' Deze ouders kregen meer plezier in het opvoeden, een fijnere sfeer in huis en genoten ervan om bij te dragen aan een hoger zelfvertrouwen van hun kind(eren). Verbeteringen op de korte én lange termijn dus. Omdat ik dit elke ouder en elk kind gun, besloot ik het boek te schrijven dat je nu in handen hebt.

Ik ben geen pedagoog of opvoeddeskundige. Net als jij ben ik ervaringsdeskundige (ik ga er althans van uit dat je kinderen hebt als je dit boek leest – al is het voor iedereen interessant die met kinderen omgaat). Daarnaast heb ik een passie voor communicatie en persoonlijke ontwikkeling. Ik ben zowel freelance communicatieadviseur als trainer en coach. Zo werk ik in opdracht van bedrijven die hun ziekteverzuim willen verlagen; vaak begeleid ik dan werkende ouders die meer balans zoeken. Maar ook train ik leraren die effectievere oudergesprekken willen voeren of managers die hun leiderschapskwaliteiten willen verbeteren.

Communicatie als rode draad

In alles wat ik doe, is communicatie de rode draad. Bovendien kijk ik continu hoe dingen efficiënter en leuker kunnen. Vanuit dat perspectief heb ik ook naar opvoeden gekeken en vertaal ik diverse theorieën die in het bedrijfsleven succesvol worden toegepast door naar opvoeden. Dat heb ik gedaan in *Boek voor ouders* en doe ik wederom in dit nieuwe boek. Wellicht heb je wel eens gehoord van DISC of Insights. Beide methoden brengen gedrags- en communicatievoorkeuren in beeld, waardoor mensen zichzelf én anderen beter leren begrijpen en de onderlinge communicatie verbetert. Ik gebruik in dit boek DISC, omdat het een zeer eenvoudige en makkelijk toepasbare methodiek is. Je hebt geen uitgebreide training of opleiding nodig, maar kunt na het lezen van dit boek gelijk aan de slag en zult merken dat opvoeden makkelijker gaat.

Gaat het dan altijd van een leien dakje? Vast niet. Ik ben nog geen enkele ouder tegengekomen die zegt dat opvoeden makkelijk is. Elke leeftijdsfase van een kind is anders en met vallen en opstaan vinden ouders daarin hun weg. Ik ben er echter van overtuigd dat het mogelijk is om minder hard te vallen en sneller weer op te staan. Dat gun ik jou ook, na het lezen van dit boek. Ik wil je veel leesplezier wensen en bovenal mooie relaties. Immers: de kwaliteit van onze relaties bepaalt de kwaliteit van ons leven. En een hogere kwaliteit van leven, dat willen we toch allemaal?

Caroline Schenk-Kwint
Breda, juni 2022



Kinderen zijn
niet lastig.
Kinderen zijn
verschillend en
dat is best
lastig.

Inleiding

Toen mijn dochter twee jaar was, realiseerde ik me op een behoorlijk confronterende wijze dat ze een totaal andere gebruiksaanwijzing had dan haar oudere broer. Op een woensdagmiddag verhief ik eens op dezelfde manier mijn stem als ik bij mijn zoon gewend was. Het ging niet om iets heel ernstigs (ik kan me zelfs niet meer herinneren waarover het ging), maar mijn dochter barstte gelijk in tranen uit. Waarop ik zei (nog steeds met hetzelfde stemniveau): ‘Nou zo erg was het niet hoor, stop maar gewoon met huilen.’ Met gevolg dat ze nog harder ging huilen. Ze bleef er, ondanks mijn pogingen om haar te troosten, volledig in hangen. Ik vind het haast te gênant om te vertellen, maar het geeft wel aan wat het niet lezen en toepassen van de gebruiksaanwijzing van je kind teweeg kan brengen, dus hier komt het: totdat mijn dochter uiteindelijk overgaf omdat ze zó overstuurd was.

Op dat moment voelde ik me de slechtste moeder op aarde en tegelijkertijd (nou ja, niet helemaal tegelijkertijd, die realisatie kwam 's avonds) was ik heel dankbaar voor dit voorval. Het werd me plotsklaps duidelijk dat ik met een totaal ander kind te maken had. Ze heeft niet alleen een andere gebruiksaanwijzing dan haar broer, maar ook een andere dan ik zelf heb. Dat maakt het voor mij dus uitdagender. Ik ben namelijk, net als de meeste mensen, geneigd te denken dat wat voor mij werkt voor anderen ook werkt.

Als dat echt zo was, zou er niet zo veel miscommunicatie in de wereld bestaan. Hopelijk heb jij je kind nog niet tot overgeven gebracht. Wellicht herken je wel de momenten waarbij je harder en vaker uitvalt tegen je kind dan je lief is. Voel je je aan het einde van de dag wel eens uitgeput of gefrustreerd door het gedrag van je kind? Of heb je het gevoel dat je alleen met dreigementen je kind kunt laten doen wat jij wilt? Veel ouders struggelen met dit soort opvoedingskwesties en zijn allang blij als ze de dag doorkomen zonder

al te veel strijd. Daarmee nemen we onterecht genoeg met een ‘oké gezinsleven’. Want geloof me, dit boek is voor elke ouder interessant. Niet alleen als er grote opvoedproblemen zijn. Als je dit boek op het juiste moment leest, voorkom je die juist. Daarmee geef je niet alleen jezelf, maar ook je kind een groot cadeau. Je hoeft niet lang te zoeken naar onderzoeken waaruit blijkt dat je kind angstig of depressief kan worden door een opvoeding die geen rekening houdt met zijn of haar eigenschappen en behoeften. Met andere woorden: een opvoeding die voorbijgaat aan de unieke gebruiksaanwijzing van je kind.

Hoe kan ik jou een gebruiksaanwijzing geven terwijl ik je kind niet ken?

Maar hoe kan ik jou nu, zonder dat ik je kind ken, de gebruiksaanwijzing van je kind geven? Elk kind, en elk mens, is immers verschillend. Dat klopt, en tóch is ons gedrag voorspelbaarder dan we denken. Daar heb ik zelf geen uitvoerig onderzoek naar hoeven doen. Wetenschappers zijn daar eeuwen geleden al mee begonnen. William Marston ontwikkelde in de jaren twintig van de vorige eeuw de DISC-theorie. Een theorie die ruim een eeuw later door miljoenen mensen wereldwijd is gebruikt – en nog steeds wordt gebruikt – om hun begrip van zichzelf te vergroten en hun communicatie met anderen te verbeteren.

Ik kwam zelf in 2004 voor het eerst met deze theorie in aanraking en was er gelijk door gefascineerd. Ik begreep niet alleen anderen maar ook mezelf beter. Daardoor leerde ik mezelf meer te accepteren, werd ik zelfverzekerder en kon ik gemakkelijker lastige of impopulaire beslissingen nemen. DISC hielp me om mijn eigen balans te behouden én verbeterde mijn contact met anderen. Deze methodiek hielp me om zelfs mijn eigen vader en partner beter te begrijpen. Van nature ben ik niet heel geduldig, maar door deze inzichten kreeg ik op eenvoudige wijze meer geduld en daardoor verbeterden de relaties met de mensen die me zo ontzettend dierbaar zijn. Ik begreep waarom mijn boodschap niet altijd overkwam zoals ik deze bedoeld had en hoe ik ervoor kon zorgen dat me dat nu wél lukte.

Tot het voorval met mijn peuterdochter, had ik er echter nog niet bij stilgestaan dat deze relevante theorie óók toepasbaar is op kinderen. Na die bewuste middag begon ik ermee te experimenteren en ik genoot direct van

het effect ervan op de sfeer binnen mijn gezin. Mijn dochter was destijds nog niet zo oud, dus richting haar begon ik met name te experimenteren met mijn stemniveau. Ongelooflijk hoe zo iets simpels al zo'n enorm effect kon hebben! Bij mijn zoon was er minder strijd als ik bijvoorbeeld wilde dat hij zijn speelgoed opruimde om aan tafel te komen. Toen mijn kinderen iets ouder werden, gebruikte ik DISC om ervoor te zorgen dat er tussen hun tweeën minder ruzie was. Ik legde ze uit waarom de een de ander niet altijd begrijpt. Met de tijd maakten ze steeds minder ruzie met elkaar, en dat was heerlijk.

De verbeterde sfeer in ons gezin ging niet onopgemerkt voorbij: we kregen regelmatig reacties van anderen over de harmonie in ons gezin. Dat ervaren wij ook zo. Wat niet betekent dat ik nooit meer uitval. Ik blijf een mens en ga niet als een volleerd zenmeester door het leven. Wel gebeurt het beduidend minder, corrigeer ik sneller en is er vanuit mijn kinderen meer wederzijds begrip. Dat laatste kan groeien naarmate ze ouder worden met de tips die ik je in dit boek geef.

Wat is dat eigenlijk: DISC?

Heb je nog nooit van de DISC-theorie gehoord? Geen enkel probleem. Ik vertel je er in dit boek alles over. In het eerste hoofdstuk geef ik je meer achtergrond en ontdek je dat bedenker William Marston door twee gedragsuitersten in een kwadrant te plaatsen tot vier verschillende stijlen kwam. Welke gedragsuitersten dat zijn en hoe je deze bij jezelf en je kind herkent, beschrijf ik in de hoofdstukken 2 en 3.

Vervolgens schuiven we in hoofdstuk 4 die twee gedragsuitingen, in de stijl van Marston, in elkaar zodat er vier stijlen ontstaan. Je ontdekt dan ook dat ieder mens een voorkeur heeft voor een of meerdere communicatiestijlen uit het kwadrant. Mocht je op dat moment nog twijfelen wat jouw voorkeursstijl is, dan kun je de test in dit hoofdstuk gebruiken. Dit hoofdstuk sluiten we af door in vogelvlucht de vier verschillende stijlen door te nemen.

In hoofdstuk 5 omschrijf ik de effecten van het *niet* lezen van de gebruiksaanwijzing van je kind. Het mooie van het toepassen van de DISC-theorie in je gezinsleven is dat het zowel effect heeft op de korte als op de lange termijn.

Op de korte termijn verbetert het de sfeer in huis en op de lange termijn geef je je kind de belangrijkste sleutels mee om zelfverzekerder en bewuster in het leven te staan. In de hoofdstukken 5 tot en met 9 gaan we elke gedragsstijl in detail bekijken, zowel hoe die eruitziet bij jou als ouder als bij je kind. Uiteraard geef ik je heel veel tips om direct te kunnen toepassen.

Wat ook niet ontbreekt in dit boek, zijn testjes. Omdat veel mensen, net als ik, dol zijn op het maken van testjes. Maar vooral omdat ze handig zijn op het moment dat je nog twijfelt aan de voorkeursstijl van jouw kind. In hoofdstuk 10 vind je daarom twee testen die je kunt doen om de stijl van jouw kind te bepalen. Uitermate belangrijk, omdat je natuurlijk wel de juiste gebruiksaanwijzing moet gebruiken. Eigenlijk is er dus niet één gebruiksaanwijzing, maar zijn het er vier. En stiekem zelfs nog meer, want communicatie gaat altijd over twee mensen en daarmee verbind je dus minimaal twee voorkeursstijlen aan elkaar. Dat klinkt nu wellicht wat ingewikkeld, maar na het lezen van de hoofdstukken 11 tot en met 14, waarin ik inzoom op de verschillende ouder-kind-combinaties, wordt het je inzichtelijk. Ik omschrijf dan per combinatie de krachten en valkuilen en geef veel tips die je gelijk in de praktijk kunt toepassen, zodat er minder ruzie, onbegrip en verdriet is.

Als je kind oud genoeg is (vanaf een jaar of 4, 5) kun je je kind deze waardevolle lessen ook al meegeven. Hoe je dat doet, leg ik je in hoofdstuk 15 uit. Ik had de DISC-theorie heel graag eerder leren kennen en ben blij dat mijn kinderen al vanaf jonge leeftijd ervaren wat de impact is. Jong geleerd is immers oud gedaan. Tot slot sluit ik af met een paar DISclaimers. Hoewel ik die in het dagelijks leven zelf graag oversla, hoop ik dat je deze leest. Ze bevatten belangrijke aanvullingen op het gebruik van de theorie.

Belangrijke zaken voordat we starten

Ik kijk er enorm naar uit om te starten. Toch wil ik vooraf graag nog een paar belangrijke dingen met je delen.

Heb jij een zoon en/of een dochter?

Ik houd van een persoonlijke benadering. Omdat ik niet weet of je een dochter of een zoon hebt, of allebei, heb ik ervoor gekozen om vaak in de meervoudsvorm te schrijven, waardoor het geslacht niet aan de orde is. Op andere momenten wissel ik hij en zij af als ik het over je kind heb.

Labeltjes plakken

Tegenwoordig worden er heel wat labeltjes op kinderen geplakt. Waar je kind vroeger gewoon 'lekker druk' was, heeft het tegenwoordig ADHD (al twijfel je daar na het lezen van dit boek wellicht aan). Maar er zijn ook nog de labeltjes ADD, ASS, ODD, CD, PDD-NOS, MCDD, DCD/dyspraxie, en... wat al niet meer. Kennelijk helpt het mensen om elkaar in een hokje in te delen. Daarentegen zijn er veel mensen die juist een enorme weerstand hebben tegen hokjesdenken. Ik geloof zelf ook niet dat iemand in een hokje te duwen is. Toch ga ik dat met jou en je kind in dit boek wel doen. Niet omdat het zo zwart-wit is, wel omdat dit het makkelijker maakt om je de theorie uit te leggen. Als die helemaal helder is, is er daarna voldoende ruimte om weer nuances aan te brengen. Aan het einde van het boek kom ik hier nog op terug. Voor de anti-hokjesdenkers wilde ik het echter vooraf vast noemen, zodat je hierdoor niet afhaakt. Dat zou zonde zijn!

Het gaat niet om wat je weet, maar om wat je doet met wat je weet

Heb je wel eens van DISC, Insights, management drives of MBTI gehoord? Al deze tools zijn persoonlijkheidsanalyses, die veel in het bedrijfsleven worden gebruikt. Ze leggen allemaal net andere accenten, maar lijken sterk op elkaar. Ze gaan er allemaal van uit dat mensen in te delen zijn in een bepaalde stijl (daar heb je het hokjesdenken weer) en worden ingezet om effectiever te communiceren, om daarmee een sterker team neer te zetten dat makkelijker en sneller doelen behaalt. Superkrachtig en interessant. Er zijn daarbij echter twee kanttekeningen.

De eerste is dat deze methodes met name zakelijk worden ingezet, en niet privé. Ik verbaas me daarover, omdat ze binnen gezinnen zelfs nog krachtiger kunnen werken. Binnen bedrijven worden teams vaak samengesteld op basis van deze persoonlijkheidsanalyses: ‘Om de effectiviteit van ons team te verbeteren is het belangrijk dat we er iemand bij krijgen die een type xxx is.’ Sommige combinaties van stijlen zijn namelijk effectiever dan andere.

Binnen je gezin is dat nogal lastig. Je kunt moeilijk zeggen: ‘Deze samenstelling werkt niet zo goed, doe mij maar een andere.’ Je moet er in een gezin met elkaar toch het beste van maken. De kennis van de verschillende communicatiestijlen helpt enorm om elkaar beter te begrijpen. Begrip alleen al zorgt ervoor dat de sfeer in huis en ieders zelfvertrouwen verbetert. Laat staan als je echt aan de slag gaat met wat ik je ga vertellen. In dit boek ga ik je leren hoe je je voordeel kunt doen met deze persoonlijkheidsanalyses. Het is geen probleem als je er nog nooit eerder van hebt gehoord.

Heb je dat wel, dan komen we gelijk bij de tweede kanttekening. Veel mensen die ooit een analyse hebben ontvangen of een training hebben gevolgd over de stijlen zijn er erg van onder de indruk, maar doen er op termijn weinig mee. Zonde!

Ben je er ooit mee in aanraking gekomen, leg dit boek dan niet gelijk weg met de gedachte: o, dat weet ik al. Stel jezelf liever de volgende vragen:

- 1 Pas ik het toe (zowel zakelijk als privé)?
- 2 Ben ik er een expert in?
- 3 Zie ik de resultaten in mijn dagelijks leven?

Is op een van deze drie vragen het antwoord ‘nee’? Lees dan vooral verder en laat je verbazen over de invloed die deze zakelijke analyses op de sfeer in jouw gezin kunnen hebben.

Je bent nooit te oud om een goede ouder te worden

Er wordt gesteld dat de eerste duizend dagen cruciaal zijn voor de ontwikkeling van een kind. Ook al klopt dat waarschijnlijk, het betekent niet dat je daarna lekker onderuit kunt zakken en kunt afwachten hoe prachtig jouw kind uit zichzelf wordt. Hoe eerder je begint met alles wat ik je in dit boek ga

vertellen, hoe beter. Maar op elk moment in de opvoeding kun je relevante inzichten uit dit boek halen. Zelfs als jouw kind zelf al kinderen heeft, heeft dit boek de kracht om jullie band te versterken. Daarom is dit boek, ondanks sommige voorbeelden over kleinere kinderen, niet voor ouders met kinderen in een specifieke leeftijd maar voor *alle* ouders.

Even kennismaken

Ik gebruik in dit boek veel voorbeelden uit mijn eigen gezin. Daarom stel ik ze nu graag even aan je voor: Donald is mijn man met wie ik dertien jaar geleden getrouwd ben. Samen kregen we twee kinderen: Daan werd in 2007 geboren en Ise in 2010.

Ik gebruik mijn eigen gezin niet alleen omdat ik ze veel zie en daarom veel voorbeelden paraat heb, ook omdat we elkaars tegenpolen zijn. Zowel Donald en ik (*opposites attracts*, zeggen ze toch?) als Daan en Ise. Ook gebruik ik voorbeelden van hun vriendjes en vriendinnetjes, kinderen aan wie ik workshops heb gegeven en ouders die ik over hun kinderen hoor praten. Vanwege hun privacy maak ik gebruik van gefingeerde namen. Mijn gezinsleden hebben ermee ingestemd dat ik alles openlijk met je deel.

Ik wil je nog één ding meegeven voordat we beginnen: houd de inhoud van dit boek alsjeblieft niet voor jezelf! Het werkt namelijk extra goed als je het op z'n minst binnen je eigen gezin bespreekt. Het kan daarnaast ook heel behulpzaam zijn om deze inzichten te bespreken met de opa's en oma's of andere mensen die regelmatig op je kinderen passen.

Nu zijn we klaar om écht van start te gaan. Ik wens je heel veel leesplezier en vooral veel plezier met het toepassen in je eigen gezin!



Everybody is
a genius, but if
you judge a fish
by its ability
to climb a tree
it will live its
whole life
believing it's
stupid.

HOOFDSTUK 1

Wil jij de gebruiksaanwijzing van je kind?

Heb je je wel eens afgevraagd waarom je met sommige mensen sneller een klik ervaart dan met andere? Voel je je schuldig als je je irriteert aan een vriendje of vriendinnetje van je kind? Of wellicht heb je zelfs dat je met een van je eigen kinderen meer of minder een klik ervaart. Heel veel ouders hebben dat, maar niemand praat erover. We schamen ons ervoor, omdat we denken dat we dan ook meer van het ene kind houden dan van het andere. Dat staat daar wat mij betreft volledig los van. Als je dit boek uit hebt, begrijp jij dat ook. Je weet dan ook waarom het ene kind minder makkelijk zijn mening uit of met veranderingen om kan gaan dan het andere. En nog veel meer.

In dit hoofdstuk vertel ik je over de basis. Ben jij ongeduldig en houd je van het praktische, dan staat het je vrij om gelijk door te gaan naar het volgende hoofdstuk. Daarmee wil ik niet zeggen dat dit geen interessant hoofdstuk is, maar mensen hebben nu eenmaal verschillende behoeften. Dat is nu juist de belangrijkste boodschap van dit boek!

Hoe lees jij een gebruiksaanwijzing?

Ben jij iemand die een gebruiksaanwijzing vanaf het begin leest? Scrol je gelijk door naar de quick-start-instructie of lees je de uitleg überhaupt niet? Iedereen heeft een eigen voorkeur, en dat is volstrekt logisch en prima. Het wordt pas echt interessant als mensen op dezelfde manier beginnen, maar dan tóch op een andere manier aan de slag gaan. We hebben het dan over interpretatieverschillen. Laat me aan de hand van een voorbeeld uitleggen wat ik hiermee bedoel. Kijk eens naar de tekening hiernaast en vertel me



wat je ziet. Een eskimo? Of een indiaan? Als jij de eskimo ziet, kun je je waarschijnlijk echt niet indenken dat iemand een indiaan ziet. En toch is het zo. Vraag anderen in je omgeving maar eens wat zij zien.

Zie je enkel een van de twee figuren en ben je benieuwd naar de andere? Kijk dan op pagina 25 voor de uitleg.

Er zijn meer vergelijkbare tekeningen, foto's, testjes en geluidsfragmenten, die inzicht geven in de verschillende wijze waarop mensen dingen zien of horen én dat mensen zich absoluut niet kunnen indenken wat de ander ziet of hoort. Op www.succesvolbalanceren.nl/makkelijkopvoeden heb ik een aantal voorbeelden geplaatst. Zowel van tekeningen, foto's als een geluidsfragment. Als je na het lezen van dit boek enthousiast bent en je wilt deze theorie ook aan je kind uitleggen, zijn die leuk en handig om samen te doen.

Dergelijke testjes zorgen onderling voor veel ongeloof. En dat is precies wat er in ons dagelijks leven ook gebeurt: we zien of horen feitelijk allemaal hetzelfde, interpreteren het anders en kunnen ons echt niet indenken dat iemand het op een andere manier ziet of hoort.

Ik vertelde je al dat mijn kinderen elkaars tegenpolen zijn. Dat blijkt bijvoorbeeld als ik ze op een bepaalde manier aanspreek. Mijn dochter zegt dan bijvoorbeeld: 'Mama, ik vind het vervelend dat je boos bent.' Terwijl ik absoluut niet boos ben en zelf vind dat ik duidelijk communiceer. En dat is exact hoe mijn zoon het interpreteert. Logisch, want qua communicatiestijl (hier gaan we het later in het boek over hebben) lijken mijn zoon en ik erg op elkaar.

Ik illustreer dit vaak aan de hand van verschillende gekleurde brillen, die we allemaal de hele dag op hebben. We kunnen best een bril afzetten en een andere opzetten, alhoewel dat in het begin heel onwennig voelt. We zijn ons er echter niet van bewust dat we überhaupt een bril op hebben en al helemaal niet dat we kunnen switchen. Dat is ons namelijk nooit geleerd. En dat is zonde, want hierdoor ontstaan onnodig veel misverstanden en ruzies. In dit boek leer je over deze verschillende brillen en krijg je tips hoe je gemakkelijk van bril wisselt, waardoor de sfeer in jouw gezin snel verbetert.

Het ontstaan van de gebruiksaanwijzing

In dit boek ga ik de DISC-theorie met je delen. De essentie daarvan heb ik niet zelf bedacht. Dat gebeurde al in de jaren twintig van de vorige eeuw. Toen ontwikkelde de Amerikaanse psycholoog William Marston een theorie om de emotionele reacties van de 'gewone' mens te verklaren. Hij ontdekte waarneembare verschillen in menselijk gedrag, afhankelijk van verschillende situaties en interacties. Zo constateerde hij dat mensen dingen om verschillende redenen doen en gemotiveerd worden door hun eigen redenen.

Om zijn theorieën te testen had Marston een manier nodig om de gedragsstijlen te meten die hij probeerde te beschrijven. Dat resulteerde in een gedragsmodel met vier kwadranten, oftewel vier belangrijke factoren:

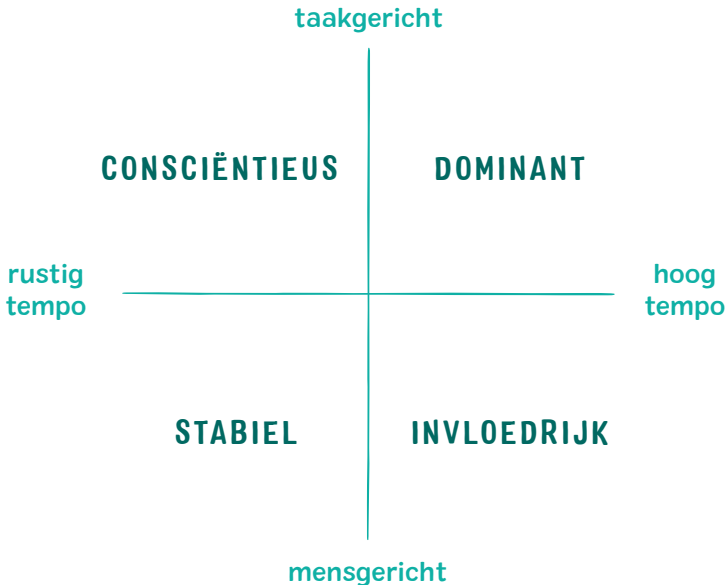
- **Dominantie**
- **Invloed**
- **Stabiliteit**
- **Consciëntieus.**

Aan deze vier factoren die hij bestudeerde, dankt de theorie haar naam: DISC.

Marston was overigens niet de eerste die bij mensen vier verschillende stijlen ontdekte. Sterker nog, de basis ervan is al 444 jaar v. Chr. gelegd. Empodocles constateerde dat mensen in vier verschillende stijlen communiceerden, namelijk: lucht, aarde, vuur en water. Hij ging er echter nog van uit dat deze verschillen kwamen door de omgeving. Hippocrates ging er zo'n veertig jaar later op door. Hij kon zich vinden in de vier verschillende stijlen, maar was ervan overtuigd dat de verschillen van binnenuit kwamen. Hij ging daarom uit van vier temperamenten: optimistisch, prikkelbaar, nuchter en melancholisch. Vervolgens ging er een tijdje overheen, voordat Carl Jung het in 1921 oppakte en de hersenen erbij betrok. Zo kwam hij met denken, voelen, gewaarwording en intuïtie. William Marston maakte er zijn eigen doorvertaling van, die tegenwoordig wereldwijd door miljoenen mensen wordt gebruikt om hun begrip van zichzelf en hun communicatie met anderen te verbeteren.

Maar hoe werkt dat precies?

William Marston ging er dus van uit dat er vier verschillende communicatiestijlen zijn. Die stijlen worden bepaald door twee verschillende assen in elkaar te schuiven. De eerste as gaat over de hoogte van iemands tempo. Op de tweede as wordt bepaald of iemand taak- of mensgericht is. Door de twee assen in elkaar te schuiven, ontstaan de vier eerdergenoemde stijlen.



Iedereen is een mix van deze stijlen. Veel mensen hebben echter een duidelijke voorkeursstijl; hun natuurlijke aard, waarbij ze zich het prettigst voelen. Later ga ik uitgebreid in op de verschillende stijlen. Hier volgt alvast een korte omschrijving om je een eerste beeld te geven:

- **D-stijl (rood)**

Marston gebruikte het woord 'dominance' voor deze stijl. Veel mensen hebben een negatieve associatie met dat woord. Ik geef daarom de voorkeur aan 'daadkrachtig'. Eveneens met een D en zeer typerend voor deze stijl. Mensen met een D-stijl zijn vaak assertief, direct en geïnteresseerd in de hoofdlijnen. Zij hebben een sterke wil en zijn goed in het nemen van beslissingen.

- **I-stijl (geel)**

Mensen met een I-stijl praten graag, zijn vriendelijk en maken snel contact met andere mensen. Ze willen graag gezien en gehoord worden. Vaak zijn ze optimistisch en komen ze met creatieve ideeën. Inspirerend en interactief zijn andere I-woorden die goed bij deze stijl passen. De I wil graag de grote lijnen weten en houdt niet van details en conflictsituaties. Plezier en actie staan hoog in het vaandel.

- **S-stijl (groen)**

Mensen met een S-stijl zijn goede luisteraars en komen vaak rustig over. Ook kunnen ze goed samenwerken doordat ze sociaal, stabiel, loyaal en oprecht zijn. Bovendien voeren ze graag duidelijke taken uit, liefst stap voor stap. De S houdt niet van plotselinge veranderingen en heeft een hekel aan conflict-situaties.

- **C-stijl (blauw)**

Mensen met een C-stijl vinden het leuk om feiten en details te verzamelen en zijn over het algemeen grondig. Zeker als ze keuzes moeten maken. Ze doen dingen het liefst zelf zodat ze weten dat het aan hun hoge standaard voldoet. Mensen met een C-stijl willen laten zien dat ze nauwkeurig zijn en maken niet snel een fout. Kritiek kunnen ze daarom minder goed verdragen.

Herken je jezelf nog niet gelijk in een van deze omschrijvingen? Geen enkel probleem. De uitgebreidere omschrijvingen gaan je verder helpen. Bovendien zijn in dit boek diverse tests opgenomen, om zowel jouw eigen voorkeursstijl te bepalen als die van je kind.

De zakelijke toepassing

De populaire DISC-theorie wordt door bedrijven van over de hele wereld ingezet. Voor teambuilding, teamontwikkeling, coaching en ook voor de werving en selectie van nieuwe medewerkers. Omdat elke stijl specifieke krachten en zwakten heeft, is het immers handig om hier bij de selectie rekening mee te houden. Teams die voornamelijk bestaan uit mensen die een S-stijl hebben, werken weliswaar heel harmonieus met elkaar samen, maar hebben moeite om knopen door te hakken. Het kan in dat geval handig zijn om bij de selectie van een nieuwe medewerker te zorgen dat deze veel D-stijl heeft.

In teams is er vaak veel miscommunicatie die met de kennis van DISC en inzichten over elkaars voorkeursstijl kunnen worden opgelost. Stel je dat team met S-stijlen nog eens voor en bedenk dan dat er één D-stijl bij dat team komt. Klinkt effectief. Als het team echter DISC niet kent, kan deze nieuweling juist voor veel frustratie en irritatie zorgen. Waar een D-stijl direct communiceert en dus recht voor zijn raap zegt wat hij of zij bedoelt, doet een S-stijl het tegenovergestelde. En waar een S-stijl het belangrijk vindt dat alle teamleden het eens zijn met een beslissing, kan een D-stijl snel en eenzijdig knopen doorhakken. Een goede, op DISC gebaseerde training, kan hier wonderen verrichten. Teamleden waarderen elkaar meer, hebben meer geduld met elkaar en werken effectiever samen.

Kortom, ik begrijp volledig waarom DISC zo populair is bij bedrijven. Wat me verbaast, is dat het binnen het gezinsleven nauwelijks wordt ingezet. Terwijl het daar ook zo enorm krachtig kan zijn! In sommige gevallen zelfs krachtiger. Bij de selectie van een nieuwe medewerker kun je aangeven dat een bepaalde stijl het goed zou doen in het team. Binnen je gezin is dat niet mogelijk. Je hebt het te doen met de voorkeursstijl waarmee iemand geboren is.

Toen mijn kinderen de babytijd achter zich hadden gelaten, werd ik me steeds bewuster van hun DISC-stijlen en ging ik op zoek naar meer informatie van DISC binnen gezinnen. Dat was nog een hele zoektocht. In Amerika vond ik wel enige literatuur. Boeken die lastiger verkrijgbaar en voor sommigen lastiger leesbaar kunnen zijn. Met de komst van dit boek hoop ik ook Nederlandse gezinnen te laten meeprofiteren van deze krachtige tool.

Kleuren, letters of is er iets beters?

Van de letters DISC zijn in de loop der tijd allerlei doorvertalingen gemaakt, bijvoorbeeld **D**oelgericht, **I**nspirerend, **S**ociaal en **C**orrect. Sommige partijen werken met kleuren (rood, geel, groen en blauw). De essentie blijft dezelfde en wat mij betreft mag je de kleuren en letters gelijk weer vergeten. Ik gebruik namelijk vogels! Dat klinkt nu misschien een beetje gek, maar dat doe ik met een goede reden, waarover ik je later alles ga vertellen. In de volgende hoofdstukken gaan we de twee assen uitgebreid doornemen. We beginnen in hoofdstuk 2 met de as die de hoogte van iemands tempo bepaalt. Als je leest wat dat betekent, wordt al snel duidelijk waarom bijvoor-

beeld het ene kind al staat te stuiten vanaf het wakker worden terwijl het andere kind daar langer voor nodig heeft (de puberteit even daargelaten). En waarom het ene kind nooit uitgekletst is en het andere kind juist continu vragen stelt.

** Uitleg illustratie op pagina 19: de eskimo zie je vanaf de achterzijde. Je ziet niet zijn gezicht, maar de hele eskimo op de rug. Het zwarte gedeelte rechts (het haar van de indiaan) speelt geen rol bij de afbeelding van de eskimo. De uitstulping aan de linkerzijde is de linkerarm van de eskimo en de neus van de indiaan. Het gedeelte onderaan is voor de indiaan zijn nek en voor de eskimo zijn benen. De haarlijnen van de indiaan zijn de lichaamscontouren (hoofd, schouder en arm) van de eskimo.*



‘De basis van
leiderschap
over anderen
ligt in
leiderschap
over jezelf.’

REMCO CLAASSEN