

j/m
voor ouders

puberspecial

Elk kind
kan **de top**
bereiken

57
succes-
tips

voor thuis, sport,
vrienden en
school



Dandy

Haal
het
beste
uit je
puber

Dulfer: 'Mijn ouders gaven mij het
gevoel dat ik alles kon'



+ adviezen
van **Ali B**, Hans
van Breukelen
en **Marja van**
Bijsterveldt

Win
€ 2000,-
aan
spellen

Test
Push jij
te veel?

Nooit
gedacht
Pesten maakt
populair





*Ik zie je enthousiaste
maar zou je nu een
andere deugd aan
willen trekken?*



Haal het beste uit jezelf en je puber

Onder het mom 'Wat je aandacht geeft, groeit', leert de methode **Opvoeden met de deugden** ouders beter te kijken naar hun eigen goede eigenschappen en naar die van hun kinderen. J/M volgde een minicursus.

Tekst: **Marilse Eerkens** | Illustraties: **Grootzus**

In haar puberteit dreigde de dochter van Petra van Noord te ontsporen. School en hulpverleners beschouwden het meisje min of meer als een verloren zaak, maar Petra weigerde op te geven. Het ging er bij haar niet in dat haar dochter alleen maar slechte eigenschappen zou hebben. Bij de opvoedmethode 'Opvoeden met de deugden' vond ze de handvatten die ze nodig had om haar kind te helpen. Consequent paste ze de methode toe. Ondertussen volgde haar dochter de nodige therapie. Nu zijn ze twee jaar verder. Ze hebben allebei keihard gewerkt. Maar niet voor niets. Petra: 'Ik heb nu echt een voorbeeldig kind.'

Inmiddels geeft Petra zelf trainingen in deze opvoedmethode. Speciaal voor J/M organiseerde ze een compacte versie. Een verslag.



et vier pubermoeders zitten we klaar om de cursus te volgen. We zijn wat lacherig. De zijden handschoenen waarmee we onze kinderen aanpakten toen ze nog klein waren, hebben we - ingehaald door de rea-

liteit van de puberteit - allang weggegooid. Maar we blijven nieuwsgierig naar deze 'zachte' opvoedmethode. Gaan we straks echt minder schreeuwen, mopperen of cynische opmerkingen maken? Blijven we niet meer zitten met een gefrustreerd 'Oh, ik ►

Successtip
23
'Alles wat je
aandacht geeft,
groeit'

heb weer gefaald' gevoel? Of nog mooier: zorgt de cursus ervoor dat ze beter naar ons gaan luisteren?

Diamant oppoetsen

Petra geeft iedereen een diamantvormig kaartje. Die diamant gaan we straks 'oppoetsen' door er complimenten van onze medecursisten op te verzamelen. Daarvoor kunnen we kiezen uit een van de universele deugden die op een poster hangen. Het zijn er duizelingwekkend veel. Ze lopen uiteen van 'aanvaarding' en 'assertiviteit', via 'eenvoud', 'geduld', 'loyaliteit' en 'opgewektheid' naar 'voortreffelijkheid', 'wijsheid' en 'zuiverheid'. Petra vraagt ons een gesprekje te voeren met onze buurvrouw en dan uit de lijst een deugd te kiezen die wij bij haar vinden passen. Het is niet makkelijk om uit zoveel deugden er eentje te kiezen. 'Enthousiasme' schrijft Sanne op het kaartje van Anne. 'Waardigheid' schrijf ik op het kaartje van Marjan.

Dan vraagt Petra of wij willen nagaan welke deugden opvallen bij onze kinderen. Ook dat is best lastig. Met name als je, zoals Sanne, nog een venijnige discussie in je achterhoofd hebt zitten over wel of niet om één uur 's nachts thuiskomen. Ze komt uiteindelijk uit bij 'enthousiasme' en 'creativiteit'.

Andere deugd gebruiken

Petra legt uit dat iedereen ál die beschreven deugden bij zich draagt, maar dat sommige deugden meer uit de verf komen dan andere. 'Vaak is dat heel fijn, maar soms schiet je door in een bepaalde deugd. Waarvoor jijzelf of anderen er last van

hebben.' Ze geeft een voorbeeld: 'Als je zelf heel netjes bent, dan is de deugd "ordelijkheid" zeer op jou van toepassing. Maar als je gestrest wordt van rommel en van rommelmakers, ben je aan het doorslaan.' Volgens Petra moet je dan nadenken over een andere deugd die je op dat moment beter van pas komt. 'Je kunt bijvoorbeeld de deugd "flexibiliteit" inzetten. Dat zal je in het begin misschien moeite kosten, maar oefening baart kunst. Want alles wat je aandacht geeft, groeit.'

Het goede benoemen

En eigenlijk is dat de basisgedachte van *opvoeden met de deugden*: aandacht geven aan het goede gedrag door dit steeds expliciet te benoemen in termen van deugden. Dus niet: 'Wat zit je te drammen' als je kind nú op de computer wil. Maar: 'Ik zie je vastberadenheid.' Als je dat zegt, zet je de situatie in één keer om in iets positiefs. Of zoals Petra het uitdrukt: 'Je helpt je kind om in zijn kracht te gaan staan.' Ben je eenmaal in deze

'Iedereen
draagt al die
deugden bij zich,
maar sommige
komen meer
uit de verf'

positieve stemming beland, dan kun je je kind daarna vragen of hij een andere deugd in wil zetten. Je zegt bijvoorbeeld: 'Ik vraag even wat geduld van je; je mag over een kwartiertje op de computer.'

Psychologisch lullen

De aanpak klinkt logisch. Maar hoe zeg je tegen een puber: 'Ik wil graag dat je nu de deugd "zelfdiscipline" inzet,' zonder op z'n minst een hysterische lachaanval te krijgen? Hoe voorkom je dat je zoon - zoals Anne overkwam - je vriendelijke opvoedpogingen afstraft met cynische opmerkingen als: 'Mam, wat zit je nou psychologisch te lullen?'

'Dat kun je niet voorkomen,' zegt Petra. 'Maar dat betekent niet dat de methode niet deugt. Het betekent alleen dat je die wat subtieler moet inzetten. In feite komt het erop neer dat je niet meteen op je kind gaat hakken, maar eerst probeert om het positieve te zien. Pas daarna vraag je hem om zich op een andere manier te gedragen. Gebruik hiervoor altijd beschrijvingen. Zeg dus niet: "Jij bent enthousiast" maar: "Ik zie dat je enthousiast bent." Of: "Ik zie dat je heel veel zin hebt om..." Beschrijvingen doen het altijd goed, omdat je een kind daarmee niet in een hoek duwt.' Terloops merkt Petra op dat het ook goed is om deugden te benoemen waar je kind nog niet zo in uitblinkt - natuurlijk eveneens in tactische bewoordingen. Dus: 'Wat aardig van je om een kopje thee voor me in te schenken.' >

Ik zie je volharding
maar zou je nog
een andere deugd
kunnen proberen?

Minicursus positief opvoeden

- Zie en benoem wat wél goed is (al is dat voor je gevoel soms ver te zoeken). Dat helpt je effectief te complimenteren.
- Stel duidelijke en positieve grenzen, gebaseerd op deugden die voor jullie als ouders belangrijk zijn. Dit biedt iedereen veiligheid en duidelijkheid.
- Leef je leven vanuit jouw waarden, je bent je kind hiermee tot voorbeeld. Als jij bijvoorbeeld problemen vastberaden aanpakt, pikt je kind dat hoe dan ook op.
- Zoek een maatje dat jou actief aandacht kan bieden. Als iemand naar je luistert zonder te oordelen, adviseren of met oplossingen aan te komen, weet je dat je gehoord wordt en voel je je serieus genomen. Het helpt je ook zelf oplossingen te vinden voor lastige situaties
- Reageer niet direct emotioneel, maar kies bewust voor een 'onthechte' reactie (= onthechting van je eigen emotie). Realiseer je dat jij ook niet verantwoordelijk bent voor de emotie van je kind (= onthechting van zijn emotie).
- (Ver)oordeel niet, wees nieuwsgierig en luister met aandacht.
- Laat (ook indirect) weten/voelen dat je gelooft in de goedheid van je kind en dat je er voor hem bent als hij je nodig heeft. Als een directe benadering lastig is, kun je een sms sturen waarin je je waardering uitspreekt.
- Leer je kind zelf verantwoordelijkheid te dragen, uiteraard binnen veilige grenzen. Begeleid hem bij het maken van weloverwogen keuzes door het stellen van open vragen. Puberhersen zijn er nog niet altijd aan toe om dit zelf te kunnen.
- Gedrag is wat iemand aan de buitenkant laat zien en weerspiegelt hoe iemand zich van binnen voelt. Kijk bij negatief gedrag 'achter de schermen' en zie dat je kind het moeilijk heeft. Dat maakt het makkelijker begrip te hebben en mededogen te tonen.
- Houd de communicatie open door open vragen te stellen, die beginnen met 'hoe' en 'wat'. Dus niet 'wie' en nooit 'waarom'!
- Boven alles: zorg goed voor jezelf! Zo laad je je accu op, waardoor je makkelijker positief kunt zijn. Neem de tijd voor rust, bezinning en reflectie.

Maar toch. Hoe subtiel je ook opvoedt met de deugden; af en toe zullen je kinderen genadeloos door je aanpak heenprikken. Dat is niet erg, zegt Petra. 'Mijn kinderen deden dat ook. Maar daar heb ik me niet door uit het veld laten slaan. Ik merkte namelijk dat de boodschap via een achterdeur toch wél bij hen terecht kwam. Dat maakte ik op uit opmerkingen in de trant van: "Nou, dat is ook niet erg deugdelijk van je, mam."'

Echte aandacht

Petra schakelt over naar een ander wezenlijk onderdeel van de methode. Door actief aandacht te bieden kun je je kind leren zijn problemen zelf op te lossen. 'Als je kind on aardig doet of ongelukkig is, ben je geneigd om te denken: wat heb ik als ouder toch fout gedaan?' zegt ze. 'Je emoties gaan met je aan de haal en je piekert je suf hoe je dit probleem kunt oplossen. Herkenbaar? Toch raad ik je aan om het probleem niet op te lossen. Dat moet je kind zelf doen. En dat kan ook, als jij daarvoor ruimte biedt.'

Ze tekent een cirkel met een poppetje in het midden. 'Dit is je referentiekader. Als je je kind wilt helpen, moet je uit die cirkel stappen. Je moet jezelf als het ware onthechten. Pas dan kun je in alle openheid - dus zonder je te laten meeslepen door je emoties - meedenken over een oplossing.'

In zeven stappen leren luisteren

Omdat het allemaal makkelijker gezegd is dan gedaan, gaan we oefenen aan de hand van een vast stramien.

Sanne 'zet de deur open' (stap 1) en vraagt wat mijn probleem is. Ik vertel haar dat ik me kapot erger aan mijn zoon, die letterlijk alles achter zijn kont laat liggen.

Sanne scheidt een ontvankelijk stilte (stap 2): ze zegt 'Oh' en 'Hmm' - en ik ga nog even door.

Op haar vraag 'Wat doet dit met je?' (stap 3: stel open vragen) vertel

'Hoe voorkom je dat je zoon je vriendelijke opvoedpogingen afstraft met cynische opmerkingen als: 'Mam, wat zit je nou psychologisch te lullen?'

ik dat ik aan de ene kant zwelg in zelfmedelijden en woede - 'Ik moet hier gsmme ook altijd álles opruimen.' Maar tegelijkertijd voel ik me zo'n kreng als ik hem op cynische toon op z'n flikker geef.

Sanne ziet dat ik ermee zit - en blijft me geïnteresseerd aankijken (stap 4: let op emoties en lichaamstaal).

Ik krijg hierdoor het gevoel dat ik moet doorpraten en een oplossing moet verzinnen. Sanne had nog een aantal vragen kunnen stellen, zoals: 'Welke deugd kan je hierbij helpen?' (stap 5), maar eigenlijk kom ik zelf, denkend aan de methode, vrij makkelijk tot een oplossing. Dat mijn zoon zo weinig opruimt heeft natuurlijk te maken met het feit dat hij weet dat ik het uiteindelijk toch

wel voor hem doe: ik heb er namelijk last van. Daar moet ik dus mee stoppen. Tegelijkertijd moet ik inzien dat zijn slordigheid voortkomt uit puur enthousiasme. Deze deugd zou ik best kunnen benoemen. Het gaat me op dit moment nog te ver om aan hem te vragen of hij de deugd 'ordelijkheid' wil inzetten, maar ik ga wel nadenken over een manier waarop ik dezelfde boodschap op een subtiele manier kan brengen.

Met een paar afsluitende vragen - 'Wat is je nu duidelijker geworden?' - (stap 6) en een compliment in deugdentermen - 'Ik bewonder je openheid' - (stap 7) sluit Sanne het gesprek af.

Na het gesprek voel ik me inderdaad opgelucht. Ik kijk er zelf van op, want als je naar het stramien kijkt ziet het er een beetje houterig uit. Ook de anderen vinden het waardevoller dan ze op het eerste gezicht dachten. Het dwingt je toch vragen te stellen die je anders misschien uit de weg was gegaan.

Met een goed gevoel en een diamantkaartje vol deugden om de nek, gaan we naar huis. Nu de praktijk... ●

Cursus en info

Op 27 november organiseert Petra van Noord de cursus 'Actief aandacht geven aan pubers'.

De cursus wordt gegeven in Den Dolder (bij Utrecht) en kost 75 euro. Voor meer informatie:

www.leefjeeigenwaarde.nl.

Informatie over de deugdenmethode vind je op www.deugdenproject.nl.