

# Wat ben je toch irritant!

Anders kijken naar je kind dankzij opvoedmethode *Conscious Discipline*

Je hebt je kind onvoorwaardelijk lief. Toch zend je in de opvoeding soms onbewust signalen uit die deze basis van liefde ondermijnen. En die zeggen wat je af en toe stiekem weleens denkt: "Wat b en je toch irritant..." Het uit Amerika afkomstige opvoedprogramma 'Conscious Discipline' - oftewel 'Bewust Positief Opvoeden' - leert over de sociaal-emotionele wereld van het kind, maar houdt net zo goed jou als opvoeder een spiegel voor.

"Eindelijk... ze liggen," verzucht je en je ploft uitgeteld op de bank. Maar na het eerste slokje thee bekruipt je al een gevoel van spijt. Het avondritueel van je kinderen lijkt iedere avond langer te duren. Het uitkleden, het tandenpoetsen, het wassen en zelfs het voorlezen: niets gaat vanzelf. Op het laatst kun je alleen nog snauwen "dat het nu  echt afgelopen moet zijn met het getreuzel!" en kortaf commanderen. Zonde van dit waardevolle moment; veel liever zou je de dag afsluiten met een knuffel en een liefdevol gesprekje, toch? Ergens voel je dat het anders kan. Maar je hebt geen idee hoe.

## Weet een kind wel hoe?

Je gevoel van onmacht is er niet voor niets. In de interactie met je kinderen gebeurt ontzettend veel. Bij zowel je kind als bij jou ligt een scala aan emoties achter het handelen. Toch zijn we van oudsher niet gewend om  echt met die achterliggende gevoelens aan de slag te gaan. De meeste opvoedmethodieken sturen aan op gedrag. Terwijl kinderen vaak nog helemaal niet weten h oe ze het anders moeten doen. Het opvoedprogramma *Conscious Discipline* ziet conflicten als een kans om samen met het

kind te bouwen aan zijn sociale vaardigheden. Veiligheid en verbinding zijn daarbij belangrijke sleutelwoorden. Dani ela Koele bracht *Conscious Discipline* naar Nederland en legt uit: "In onze traditionele manier van opvoeden handelen en communiceren we vaak vanuit angst. Treuzelt een kind om mee te gaan, dan dreigen we te vertrekken zonder hem. Het zit er bij ons ingesleten: een kind hoort naar de opvoeder te luisteren, anders zwaait er wat. In ons brein werkt dit systeem van controle, straffen of belonen juist averechts; het roept zelfs stress op."

## Bewustzijn in het brein

*Conscious Discipline* is gebaseerd op diepgaand breinonderzoek. Volgens dit onderzoek kent het brein (letterlijk) drie 'bewustzijnsstaten' van waaruit we reageren en handelen. Allereerst is er de 'overlevingsstaat'; dit deel van de hersenen wordt aangesproken in geval van gevaar en zorgt voor zelfbescherming. Vanuit de 'overlevingsstaat' reageren we instinctief: we vechten, vluchten of bevriezen. Veiligheid is het enige dat ons uit deze staat kan halen. Ten tweede is er de 'emotionele staat'; dit gedeelte van het brein reageert bij emotie, verdriet of

teleurstelling. Het is onze 'gevoelige plek'. Contact en verbinding helpen mensen die zich in deze staat bevinden verder. Tenslotte is er de 'leidinggevende staat' -de 'prefrontale cortex'-; mensen in deze staat zijn onder andere gefocust, inlevend, georganiseerd, beheerst en empathisch. Deze staat bepaalt de emotionele intelligentie, en is dus de beste staat voor het nemen van beslissingen, begeleiding, leren en keuzes maken.

Dani ela: "Wanneer we angst communiceren, duwen we het kind steeds terug in de overlevings- dan wel emotionele staat. Zonder vervolgens aan de behoefte van die staat - veiligheid of contact - te voldoen en dus samen verder te komen. Wanneer een kind bijvoorbeeld een viltstift afpakt van zijn vriendje, roep je gemakkelijk "Niet doen, dat is gemeen!". Waarop het kind concludeert: "Ik ben gemeen, mama vindt me vast niet lief" en vervolgens slecht bereikbaar is. Beter is het om zijn gedrag te benoemen: "Je wilde de viltstift en daarom pakte je die af. Je wist niet hoe het anders moest. De volgende keer als je de viltstift wilt, vraag je: mag ik de viltstift alsjeblieft?" Met deze reactie laat je een oordeel achterwege dat hij zich per-



## ‘Vermijd een machtsstrijd’

soonlijk zou kunnen aantrekken. Het kind blijft ontvankelijk om te leren waardoor je bouwt aan zijn sociale vaardigheden. We denken vaak dat kinderen oud genoeg zijn om iets te weten, maar ze hebben onze hulp nodig om succesvol te kunnen zijn. We leren ze: ‘Kijk, een auto. Dit is een auto.’ Zo kan het ook met sociale vaardigheden. Je zegt ‘Hij wilde de beker pakken en botste tegen je aan, het ging per ongeluk.’ Realiseer je dat kinderen óók moeten leren wat ‘per ongeluk’ is.

### Een spiegel

En zoals het brein van het kind werkt, zo werkt dat van de volwassene ook. Ouders hebben net zo goed de neiging om te reageren vanuit de overlevings- dan wel emotionele staat. Het gedrag van het kind ‘triggert’ iets in ons. Bij *Conscious Discipline* leren ouders daarom ook om eerst zichzelf te reguleren voordat ze reageren op het kind. Zelfbeheersing helpt om kalm te blijven in lastige situaties en om verbinding aan te gaan. Voor klinisch pedagoog Henneke Aal was juist dit element in de methodiek de reden om met *Conscious Discipline* te werken in haar praktijk en op scholen. Henneke: “De methodiek houdt ouders en verzorgers een spiegel voor. *Conscious Discipline* helpt om jouw eigen emotionele bewustzijnsstaat en die van de kinderen te herkennen, maar ook de dynamiek daartussen. Door deze bewustwording kun je kinderen vaardigheden aanreiken die tot blijvende gedragsverandering leiden. Zo blijf je vanuit onvoorwaardelijke liefde met het kind verbonden, ook in conflictsituaties.”

### Altijd weer dat huiswerk

Terug naar de praktijk. Want hoe zit het met dat eindeloos lijkende avondritueel? Hoe reageer je op jouw peuter die voor de deur van de supermarkt ligt te huilen om een koekje? Of wat als je telkens met je kind in gevecht bent over zijn huiswerk? Daniëla: “Kinderen weten zelf heel goed wat ze nodig hebben om te functioneren, namelijk: veiligheid en verbinding. Houd contact, blijf kalm en realiseer je dat kinderen naarmate ze ouder worden op een andere manier laten merken dat ze overstuur zijn. Met boos worden of afleiden help je een schreeuwende peuter niet om te gaan met frustratie. Heb in plaats daarvan empathie en loods je kind door zijn driftbui heen. Leer ze: je voelt je boos. Wees duidelijk, vermijd een machtsstrijd en geef grenzen aan. Ook bij het bedritueel. Benoem en overleg: ‘Een goede nachtrust is belangrijk, wat heb je nodig om lekker te kunnen slapen?’ En als het gaat om het maken van huiswerk: zoek samen met je kind naar de oorzaak van zijn uit-

stelgedrag. Misschien is hij bang om te falen of om andere dingen te missen? *Conscious Discipline* richt zich op de oplossing, niet op het probleem.”

### Over Conscious Discipline

De Amerikaanse Dr. Becky Baily is grondlegger van het programma *Conscious Discipline*. Daniëla is oprichter van *Conscious Discipline* Nederland. Inmiddels zijn in ons land meerdere trainers in opleiding. *Conscious Discipline* Nederland geeft oudercursussen en biedt ook een speciaal onderwijsprogramma aan. [www.consciousdiscipline.nl](http://www.consciousdiscipline.nl)

De intensieve trainingen *Conscious Discipline* gaan over de (levens)vaardigheden die je het kind kunt bijbrengen en over de principes van zelfregulering voor verzorgers en leerkrachten. De methodiek onderscheidt zeven vaardigheden om onze kinderen aan te reiken en voor te leven.

Vaardigheid	Kracht
Kalmte	Perceptie - niemand kan je boos maken zonder jouw toestemming
Bemoediging	Eenheid - we horen bij elkaar
Assertiviteit	Aandacht - waar je je op richt, daar krijg je meer van
Keuzes	Eigen keuze - de enige persoon die je kunt veranderen ben je zelf
Positieve Intentie	Liefde - zie het beste in anderen
Empathie	Intentie - fouten zijn kansen om te leren
Consequenties	Acceptatie - dit moment is zoals het is