

*Nederlandse vertaling van Raising Human Beings
van New York Times bestselling auteur*

Ross Greene

CO-ACTIEF OPVOEDEN



Samen
met je kind zorgen
dat het opgroeit tot
een veerkrachtige,
empathische en
onafhankelijke
volwassene

 hogrefe

Co-actief opvoeden

Samen met je kind zorgen dat
het opgroeit tot een veerkrachtige,
empathische en onafhankelijke
volwassene

Ross Greene

Inhoud

.....

Waar we naartoe gaan	7
1 Rolverwarring	11
2 Onverenigbaarheid	17
3 Het bekende werk	31
4 Je opties	43
5 Problemen samen oplossen	65
6 Technische ondersteuning	95
7 Ouderlijke angst	115
8 Een duurzame samenwerking	131
9 Het hele plaatje	167
10 Co-actief opvoeden	187
Over de auteur	191

Waar we naartoe gaan

.....

Wat leuk dat je dit boek gaat lezen. Dat alleen al is een teken dat je het ouderschap serieus neemt en goed wilt aanpakken. Dat is mooi, want voor je kind is het belangrijk dat je nadenkt over wat je als ouder probeert te bereiken en dat je het gereedschap hebt om je taak te volbrengen. Als je het af en toe even niet weet, is dat heel begrijpelijk. Je wordt tegenwoordig overspoeld met vaak tegenstrijdige informatie over hoe je kinderen moet opvoeden. Zo weet je niet meer wat goed of fout is, wat wel of niet belangrijk is, wat je meteen moet aanpakken of moet laten gaan, en hoe je moet reageren als je kind niet aan je verwachtingen voldoet.

Laten we beginnen met het belangrijkste onderdeel van de ontwikkeling van je kind: het moet erachter komen wie het is; een idee krijgen van zijn vaardigheden, voorkeuren, overtuigingen, waarden, persoonlijkheidskenmerken, doelen, richting. Het moet zich daar goed bij gaan voelen, en dan een leven kiezen en leiden dat daarbij past. Als ouder heb je een vergelijkbare taak: jij moet ook uitvinden wie je kind is, je daar goed bij gaan voelen en je kind vervolgens helpen om een leven te gaan leiden dat past bij wie het is. Natuurlijk wil je ook invloed hebben. Je wilt dat je kind profiteert van je ervaring, wijsheid en waarden en effectief omgaat met wat er in het 'echte leven' van hem verwacht wordt op intellectueel, sociaal en gedragsgebied.

Het evenwicht tussen invloed hebben en je kind helpen een leven te leiden dat wezenlijk bij hem past, is moeilijk te vinden. De meeste conflicten tussen ouders en kinderen ontstaan wanneer dat evenwicht zoek is. De klacht die ik het vaakst hoor van kinderen over hun ouders is: 'Ze luisteren niet naar me.' De klacht die ik het vaakst hoor van ouders over hun kinderen is: 'Hij praat niet

met me.' De in dit boek beschreven coöperatieve, niet-bestaftende, niet-conflic-
tueuze benadering van ouderschap helpt je om het evenwicht te bewaren en de
communicatielijnen open te houden.

Zoals echter uit de titel blijkt, heeft dit boek een dubbele agenda. Vanzelf-
sprekend wil je een goede relatie met je kind. Tegelijkertijd wil je in de opvoe-
ding positieve menselijke eigenschappen versterken. Wij mensen zijn in staat
tot zowel onbaatzuchtige als laaghartige daden. We hebben het in ons om op-
merkelijk veel mededogen te tonen en samen te werken, maar ook om gevoelloos
te zijn, te strijden en verwoestingen aan te richten. We kunnen eigenschappen
ontwikkelen als empathie, eerlijkheid, samenwerking en medewerking, inzicht
in wat je gedrag betekent voor anderen, dingen van verschillende kanten bekij-
ken, en het oplossen van meningsverschillen zonder conflicten te veroorzaken.
Dat zijn eigenschappen die je in het 'echte leven' nodig hebt. Ze moeten echter
wel worden gecultiveerd en gestimuleerd. Als we ze niet gebruiken, raken we
ze kwijt. De in dit boek beschreven benadering van ouderschap helpt je om ook
die missie te volbrengen.

Net als veel andere ouders vind je het in de hectiek van alledag misschien
moeilijk om zicht te houden op het soort ouder dat je wilt zijn. Je verliest ge-
makkelijk het overzicht wanneer je elke dag te maken hebt met de persoonlijke
verzorging van je kind, huiswerk, huishoudelijke taken, sport, activiteiten, af-
spraken, vriendjes en vriendinnetjes, haal-en-brengschema's, toetsen en toela-
tingsexamens. Het is echter de moeite waard om zicht te houden op het toe-
komstbeeld dat jij van je kind hebt. Niet alleen voor jullie onderlinge relatie,
maar ook omdat de uitdagingen waarvoor onze soort en onze wereld staan het
uiterste van ons gaan vergen. We moeten de lat hoger leggen, te beginnen bij de
manier waarop we onze kinderen opvoeden.

Nu even iets over mij. Ik ben vader van twee kinderen, allebei tieners, dus
ik heb wel wat ervaring met de pieken en dalen van het ouderschap. Het is het
leukste en meest confronterende wat ik in mijn leven ben tegengekomen. Ik
ben ook al ruim 25 jaar werkzaam als klinisch psycholoog, gespecialiseerd in
kinderen met sociale, emotionele en gedragsproblemen. Ik heb met duizenden
kinderen gewerkt in uiteenlopende situaties: gezinnen, scholen, psychiatrische
instellingen, tehuizen en gevangnissen. Heb ik iets gehad aan mijn opleiding
en werkervaring als psycholoog bij het opvoeden van mijn eigen twee kinderen?
Tot op zekere hoogte wel, denk ik. Maar net als iedereen moest ik ze leren ken-
nen, uitzoeken wie ze zijn, en daarop voortborduren. En ik moest op verschil-
lende punten dingen bijstellen, want die kinderen van mij bleven maar groeien
en veranderen.

Mijn eerste boek, *Het explosieve kind*, beschrijft een benadering voor het op-

voeden van kinderen met gedragsproblemen. Deze benadering wordt ‘gezamenlijke & proactieve oplossingen’ (GPO) genoemd, en helpt verzorgers om zich minder te richten op het veranderen van het gedrag van kinderen en meer op het samenwerken met kinderen om de problemen op te lossen die de oorzaak zijn van dat gedrag. Je zult in dit boek veel lezen over die aanpak, omdat die net zo goed van toepassing is op kinderen met meer doorsnee problemen en normaler gedrag. Er is eigenlijk niet veel verschil tussen de kinderen met wie ik in gezinnen heb gewerkt en de kinderen met wie ik in gevangenissen heb gewerkt. Inderdaad, sommigen waren gewelddadiger en grilliger dan gemiddeld. Sommigen hadden een vlotte babbel, en anderen waren vrij stil of zeiden geen woord. De een kwam uit een goed nest, en de ander had het veel moeilijker gehad. Sommigen woonden bij hun biologische ouders, anderen bij één ouder, stiefouders, adoptieouders, pleegouders of grootouders. Sommigen hadden moeite met leren, anderen maakten moeilijk vrienden, weer anderen waren verslaafd aan drugs, gamen of sociale media. Sommigen hadden grote ambities; anderen hadden helemaal geen ambities.

Maar ze hadden allemaal behoefte aan hetzelfde: ouders en andere verzorgers die het evenwicht wisten te bewaren tussen verwachtingen en de vaardigheden, voorkeuren, overtuigingen, waarden, persoonlijkheidskenmerken, doelen en richting van het kind. Die in staat waren om dat evenwicht in het dagelijks leven te vinden; die hen hielpen om mee te werken aan het oplossen van de problemen waarmee ze te maken kregen; en die dat zo deden dat de mooiste menselijke eigenschappen versterkt werden.

Omdat dit boek relevant is voor zowel meisjes als jongens – en omdat het moeizaam is om de hele tijd *hij of zij*, *hem of haar* en *zijn of haar* te lezen – en omdat ik niet het hele boek in de *hij- of zij-vorm* wilde schrijven – staan de hoofdstukken afwisselend in de *hij-* en *zij-vorm*. De personages in het boek zijn gebaseerd op vele echte kinderen en ouders die ik heb gekend en waarmee ik heb samengewerkt, maar elk personage is een samenstel van verschillende personen. En het boek bevat een paar doorlopende verhalen om diverse thema’s en methodes te verduidelijken. Ik hoop natuurlijk dat je jezelf en je kind herkent in de personages en verhalen.

Sommige lezers zijn wellicht bekend met de ideeën in dit boek. Voor anderen zijn ze misschien vrij nieuw. Misschien lees je dingen die ingaan tegen je huidige manier van denken, en lijken de methodes je wat vreemd. Maar laat de ideeën een beetje op je inwerken, geef de methodes een kans en stop niet na een of twee pogingen... Dan raak je er vast mee vertrouwd.

Ross Greene, Portland, Maine

1

Rolverwarring

.....

Het lijkt nooit te veranderen. Volwassenen die kinderen vertellen wat ze moeten doen en geen tegenspraak dulden. Mijn wil is wet. Luister naar je vader. Wie zijn kind liefheeft, spaart de roede niet. Doe wat ik zeg, niet wat ik doe. Kinderen moet je zien, niet horen.

En toch zijn kinderen een heel eind gekomen, net als andere groepen met een lange geschiedenis van onderdrukking, zoals vrouwen en minderheden. Nog niet zo lang geleden werden kinderen op de wereld gezet om het voortbestaan van de soort te verzekeren, mee te helpen op de boerderij, voor wat extra inkomen te zorgen, of gewoon omdat geboortebeperving nog geen gemeengoed of niet betrouwbaar was. Tegenwoordig is de wereld dichter bevolkt dan ooit en hoeven kinderen (in ieder geval in de westerse wereld) niet meer op de kudde te letten of inkomen af te dragen. Kinderen hebben nu een keuze. Het zijn echte mensen. Ze zijn belangrijk. En dat weten ze.

Niet iedereen is even enthousiast over de stijgende status van kinderen in de westerse cultuur en sommigen maken zich zorgen over wat zij zien als het onbeschofte, oneerbiedige moderne kind (Aristoteles klaagde daar natuurlijk ook al over). Ze betreuren de ‘volwassenisering’ van kinderen en kijken neer op ouders die niet voldoende gezag hebben. Ze verlangen terug naar de goede oude tijd, toen de rollen duidelijk waren, kinderen hun plaats wisten, en je niet meteen werd aangeklaagd als je een goed pak slaag uitdeelde.

Aan de andere kant zijn er mensen die betwijfelen of de goede oude tijd inderdaad zo fantastisch was. Ze zijn zich gaan realiseren dat iemands wil nog geen wet is en dat luisteren naar je vader niet altijd de beste optie was. Ze erkennen nu dat de roede een onnodig en zelfs contraproductief pedagogisch in-

strument was; dat een pak slaag een vrij extreme manier was om een punt te maken; en dat opvoeden meer is dan belonen en straffen. Ze vinden kinderen inspraak geven in de dingen die hen aangaan juist een goede manier om ze voor te bereiden op het Echte Leven.

Veel ouders zijn tegenwoordig dus een beetje in verwarring over hoe je de opvoeding het beste kunt aanpakken. Ze zitten vast in het moeras dat tussen een toegeeflijke en een autoritaire stijl ligt. Ze willen dat hun kind onafhankelijk is, maar het moet geen verkeerde keuzes gaan maken. Ze willen niet streng en rigide zijn, maar ze willen ook geen ongehoorzaam kind dat geen respect toont. Ze willen hun kind niet te veel pushen of het hun wil opleggen, maar een ongemotiveerd en apathisch kind is ook weer niet de bedoeling. Ze willen een goede band opbouwen met hun kind, maar ook geen slappeling zijn. Ze willen niet schreeuwen, maar wel gehoord worden.

Evenwicht is het sleutelwoord, maar soms is het evenwicht zo wankel, zo moeilijk te vinden.

Gelukkig ligt er geen moeras tussen het Domein van de dictator en het Thuisland van de toegeeflijkheid. Je vindt er samen je weg, als partners. Daarbij draait het om samenwerking, en niet om macht. Een samenwerkingsverband waarin jij en je kind bondgenoten zijn – teamgenoten – in plaats van tegenstanders. Een samenwerkingsverband dat je helpt om een band te ontwikkelen die goed is voor jullie allebei, waarin jullie allebei kunnen groeien, en die je kind de stevige basis geeft die het nodig heeft om later zijn vleugels uit te slaan en de wijde wereld in te gaan.

Dit gaat wel erg snel. Een samenwerkingsverband? Met m'n kind? Serieus?

Serieus. Je beseft het misschien niet, maar de samenwerking met je kind is begonnen zodra het ter wereld kwam. Als je kind huilde, probeerde je uit te vinden wat er aan de hand was. Vervolgens probeerde je er iets aan te doen. Als je kind liet merken dat je iets niet goed aanvoelde of verkeerd reageerde, paste je je gedrag aan. Dus je hebt al een hele tijd een samenwerkingsverband met je kind.

Heb ik nog gezag in een samenwerkingsverband?

Absoluut. Misschien niet op een ouderwetse manier, maar je hebt wel gezag.

Als ouder blijf je vooral *invloed* te willen hebben. Geen controle. Invloed. En er zijn verschillende manieren om die invloed te krijgen. Eén manier is via macht en controle, maar er is nog een andere manier. Daarmee verbeter je de communicatie, krijg je een betere band met elkaar, en bereid je kinderen beter voor op wat ze in het Echte Leven te wachten staat. Het zal je niet verbazen dat dit boek over de tweede manier gaat.

Het goede nieuws is dat alleen al je positie als ouder je invloed geeft. Het