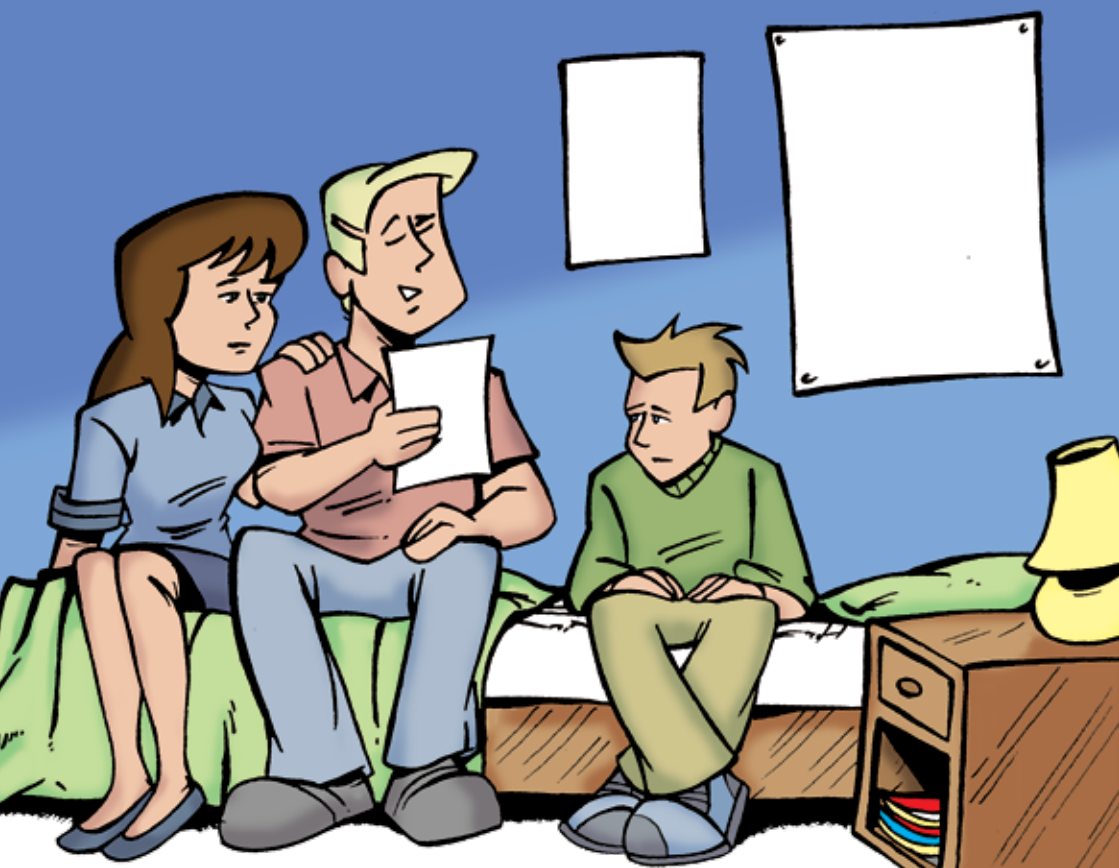


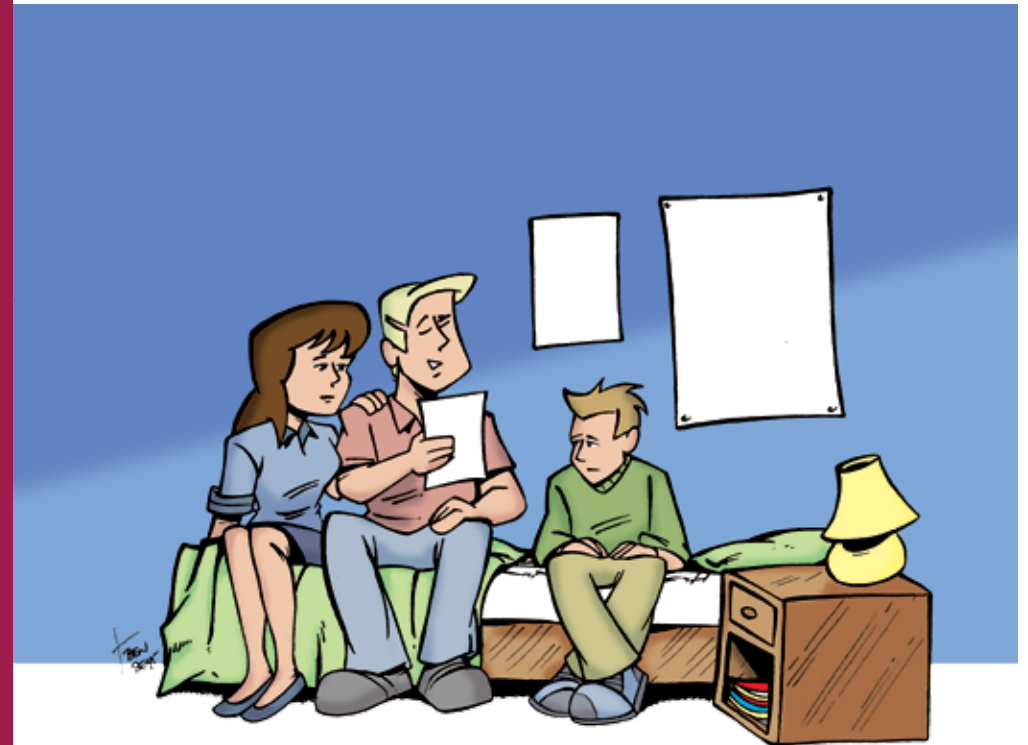
K L A R E T A A L



KLARE TAAL

Geweldloos Verzet is een keerpunt.

Het is de start van een nieuwe fase waarin u in klare taal met uw kind praat. Vertel uw kind zo duidelijk mogelijk wat u niet langer aanvaardt en toon hoe vastberaden u aan zijn gedrag weerstand zal bieden.



Tekst: Frank Van Holen en Johan Vanderfaeillie
Illustraties door Ben Seys, www.benseys.com

Een meer diepgaande beschrijving vindt u in het boek van Haim Omer 'Geweldloos verzet in gezinnen'. Een nieuwe benadering van gewelddadig en zelfdestructief gedrag van kinderen en adolescenten, uitgegeven door Bohn Stafleu van Loghum.

Welk gedrag gaat u aanpakken?

Alle begin is moeilijk, maar het is gemakkelijker als u eerst samen met uw partner beslist welk gedrag u eerst gaat aanpakken en hoe. Soms bent u het niet eens met elkaar. Misschien is dit zelfs een deel van het probleem. Toch is dit overleg erg belangrijk: het brengt jullie als ouders dichter bijeen, en het helpt om een gezamenlijk doel te bepalen.

Vraag: "Er zijn zo veel dingen die moeten veranderen. Waar starten we?"

Antwoord: "Kies een of twee zaken, niet meer."

Noteer elk gedrag dat u wilt veranderen op een afzonderlijk stukje papier. Beslis dan welk gedrag (een of twee zaken) u niet langer verdraagt. Is er geen beginnen aan?

Dan kennen we een goed trucje: de drie manden.



De grootste mand. Stop hierin alle zaken waar u geen strijd meer om gaat voeren, ook al hebt u er een hekel aan. Het grootste deel van uw papiertjes moet in deze mand terechtkomen.



De middelste mand. Stop hierin de zaken waarmee u flexibel wilt omgaan, of waarover u bereid bent om te onderhandelen.



De kleinste mand. Stop hierin de zaken die u niet langer verdraagt. Dit zijn er niet meer dan twee.

Schrijf een brief

Schrijven is soms gemakkelijker dan praten. Bovendien staat het dan zwart op wit op papier. We noemen deze brief de aankondiging: u kondigt aan welk gedrag u niet meer tolereert (de papiertjes uit de kleine mand). Geef bij elk gedrag een concreet voorbeeld.

Goed om weten

- De aankondiging is kort.
- De stijl is opbouwend en respectvol.
- Dreig niet met straf als uw kind de regels overtreedt.
- Benoem één of meerdere positieve kenmerken of sterktes van uw kind.
- Schrijf over wat u niet meer verdraagt en dat u gaat reageren, en niet over wat u van uw kind verwacht.
- Gebruik geen bedreigende of beoordelende toon.
- Eindig met een positieve mededeling.
- Geef uw kind de boodschap: *"We doen dit omdat we jou belangrijk vinden, omdat we jou graag zien!"*

Voorbeeld van de aankondiging

Lieve M.,

Je bent een zelfstandige en dappere meid en we willen goed voor je zorgen. Daarom hebben we besloten volgende gedragingen niet meer te dulden en niet langer te negeren:

1., bijvoorbeeld:

2., bijvoorbeeld: (geef hier een korte concrete beschrijving van het gedrag dat u niet langer aanvaardt, maar zonder interpretatie)

Vanaf nu zullen we alles doen wat we kunnen om de situatie te veranderen, behalve je fysiek of verbaal aanvallen. We doen dit omdat het onze plicht is als ouder en omdat we voor jou ons best willen doen.

We blijven niet langer alleen met het probleem, maar vragen hulp en steun aan familie en vrienden. We zullen niet verbergen wat hier gebeurt.

We houden van je!

Mama en papa

Hoe verloopt de aankondiging?

- Kies een rustig moment. Doe zeker geen aankondiging kort na een conflict.
- Ga de kamer van uw kind binnen en ga zitten.
- Is dit niet mogelijk? Doe dan de aankondiging op een andere plaats.
- Praat op een duidelijke, rustige en niet-bedreigende manier.
- Doe de aankondiging samen met uw partner.
- Lees de aankondiging luidop.
- Denkt u dat uw kind met geweld zal reageren? Vraag dan iemand als getuige in huis.
- Verlaat de kamer en geef uw kind een kopij van de aankondiging of laat de aankondiging achter in de kamer.

Lijkt u dit allemaal een beetje kunstmatig? Dat is net de bedoeling. De aankondiging heeft een ritueel karakter. Zoals alle ceremonies geeft het een keerpunt aan: vanaf hier is het anders!

Wat doet uw kind?

- Niets
- Roepen
- Tieren
- Huilen
- De aankondiging verscheuren

Wat doet u?

Blijf rustig en zwijg. Plan en oefen uw reactie vooraf met uw hulpverlener.

Wat moet u niet doen?

- Uitwijden
- Boos worden
- Preken
- Uw stem verheffen
- (Be)dreigen

Schrijf hier uw ideeën voor uw eigen aankondiging.
Moeilijk? Vraag raad aan uw hulpverlener.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

