

Wat als uw kind ...

... probeert om u uit zijn kamer te jagen door te schreeuwen?

Blijf stil zitten en zwijg.

... probeert om u uit zijn kamer te jagen met geweld?

Bescherm uzelf zonder terug te slaan. Vraag een derde persoon in de kamer. Is er niemand aanwezig en kunt u zichzelf niet beschermen? Beëindig dan de sit-in. Herneem de sit-in als u beter voorbereid bent met een getuige in huis.

... begint te huilen?

Blijf zitten en zwijg. Troost of knuffel uw kind niet.

... voorwaarden stelt of probeert te onderhandelen?

Antwoord dat u op zijn voorstel niet kunt ingaan en geef hiervoor geen reden (dit leidt alleen tot discussie). Blijf daarna zitten en zwijg.

... u negeert?

Misschien zet hij de muziek aan, de tv of een computerspel. Zet het toestel één keer uit. Als uw kind het opnieuw aanzet, laat het dan zo. Anders leidt dit tot een escalatie. Wacht in de kamer tot de tijd voor de sit-in om is.

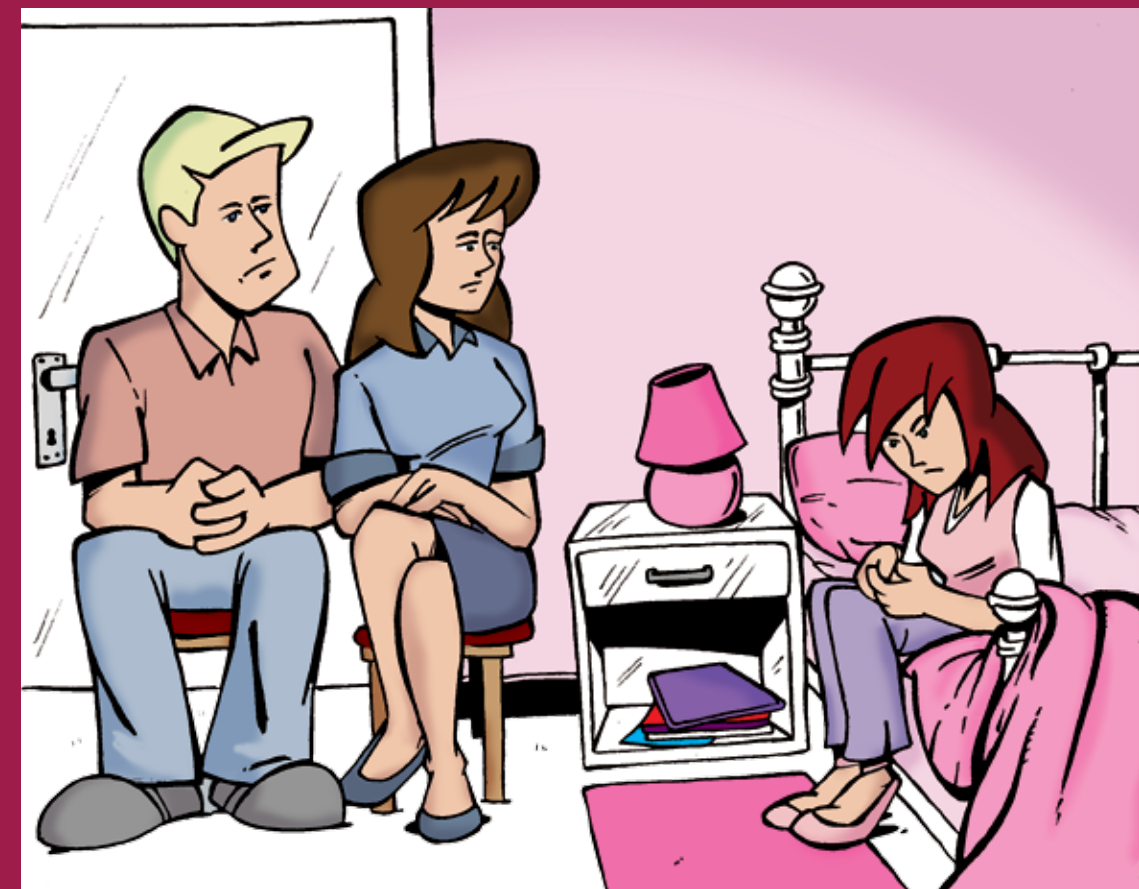
... gilt om de aandacht van andere mensen te trekken?

Waarschuw vooraf iedereen die het geschreeuw zou kunnen horen (bijv. burens). Leg uit wat er zou kunnen gebeuren.

Goed om te weten

- Het doel van de sit-in is niet dat u wint, maar wel dat u ouderlijke aanwezigheid toont.
- Uw aanwezigheid is veel belangrijker dan de voorstellen die uw kind doet.
- Als uw kind zich tijdens de sit-in misdraagt, wil dit niet zeggen dat de sit-in mislukt is.
- De herhaling van de sit-in betekent niet dat u geen vooruitgang boekt.

TIJD VOOR EEN... SIT-IN



Tekst: Frank Van Holen en Johan Vanderfaellie

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.



TIJD VOOR EEN... SIT-IN

De sit-in laat u toe om ouderlijke aanwezigheid te tonen zonder te escaleren of uw zelfbeheersing te verliezen. De sit-in is gericht op een welbepaald gedrag, en heeft als doel uw kind te laten weten dat u zijn gedrag niet langer aanvaardt.



Hoe verloopt de sit-in?

- 1 Kies een rustig moment. Doe zeker geen sit-in kort na een conflict.
- 2 Ga de kamer van uw kind binnen als uw kind er is (enkele uren, een dag of zelfs enkele dagen na het incident waarop u wilt reageren).
- 3 Doe de deur achter u dicht.
- 4 Ga zo zitten dat uw kind niet zomaar de kamer uit kan. Als uw kind toch probeert te vertrekken, ga dan niet in conflict. Zet desnoods de sit-in verder zonder hem.
- 5 Zeg tegen uw kind: “Wij aanvaarden dit gedrag niet meer (benoem heel precies het onaanvaardbare gedrag). We zijn hier om een oplossing voor het probleem te vinden. We blijven hier zitten en wachten tot jij zelf een oplossing voorstelt.”
- 6 Zwijg en wacht op voorstellen van uw kind.
- 7 Bekijk alle voorstellen van uw kind positief en neem ze in overweging.
- 8 Als een voorstel redelijk klinkt, stel dan eventueel op een positieve manier enkele vragen ter verduidelijking en verlaat daarna de kamer met de volgende boodschap: “We geven dit voorstel een kans”.
- 9 Blijf stil zitten als uw kind antwoordt met beschuldigingen (“Het is de schuld van mijn broer!”), eisen (“Als je een tv voor me koopt, hou ik op!”) of bedreigingen (“Dan loop ik weg!”). Laat u niet verleiden tot een discussie of ruzie. Zeg alleen: “Dit is geen redelijke oplossing”, en zet de sit-in verder.
- 10 Blijf gedurende de vooraf afgesproken tijd in de kamer als uw kind geen redelijke of helemaal geen voorstellen doet. Verlaat daarna de kamer en zeg: “We hebben nog steeds geen oplossing gevonden”.
- 11 De duur van de sit-in varieert van een kwartier tot een uur. De leeftijd van uw kind is hiervoor een belangrijk criterium. Maar ook uw inschatting van hoelang u rustig kunt blijven, zonder te escaleren.

Wat moet u doen?

- Wacht geduldig en in stilte.
- Plan vooraf het beste tijdstip.
- Zeg heel precies wat u wilt (bijvoorbeeld: “We aanvaarden niet langer dat je je broer slaat”).
- Als u verwacht dat uw kind met geweld zal reageren, nodig dan een of twee familieleden of vrienden uit (in huis, maar niet in de kamer). Zeg tegen uw kind: “We waren bang dat je met geweld zou reageren en daarom hebben we X uitgenodigd als getuige”.
- Vraag de getuige om de kamer binnen te komen als uw kind agressief wordt. Meestal is dat voldoende om het geweld te stoppen.
- Herneem na afloop van de sit-in de dagelijkse routine. Kom niet meer terug op de sit-in of op de gewenste verandering.
- Beëindig de sit-in als uw kind met geweld blijft reageren en u zichzelf niet langer kunt beschermen. Zet de sit-in op een andere dag verder.

Wat moet u *niet* doen?

- agressief worden;
- beschuldigingen uiten;
- preken;
- (be)dreigen;
- uw stem verheffen;
- ruzie maken of vechten;
- pleiten of onderhandelen;
- voorstellen van uw kind achterdochtig in vraag stellen;
- dreigen met een nieuwe sit-in als een voorstel niet zou werken.