



Minder conflicten?

Graag, maar hoe?

Ongehoorzaam gedrag kan al snel ontaarden in een conflict tussen ouder en kind. Het opvoedtalent wordt dan ernstig op de proef gesteld.

Bestrafen ligt voor de hand, maar heeft op den duur vaak een averechts effect. Er is een slimmere aanpak om het ouderlijk gezag in moeilijke situaties te handhaven. Belangrijk aandachtspunt daarbij is ouders goed te leren kijken.

Anneke Vinke

In ieder gezin doen zich situaties voor waarin een kind niet doet wat de ouder vraagt. Daarbij kan het gaan om het ophangen van een jas als het binnenkomt, het op tijd aan tafel zitten, stoppen met dat computerspelletje of het opruimen van de eigen kamer - voorbeelden te over. Soms ontaarden dit soort situaties in ruzies, waarbij actie en reactie elkaar snel opvolgen en in no-time de sfeer omslaat in grimmig en hard. Time-outs, dreigen, straffen, inperken van privileges of afnemen van spullen zijn

vaak de enige middelen die voor ouders overblijven om inderdaad het kind weer in het gareel te krijgen. Lang leve de discipline! Maar is dit echt de enige manier waarop grenzen duidelijk kunnen worden gemaakt en ouderlijk gezag wordt gehandhaafd? Gelukkig niet. Dan Siegel en Tina Payne Bryson stellen dat er een andere aanpak mogelijk is. Ze noemen hem No Drama Discipline en zetten deze uiteen in een gelijknamig boek (helaas nog niet vertaald). In dit artikel introduceer ik die aanpak, in de

hoop zorgprofessionals en de ouders die zij begeleiden te inspireren om dit uit te proberen!

Connect & Redirect

De start is bij het woord disciplineren. Waarom disciplineren we? Uiteraard is straf niet de eerste insteek, maar het wordt al snel een doel wanneer ouders in een discussie met hun kind zelf geïrriteerd of boos worden. Disciplineren komt van het Latijnse woord disciplina, wat onder meer 'onderwijzen' betekent. Daarmee is

het oorspronkelijke doel van disciplineren meteen boven tafel: het gaat niet om straf of controle, maar om het onderwijzen en bouwen aan vaardigheden, bij voorkeur vanuit een emotionele connectie. 'Connect & Redirect' wordt dan het motto.

Effectief disciplineren

Effectief disciplineren heeft twee doelen: allereerst moet het kind meewerken, dat is het korte termijn doel. Een kind moet doen wat de ouder vraagt. Maar dat is niet alles. Op de lange termijn willen we dat het kind er iets van geleerd heeft en bij voorkeur zo dat een (moeilijke) situatie zich niet herhaalt. Daarbij is het kind er het meest mee geholpen wanneer het leert om rustig te blijven in een voor hem of haar frustrerende situatie waarbij emoties gemakkelijk de overhand krijgen. Denk aan

momenten wanneer ouders vragen om te stoppen met gamen, een kind in bed willen houden of op tijd op school willen komen. Het gaat namelijk niet om het stoppen van ongewenst gedrag of het aanmoedigen van gewenst gedrag, maar om het aanleren van vaardigheden zodat een kind uit zichzelf in bepaalde ongewenste situaties anders reageert.

Repareren

Voordat er wordt ingegaan op de inhoud bij een conflict, is het van belang dat de relatie wordt hersteld. Dat is connect. De relatie is cruciaal. Altijd. Dit staat niet gelijk aan toegeeflijkheid. Wel aan verbinding. Het koppelt drama los van de discipline. Het vraagt van de ouder een kalm brein zodat er niet primair gereageerd wordt, maar eerst de verbinding wordt hersteld. De eerste vraag is altijd: ben je er als ouder klaar voor? Is het antwoord 'ja' dan kan de ouder de connectie herstellen om

vervolgens het conflict samen te ontzorgen. Connect en Redirect. Straf blijkt dan meestal overbodig.

Lukt dat altijd? Nee, natuurlijk niet en dat is niet erg, mits er - als iedereen weer is afgekoeld - gerepareerd wordt.

Van reactief naar responsief

In conflictsituaties ligt reageren voorop. Siegel & Bryson suggereren om niet zomaar te reageren, maar responsief te blijven. Nieuwsgierig en open, gericht op relatie. Drie vragen zijn daarbij voor ouders helpend:

- Waarom deed een kind iets?
- Wat wil je als ouder het kind nu leren?
- Hoe kan dat het beste gestalte krijgen?

'Open en met een kalm brein reageren stelt de confrontatie uit of maakt deze overbodig'

Een dergelijke manier van reageren houdt automatisch in dat de confrontatie wordt uitgesteld en wellicht helemaal niet nodig is. De drie vragen helpen namelijk uit het automatisch reageren te blijven. Dat dit belangrijk is, wordt ondersteund door de neurowetenschappen met de quote 'neurons that fire together, wire together'.

Daarmee wordt aangegeven dat ons voortdurend veranderende, complexe brein alle ervaringen opslaat. Ook ervaringen met disciplineren worden opgeslagen in het brein van een kind. Hoe meer deze ervaringen op veerkracht en zelfregulering aansturen, hoe beter het kind is toegerust voor alles wat het ooit op zijn of haar pad vindt. Hoe vaker een ervaring zich herhaalt, hoe sterker de neurobiologische verbinding in het brein. Dan wordt het een patroon. Als opvoeders zorgen voor goede ervaringen tijdens conflictsituaties, zorgen ze voor patronen die het kind helpen om een volgende keer gereguleerd te blijven.

Lees de signalen

Opvoeders kennen hun kind als geen ander. Het loont om die kennis en de signalen die het kind afgeeft bewust te gebruiken. Sla daarin geen stappen over. Leer ouders goed kijken: is het kind hongerig, boos of alleen moe, dan is het aan te raden om bij die gemoedstoestand aan te sluiten alvorens naar het onderwerp te gaan dat men wil bespreken. Verbinding maken staat namelijk altijd voorop, omdat dit ervoor zorgt dat het kind van 'reactief' naar 'receptief zijn' gaat. Daarbij maakt het brein neurobiologische verbindingen die de relatie tussen opvoeder en kind verdiept. Vooral wanneer een kind het moeilijk heeft, boos of in de war is, is het

nodig dat het zich niet alleen voelt.

Juist op die moeilijke momenten is het kalme brein van de opvoeder cruciaal, omdat het kind er niet in slaagt om in

zijn eentje weer rustig te worden. In tijden van crisis en conflict nemen emoties en overlevingsmechanismen de overhand: de onderste regionen van het brein, verantwoordelijk voor overleving, worden actief. We spreken van 'bottom up hijacking' - het denken wordt gekaapt door de onderste delen van het brein. Het kind gaat vechten, vluchten of bevriezen. Denken lukt niet meer, emoties en overleven neemt over. Dit betekent dat het kind eerst via verbinding uit de overlevingsstand moet worden gehaald om daarna, wanneer de rust is hersteld, samen te zoeken naar een oplossing.

Wees niet bang

Het eigen gedrag op deze manier aanpassen vergt oefening. Van belang is dat ouders zich bewust zijn van hun eigen reacties: is men bang voor de driftbui die misschien komt, dan staat het eigen systeem al op scherp en is de kans groot dat men in een actie-

En dan de praktijk...

Een situatie die we allemaal kennen is die in de supermarkt bij de kassa. Juist op die prominente plek staat allerlei lekkers dat je niet nodig hebt, maar waar kinderen dol op zijn. Vaak zie je dan een kind een zakje snoep pakken, waarop de ouder het weer teruglegt. Vervolgens begint het kind te huilen of erger, het krijgt een driftbui. Dan is het de kunst om als ouder niet direct te reageren, maar op rustige toon het kind op te pakken, iets te zeggen als 'die zien er heerlijk uit, je zou ze graag willen meenemen'. De ouder houdt, terwijl het de snoepjes teruglegt, contact met het kind en zo kan een groot conflict worden voorkomen. Natuurlijk kan een kind toch boos worden. Dan herhaalt de handelswijze zich of kan de ouder proberen het met een kwinkslag op te lossen. Mijn man doet dit met het standaardzinnetje 'zwaai er maar eens naar'. Daarmee weten onze kinderen 'tja we gaan het niet kopen, maar papa heeft wel gezien dat wij dat heel graag zouden willen'. Wat een groot conflict had kunnen worden, is beperkt gebleven.

reactie patroon terecht komt. 'Turn down the shark music', stelt Siegel. Daarmee bedoelt hij dat het zinvol is om in het hier en nu te blijven, zonder je te laten leiden door gedachten wat er kan gebeuren of wat er al eens eerder is gebeurd in een soortgelijke situatie. Dat zorgt er namelijk voor dat men op scherp staat en eerder in een reactief dan responsief patroon vervalt. Het is aan te raden om in eerste instantie vooral nieuwsgierig te zijn: waarom doet het kind nu zo en onderzoek dat. In de reactie die vervolgens volgt, is de wijze waarop dit gebeurt een aandachtspunt. De toon van de stem, het oogcontact en de lichaamshouding bepalen mede of men in de actie-reactie of in een connect-redirect patroon terecht komt.

Kijk, luister, reflecteer

Wanneer een kind emotioneel reageert, kunnen woorden niet binnenkomen. De onderste regionen van het brein regeren. Pas als het kind weer bij de ouder is en de connectie voelt, kan een echt gesprek beginnen. In dat praten dient een ouder te reflecteren en terug te geven wat het kind heeft

gezegd. In zijn of haar woorden. In korte zinnen, op rustige toon. Kijk, luister, reflecteer. Daarmee bereik je meer no-drama situaties.

Tot slot

Voordat ouders dit alles inzetten, moet men zelf rustig en kalm zijn. Actie-reactie met al zijn negatieve consequenties ligt voortdurend op de loer. De geschetste manier van opvoeden kan zowel ouders als kinde-

ren veel brengen. Natuurlijk lukt het niet altijd: we zijn allemaal maar mensen en oefening baart kunst. Zelfs Siegel en Bryson hebben voorbeelden van hoe het niet goed ging. Zolang ouders van hun missers maar geen patronen maken en achteraf repareren, is er geen man overboord. Immers: 'what fires together wires together'. Doel van opvoeden is kinderen te leren zichzelf te reguleren zodat zij zich staande kunnen houden in de midden van moeilijke situaties en dan niet ontregeld raken. No Drama Discipline draagt daar wezenlijk aan bij en verdient breed aandacht. Zinvol voor ouders én kinderen: opvoeden met een kalm brein is wel zo fijn!" ●

Bij dit artikel horen zes referenties die verwijzen naar boeken van Dan Siegel en Tina Payne Bryson; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl.

auteursinformatie

Dr. Anneke JG Vinke is vrijgevestigd GZ-psychologe en in haar praktijk ziet zij vooral geadopteerde en pleegkinderen. Qua behandeling is zij gespecialiseerd in trauma en gehechtheid.

