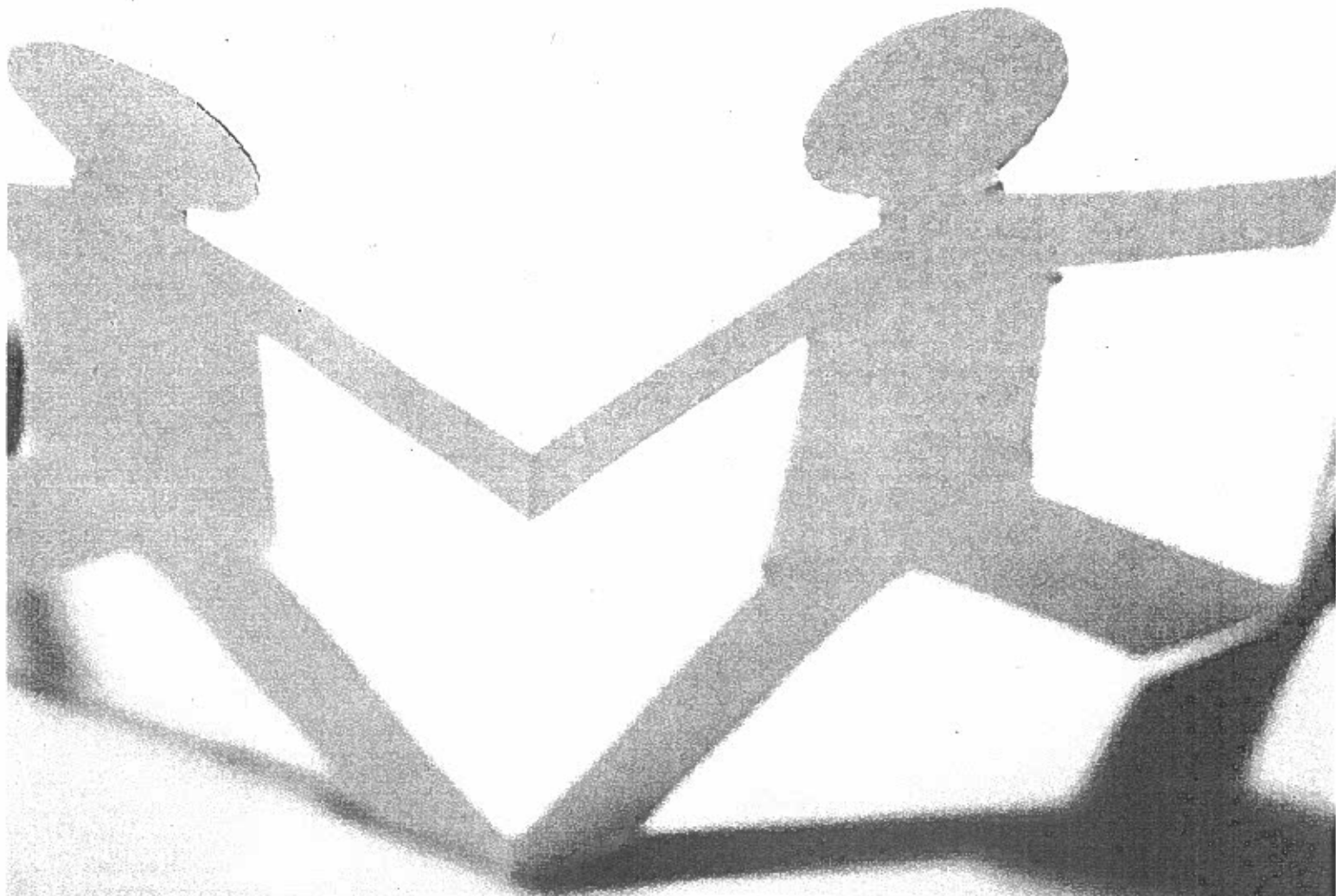


Geweldloze communicatie

Zonder oordeel met kinderen communiceren

Geweldloze Communicatie is een vorm van communicatie die de relatie met jezelf en andere mensen verdiept. Het wordt ook wel 'verbindende communicatie' genoemd. Het gaat om zuiver waarnemen, zonder oordeel of interpretatie. Geweldloze communicatie is zeggen wat er in je omgaat, terwijl je rekening houdt met de gevoelens van andere mensen. Het is vragen wat je nodig hebt zonder de behoeften van de ander uit het oog te verliezen. Deze communicatie is, volgens de grondlegger Marshall Rosenberg, ontwapenend en doeltreffend. Als iedereen die met mensen werkt – en vooral met kinderen en jongeren – de geweldloze communicatie zou toepassen, zouden kinderen al vroeg ontdekken waar hun specifieke kracht en hun kwaliteiten liggen, zodat ze zichzelf kunnen zijn en beter kunnen worden in datgene waar ze van nature al goed in zijn. Er zou meer ontspanning en tevredenheid zijn in de maatschappij en minder stress en frustratie.



Authenticiteit

Ik ben zelf vijf jaar docent godsdienst/levensbeschouwing geweest in het voortgezet onderwijs. Ik kan zeggen dat ik enorm veel van de leerlingen heb geleerd. Het eerste dat ik leerde is dat leerlingen een zesde zintuig hebben voor leraren die niet authentiek zijn. Als ik namelijk niet echt mezelf was, liep de les totaal niet. Jezelf zijn en dingen doen waar je blij van wordt, zijn de sleutel naar geluk. Als je namelijk vanuit authenticiteit en plezier je werk doet, ervaar je enorm veel ontspanning in je leven en in je relaties. Hoe ik dat weet? Ik ervaar het zelf.

Na de HAVO heb ik onder andere de HBO-opleiding Theologie en de HBO-opleiding voor docent-gedaan, maar hebben mijn diploma's me gelukkig of succesvol gemaakt? Nee. Ze hebben me wel opzettend veel energie gekost. Wat ik volgens mij eerst had moeten leren – dus al heel jong, eerst thuis en later op de basisschool – is leren uiten wat in mij leeft én wat ik nodig heb.

*Jezelf zijn en dingen doen
waar je blij van wordt,
zijn de sleutel naar geluk*

Huilbaby

Neem bijvoorbeeld die jonge vrouw die ik ken. Zij kreeg een baby in het ziekenhuis. De bevalling was pittig. Omdat de moeder rust nodig had, werd haar baby 's nachts op een andere afdeling gelegd. De moeder lag echter de hele nacht wakker en achteraf bleek dat haar kind de hele nacht had gehuild. Een geboorte is één van de meest stressvolle gebeurtenissen in je leven en wat je dan als heel jong kind nodig hebt is het horen van de hartslag van je moeder en het voelen van haar warmte. Het meisje werd een huilbaby en de moeder wist niet hoe ze ermee om moest gaan. Ze belde mij. Ik heb kennis van de Geweldloze Communicatie en weet hoe belangrijk het is om te erkennen wat er in iemand leeft. Ook heb ik me verdiept in het boek 'De taal van huilen' van Aletha J. Solter.

Ik adviseerde de moeder om met het kind op de arm te gaan zitten en de hele bevalling door te spreken (en ja, dat kan echt). Dit heeft de moeder gedaan. Ze hield telkens oogcontact met haar dochter en gaf haar toestemming om te huilen. Ook heeft ze haar eigen emoties geuit. Ze hebben samen gehuild. Dit 'gesprek' heeft drie uur geduurd en het meisje was hierna geen huilbaby meer. Haar moeder had ook kunnen kiezen voor een speen of haar kunnen laten huilen, want, zo zeggen sommigen, dan houdt het vanzelf op. Dat klopt, het huilen houdt inderdaad vanzelf op, maar het kind krijgt als boodschap dat verdriet moet worden weggestopt en de speen wordt een

controlemechanisme – dat betekent dat het kind bij verdriet altijd een speen nodig zal hebben. Als een kind niet meer huilt, wil dat niet zeggen dat het geen verdriet meer heeft.

Psychisch afweermechanisme

Zoals ons fysieke immuunsysteem ons beschermt tegen ziekmakende indringers van buitenaf, zo lijken we ook te beschikken over een psychisch afweersysteem. Ingeborg Bosch heeft hier heldere en indringende boeken over geschreven. Iedere leraar zou hiervan af moeten weten, omdat iedere leraar, ieder mens afweermechanismen heeft ontwikkeld. Ouders kunnen namelijk, om uiteenlopende redenen, een kind nooit voor honderd procent geven wat het nodig heeft.

Ooit kwam een leerling uit 4 VMBO naar me toe en zei: "Mevrouw, meneer De Jong heeft Peter zo vernederd. Hij zei dat Peter lui was en onverantwoordelijk en dat hij vorig jaar al gezakt was en dat het dit jaar ook wel niet zou lukken, dat het toch niets zou worden met hem. En hij schreeuwde, mevrouw."

Ik wist meteen dat deze docent in een afweermechanisme was geschoten (Valse Macht noemt Ingeborg Bosch deze afweer). De leerling had iets in hem getriggerd, omdat hij niet deed wat de docent wilde. Deze ging vervolgens zijn macht gebruiken. Later sprak ik met hem en hij vertelde dat zijn moeder een persoonlijkheidsstoornis (volgens mij een afweer tegen oude pijn) had en onvoorspelbaar gedrag vertoonde toen hij jong was. Dat maakte veel duidelijk. Ditzelfde gedrag projecteerde hij nu op deze leerling, omdat die hem herinnerde aan iets uit het verleden dat hij toen noodgedwongen moest verdringen. Er gebeurde dus iets op een onbewust niveau.

Het grootste deel van ons doen en laten wordt dus buiten ons bewustzijn om in gang gezet op grond van gegevens die opgeslagen zijn in het brein ten gevolge van ervaringen die we eerder in ons leven hebben gehad, schrijft Ingeborg Bosch.

Verbaal geweld – taal & oordelen

De Geweldloze Communicatie (ik noem het liever Geweldige Communicatie) kan ons helpen om ons weer te verbinden met onze gevoelens en behoeften in plaats van dat wij verbaal geweld gebruiken tegen anderen. De oorzaak van geweld is onder andere te vinden in onze manier van communiceren. In onze taal zitten namelijk heel veel oordelen. In een gemiddelde docentenvergadering zullen de volgende oordelen regelmatig langskomen: dat kind is lui, ongeconcentreerd, ongeïnteresseerd, luistert niet, brutaal, druk, enzovoort. Of positieve oordelen zoals: dat kind is slim, intelligent, hoogbegaafd, sociaal, etc.

De oorzaak van geweld is onder andere te vinden in onze manier van communiceren. In onze taal zitten heel veel oordelen.

Het is de kunst van een docent om te communiceren met kinderen zonder te oordelen. Ooit deed ik met een 2 VMBO-klas het programma *Over de streep*. De klas had hier al heel lang om gevraagd, maar ik durfde het steeds niet aan, omdat er nogal wat speelde in deze klas met 32 leerlingen. Toch dacht ik op een gegeven moment: "zij willen het allemaal en ik kan het goed, dus... doen".

Op een gegeven moment vroeg ik: "wie van jullie heeft een stempeltje, zoals add, adhd, autisme, beelddenker of iets dergelijks". Van de 32 leerlingen gingen er 17 over de streep. Eén meisje huilde al voor ze de streep over was. Een vrolijk, spontaan kind waar ik een goed contact mee had. Ik vroeg: "Alida, wat gebeurt er met je?" Alida zei huilend: "Ze vinden mij allemaal zo druk, mevrouw". Ik zei: "En dan zien ze niet dat je ook nog lief bent hè?" "Nee", zei ze. Het was hartverscheurend. Vanaf de peuterspeelzaal was dit meisje al bestempeld als 'druk'. Als je een oordeel over iemand hebt, gebruik je statische taal. Je zet mensen letterlijk in een hokje. Je verliest de hele persoon – haar diepte en levendigheid – uit het oog en je communiceert niet meer met de ander, maar met je eigen oordeel. Dit gebeurt natuurlijk ook als je een oordeel over jezelf hebt en bijna iedereen heeft een innerlijke criticus. Mars-hall Rosenberg noemt dit de *jakhals* in onszelf of de innerlijke rechter.

Zuiver waarnemen in plaats van oordelen

Als je als docent zuiver kunt waarnemen als een leerling bijvoorbeeld niet lijkt te luisteren, dan zou je kunnen zeggen: "ik zie dat je me niet aankijkt als ik tegen je praat" of "ik zie dat je uit het raam kijkt als ik tegen je praat". Op deze manier hou je contact en geef je de leerling de kans om iets terug te zeggen, want een leerling kan wel degelijk naar je luisteren, terwijl hij uit het raam kijkt. Als je oordeelt, is de kans groot dat je meteen het contact kwijtraakt en dat is zonde.

Niet straffen

Als leerkrachten zouden weten dat het 'nee' van een leerling tegen het één, een 'ja' is tegen iets anders, zou er niet meer gestraft worden. Straffen is in de Geweldloze Communicatie uit den boze, iets waar een hoge prijs voor betaald moet worden.

Rosenberg beschrijft het volgende in zijn boek 'Geweldloze Communicatie, ontwapenend en doeltreffend': Toen ik eens op bezoek was bij een schooldirecteur, zag hij vanuit het raam van zijn kantoor hoe een kind een kleiner kind sloeg. "Een ogenblikje", riep hij, terwijl hij opsprong en naar het speelplein stormde. Hij greep het grotere kind beet, gaf het een klap en beet het toe: "Ik zal je leren, iemand te slaan die kleiner is dan jij!" Toen hij terug was, merkte Rosenberg op: "Ik denk niet dat je het kind hebt geleerd wat je het wilde leren. Ik denk dat het in plaats daarvan heeft geleerd om geen mensen te slaan die kleiner zijn dan hij, als er een kans is dat een groter iemand, bijvoorbeeld de directeur, het ziet. Het lijkt me dat je bij hem vooral het idee hebt versterkt dat je van iemand gedaan kunt krijgen wat je wilt door die persoon te slaan."

Je kunt als leraar beter contact maken met de behoefte die onder het 'nee' ligt. Als je straft, leer je een leerling het contact met zijn behoeften verliezen. Later in dit artikel geef ik hiervan een voorbeeld als een leerling bang is dat de les saai zal worden.

Inlevingsvermogen

Bij de Geweldige Communicatie gaat het om inlevingsvermogen, dat waardevolle en diep menselijke vermogen. Ik geloof echt dat mensen – en dus ook leerlingen – heel erg blij worden van het leveren van een bijdrage aan het welzijn van andere mensen. Ik observeerde vorig jaar een groep kleuters en ook hier ontdekte ik weer de enorme kracht van de Geweldige Communicatie.

Suzanne (vier jaar) had ervoor gekozen om in de knikkerbak te spelen, maar toen zij Pieter (vier jaar) daar zag zitten, wilde zij niet meer. Pieter voelde zich hierdoor wat ongelukkig, zag ik. De leerkracht wilde haar overhalen: "Ga nou maar, het is niet erg dat Pieter daar zit, kom maar". Maar haar overredingskracht werkte niet. Toen zei de juf: "Oh, ik snap het al, in jullie gezin zijn alleen meisjes en daarom wil je niet met Pieter spelen, maar ik heb alleen jongens thuis, het kan best hoor, kom maar" en de juf pakte haar bij de arm. Ik zei: "laat mij maar even". Ik leefde mij in in Suzanne en vroeg: "Suzanne, ben je bang?" "Ja" zei Susanne. Ik: "Oh". Suzanne: "Ja, ik ben bang dat hij in mijn nek gaat kriebelen". Ik zei: "Heeft Pieter dat dan al eens eerder gedaan?" "Nee", zei

Suzanne, "onze poes" (dit bedenk je dus als volwassene echt niet).

Ik: "Oh, dus dat maakt je bang (erken- nen van gevoelens) en je wilt graag dat Pieter dat niet bij jou doet? Je wilt veilig kunnen spelen?" (erkenning van de be- hoefte aan veiligheid, vertrouwen, ple- zier). Suzanne: "Ja". Ik vroeg aan Pieter: "Ga jij Suzanne in haar nek kriebelen?" Pieter: "Nee, natuurlijk niet". Vervolgens speelde Suzanne de hele ochtend vrolijk met Pieter in de knikkerbak.

Het enige dat ik had gedaan was me inleven in wat de gevoelens van Suzanne zouden kunnen zijn. Als ik het fout had gehad, had ik dat meteen gehoord en had ik op zoek kunnen gaan naar een ander gevoel. Als we weten wat er in ons leeft en wat we nodig hebben, en dit kunnen communiceren zonder kritiek op de ander te hebben, zullen we onafhankelijker in het leven staan en andere mensen beter kunnen begrijpen.

Het enige dat ik had gedaan was me inleven in wat de gevoelens van Suzanne zouden kunnen zijn. Als ik het fout had gehad, had ik dat meteen gehoord en had ik op zoek kunnen gaan naar een ander gevoel. Als we weten wat er in ons leeft en wat we nodig hebben, en dit kunnen communiceren zonder kritiek op de ander te hebben, zullen we onafhankelijker in het leven staan en andere mensen beter kunnen begrijpen.

Respect & gelijkwaardigheid

Belangrijke waarden in de Geweldige Communicatie zijn respect en gelijkwaardigheid. Als leerlingen dit voelen, dan willen ze alles voor je doen en dan niet uit angst voor straf, maar vanuit hun hart. Ze willen ook graag betrokken zijn bij de les en bijdragen aan het welzijn van die les.

"Vandaag gaan we het over de Schepping hebben", begon ik eens een les voor leerlingen uit klas 2 VMBO. "Saai...", hoorde ik iemand zeggen. "Saai? Wie zegt dat?", vroeg ik. Niemand gaf antwoord. Ik zei: "Je kunt het gerust zeggen hoor, ik word echt niet boos". Aarzelend ging er een vinger omhoog. Ik vroeg aan de jongen: "Hoe weet je nu al dat het saai wordt?" Hij: "We hadden het op de basisschool ook al ieder jaar over de Schepping – dag één, dag twee, dag drie, ... en het was allemaal goed. Waarom moeten we dat nu weer horen?" Ik vroeg of meer leerlingen die ervaring hadden. Er gingen zeker twaalf vingers de lucht in. Ze waren het roerend met de vorige spreker eens.

Als je straft,
leer je een leerling het contact
met zijn behoeften verliezen

Ik vroeg of er nog meer dingen op school zijn die ze saai vinden of die ze niet begrijpen. Allemaal vingers de lucht in. Ik zette me schrap. "Nou mevrouw, we moeten ons huiswerk beslist maken, anders nemen we geen verantwoordelijkheid, maar als we een tussenuur hebben, moeten we hier op school blijven omdat we niet verantwoordelijk genoeg zijn om de stad in te kunnen gaan. Dat klopt toch niet?". Een andere leerling: "Ja, en dan moeten we op school blijven, maar er is hier niks te doen. Er zijn geen pingpongtafels, we kunnen niet voetballen". Ik zei: "jullie zouden wat meer inspraak willen, zodat jullie dit soort dingen ter sprake kunnen brengen?". "Ja mevrouw, een leerlingenraad of zo, dan hebben wij ook nog wat in te brengen." Ik: "Dat snap ik, jullie zijn tenslotte ook met veel meer dan wij". "Nou inderdaad, mevrouw."

Wanneer je klaagt,
krijg je meestal niet wat je wilt.
Je kan beter vragen wat je wél wilt,
dan zeggen wat je niet wilt.

Ik vroeg de leerlingen wat ze hieraan zouden kunnen doen. Hun antwoord was: "klagen bij de directeur, mevrouw". Ik wees hen erop dat wanneer je klaagt, je meestal niet krijgt wat je wilt. Je kunt beter vragen wat je wél wilt, dan zeggen wat je niet wilt. De leerlingen stelden met elkaar een aantal vragen op. Ik gaf twee leerlingen toestemming om het vragenlijstje uit te typen en naar de directeur te brengen. Zo gezegd, zo gedaan. Het lesuur was inmiddels bijna voorbij.

"Zo," zei ik, "hebben we het toch nog over de Schepping gehad". De leerlingen keken me verbaasd aan. Ik zei: "Ja, jullie hebben een lijstje met vragen gemaakt, waardoor er een kans bestaat dat jullie voor jezelf of de leerlingen die na jullie komen een nieuwe situatie hebben gecreëerd. Jullie zijn dus heel scheppend bezig geweest. Schepping is niet van miljoenen jaren geleden, schepping gebeurt nu ook nog. Schepping is van alle tijden." "Hartstikke bedankt voor je opmerking", zei ik tegen de jongen die bang was geweest voor een saaie les.

Behoeftte aan erkenning

Het 'nee' van deze jongen gaf een behoefte aan aan iets anders. Deze behoefte zou kunnen zijn: de behoefte aan leren/groeien, betrokkenheid, erkenning, inspiratie, plezier, zelf kiezen, eerlijk-

heid, begrip. Omdat ik ben ingegaan op de weerstand van de jongen door te kijken naar de onderliggende behoefte, ontstond een les waarin heel veel verbinding en plezier was. De jongen voelde zich gezien, gehoord, gerespecteerd en geliefd. Deze behoeften vallen onder de allergrootste behoefte van ons allemaal: erkenning dat we mogen zijn wie we zijn en mogen uiten wat er in ons leeft. Stel dat ik de jongen gestraft of zelfs uit de les verwijderd had, wat dan? Had hij dan ooit weer zo'n opmerking durven maken en hadden wij dan zo'n prachtig leerzame les gehad, waaruit uiteindelijk later ook nog een leerlingenraad is ontstaan?

Jezelf kennen & erkennen

Ik had me door zijn opmerking ook zomaar onzeker, boos, gefrustreerd, geïrriteerd of zelfs bang kunnen voelen en de oorspronkelijke les kunnen geven in de wetenschap dat er in ieder geval één was die de boel zou kunnen verstieren, waardoor ik nerveus had kunnen worden of chagrijnig. Goddank heb ik het anders gedaan. Dit kon ik doen dankzij al die jaren dat ik aan mezelf heb gewerkt om bewust te krijgen wie ik ben, waarom ik ben wie ik ben en wat ik voel en nodig heb.

Een docent kan alleen de ander echt erkennen, als hij zichzelf kent en erkent met alles wat er is. Ik pleit dus voor een training in de Geweldige Communicatie voor docenten en leerkrachten.

Als de behoeften van het jonge kind worden gehoord, leert het kind in zijn latere leven zijn eigen behoeften in te vullen, met respect voor die van de ander. De Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg maakt dit bewust. Volwassenen zijn dus de eersten die deze kennis zouden moeten ontwikkelen. Hierdoor leren zij zichzelf heel goed kennen en weten ze welke pijn zij bij zich dragen, zodat ze deze niet hoeven te projecteren op hun leerlingen.

Natuurlijke kwaliteiten ontwikkelen

Als jongeren les zouden krijgen van leraren die zelf bewust zijn, ontdekken zij waar hun specifieke kracht en hun kwaliteiten liggen, want zelfkennis is het begin van alle wijsheid. Het is belangrijk dat deze kwaliteiten worden ontwikkeld, zodat we niet allemaal jongeren krijgen die van 'alles iets weten', maar jongeren die *beter worden in* datgene waar ze van nature al goed in zijn.

Meer info

E-book 'Geweldig Communiceren'
gratis te downloaden op de website
www.sonjazwart.nl

