

DE GORDONMETHODE – OPVOEDMETHODEN ONDER DE LOEP



De Gordonmethode is gericht op luisteren naar het kind en duidelijk communiceren op basis van gelijkwaardigheid en respect. De grondlegger van deze methode is de Amerikaanse psycholoog Thomas Gordon (1918-2002). Gordon zag veel ouders worstelen met het ouderschap. Hij ontdekte dat deze worsteling vaak werd veroorzaakt door onduidelijke communicatie tussen ouder en kind. Onduidelijk doordat ouders het ene moment autoritair reageerden en het andere moment weer toegeeflijk. De Gordonmethode streeft naar communicatie waarin respect voor elkaars meningen en behoeften centraal staan en waarin conflicten zo worden opgelost dat niemand het gevoel heeft dat hij verliest. Dit alles leidt onder meer tot een betere sfeer in huis, meer begrip voor elkaar, minder conflicten, meer zelfvertrouwen en meer verantwoordelijkheidsgevoel bij je kind.

UITGANGSPUNTEN VAN DE GORDONMETHODE

1. Ouders en hun behoeften

Veel nieuwe ouders storten zich vol overgave op het ouderschap. Vanuit de wens om het zo goed mogelijk te doen, kun je nogal eens vergeten dat je als ouder ook 'gewoon' een mens bent met eigen wensen en behoeften. Het ouderschap voelt voor velen als een grote verantwoordelijkheid. Dit maakt dat sommige ouders het gevoel hebben dat ze hun eigen behoeften volledig opzij moeten zetten en zich als het ware moeten opofferen voor hun kinderen. Niet doen! Zo stelt Gordon. Hij benadrukt dat het juist belangrijk is dat ouders ervoor zorgen dat ook wordt tegemoetgekomen aan hun eigen behoeften. Hij noemt dit ook wel de theorie van de volle beker. Deze stelt dat ouders pas maximale steun aan hun kinderen kunnen geven, als hun eigen beker vol is.

2. Kinderen en hun behoeften

We weten dat elk kind anders is en dus ook andere behoeften heeft. Gordon stelt dat het belangrijk is dat ouders hier aandacht voor hebben en dus ook proberen af te stemmen op hetgeen elk kind nodig heeft. Dit betekent dat je goed moet kijken en luisteren naar je kind. Vaak is het zo dat een kind reageert met onacceptabel gedrag op het moment dat er niet aan zijn of haar behoeften wordt voldaan. Wanneer je kind negatieve aandacht vraagt, kan het dus goed zijn om te 'luisteren' naar de achterliggende behoefte. Misschien wilde het je al eerder iets vertellen en had jij daar geen aandacht voor?

3. De relatie tussen ouders en kinderen

Gordon stelt dat de relatie tussen ouders en kinderen grotendeels wordt bepaald door de manier waarop ouders naar het gedrag van hun kinderen kijken. Hiervoor ontwikkelde hij het gedragsraam, dat ouders helpt om alle verschillende soorten gedrag, die kinderen door de dag laten zien, te ordenen. Het gedragsraam helpt je om te ontdekken waarom en wanneer je gedrag wel of niet accepteert, welke gedachten en gevoelens je hebt ten opzichte van het gedrag van je kind en hoe je hierover kunt communiceren. Bij dit laatste is het van belang stil te staan bij de vraag van wie het probleem is. Veel ouders voelen zich steeds verantwoordelijk voor het oplossen van de problemen van hun kinderen in plaats van hen te stimuleren zelf een oplossing te vinden.



a. Het kind heeft een probleem

Als je de inschatting maakt dat het probleem bij het kind ligt, beschouwt Gordon dit als acceptabel. Kinderen mogen immers boos, verdrietig of gefrustreerd zijn. Als je kind bijvoorbeeld verdrietig is omdat hij niet met een vriendje kan spelen en je gaat allerlei oplossingen voor hem bedenken, dan neem jij het probleem als het ware van je kind over. Beter is actief te luisteren (zie hieronder in het artikel). Door gebruik te maken van deze gesprekstechniek, laat je het probleem bij je kind, zodat hij/zij het zelf kan oplossen. Dit is uiteraard erg leerzaam voor je kind!

b. Er is geen probleem

Dit is natuurlijk de gewenste situatie! Gordon stelt dan ook dat het belangrijk is om als ouders te investeren in het geen-probleem-gebied. Bovendien kun je deze tijd gebruiken om je kind dingen te leren die je belangrijk vindt. In praktische zin, maar ook op het gebied van normen en waarden. Investeren in het 'geen-probleem-gebied' doe je bijvoorbeeld door het spelen van een spelletje, een goed gesprek en gezamenlijke activiteiten. Kortom: door te investeren in de relatie met je kind. Hierbij geldt; hoe beter de onderlinge relatie, hoe minder de kans op conflicten en dus hoe meer tijd (en energie) voor je eigen behoeften en die van je kind!

c. Het probleem ligt bij de ouder

Het 'probleem' ligt bij jou als ouder op het moment dat je tot de conclusie komt dat je het gedrag van je kind op dat moment onacceptabel vindt. In deze gevallen is het belangrijk om hier duidelijk over te zijn naar je kind. Dit doe je door 'ik-boodschappen' te gebruiken (zie hieronder in het artikel). Deze gesprekstechniek helpt je om op een goede manier aan te geven waar je grenzen liggen en welk gedrag van je kind je wel en niet accepteert en waarom. Gordon stelt dat deze duidelijkheid een positief effect heeft op de onderlinge relatie tussen ouder en kind.

DE GORDONMETHODE IN DE PRAKTIJK

Hieronder lichten we nog twee belangrijke aspecten van de Gordonmethode uit: actief luisteren en de 'ik-boodschap'. Door deze toe te passen in de praktijk, kun je veel conflicten voorkomen!

Actief luisteren & communicatiestops

Actief luisteren is luisteren met volle aandacht, zonder oordeel, waarbij de luisteraar door zijn reacties laat merken dat hij begrijpt wat er in de ander omgaat. Als ouder geef je dus geen advies of oplossing, maar reflecteer je enkel de gevoelens van je kind. Bijvoorbeeld: 'je bent boos op hem he?' of 'dat is een teleurstelling voor je, he?' Hierdoor zal je kind zich begrepen en geaccepteerd voelen. Vaak wordt het daardoor al direct een stuk rustiger, ook al is het probleem (nog) niet opgelost.

Om dit goed te kunnen doen, is het belangrijk om als ouders zorgvuldig te observeren wat de behoeften van je kindje zouden kunnen zijn door met aandacht naar je kind te kijken en te luisteren. Want actief luisteren is niet alleen maar reflecteren op wat het kind verbaal aangeeft, het is ook reageren op signalen die je kindje geeft door zijn lichaamshouding of gezichtsexpressie, bijvoorbeeld: "Ik zie dat je heel erg geschrokken bent.'

Het tegenovergestelde van actief luisteren, zijn wat Gordon noemt 'communicatiestops'. Dit zijn reacties die voortkomen uit de wens van de ouder om het probleem van het kind zo snel mogelijk op te lossen. Doordat deze doorgaans te snel gegeven worden, zonder goed te luisteren, kunnen ze letterlijk de communicatie stoppen! Een aantal voorbeelden:

- *Dochtertje zegt: 'Eva is stom.'*
Reactie ouder: 'Dat geloof ik niet; gisteren heb je nog zo leuk met haar gespeeld.'
Communicatiestop: ontkenning van het probleem.

- *Zoontje huilt om zijn konijntje dat dood is gegaan.
Reactie ouder: 'We gaan snel een nieuw konijn kopen.'
Communicatiestop: direct oplossing bieden, voorbijgaan aan verdriet.*
- *Peuter krijgt omdat de speen kwijt is.
Reactie ouder: 'Ik ga hem wel even zoeken.'
Communicatiestop: probleem overnemen.*
- *Dochter beklaagt zich over gedrag van een vriendinnetje.
Reactie ouder: 'Dan moet je haar ook maar niet voor jouw feestje vragen.'
Communicatiestop: advies geven.*

De 'ik-boodschap'

Duidelijke communicatie is belangrijk, zo stelt Gordon. Dit betekent ook dat het belangrijk is om eerlijk te zijn over je gevoelens en gedachten. Want niet is onduidelijker voor een kind dan dat je als ouder non-verbaal uitstraalt dat je ergens van baalt maar dit niet zegt. Gordon noemt dit ook wel schijnacceptatie. Ik-boodschappen kunnen je helpen om bepaalde boodschappen zo over te brengen dat je kind zich niet gekwetst voelt en dat jullie relatie niet wordt geschaad. Dat kan bij het geven van een 'jij-boodschap' wel anders zijn, omdat je dan een oordeel velt! Er zit een voelbaar verschil tussen: 'wat heb je er weer een puinhoop van gemaakt met je LEGO!' en 'als je de LEGO door de kamer gooit, wordt het hier een rommel en daar houd ik niet van', niet?

Een 'goede' ik-boodschap is driedelig. Je noemt:

- Het gedrag van je kind (zo zuiver en compleet mogelijk, zonder oordeel);
- Je eigen gevoel;
- De gevolgen die het gedrag voor je heeft. Bijvoorbeeld: 'Als je met je schoenen aan op de bank springt (gedrag), wordt hij vies en lelijk (gevolg) en dat vind ik zonde want hij is net nieuw' (gevoel).

Het voordeel hiervan is dat je je kind met een ik-boodschap in zijn waarde laat. Het wordt niet veroordeeld. Hierdoor ontstaat er ook minder weerstand bij het kind dan bij jij-boodschappen en is het kind eerder bereid om te luisteren. Bovendien krijgt het kind verantwoordelijkheid om een oplossing te helpen zoeken, dat bevordert de zelfstandigheid van het kind.

Voor jonge kinderen, zijn driedelige ik-boodschappen vaak te ingewikkeld. Voor hen is het duidelijker als je datgene wat je zegt gepaard laat gaan met actie. Stel je kindje van 1 jaar geeft je een schop terwijl je hem draagt, kun je hem op de grond zetten terwijl je zegt: Het doet me pijn als je me schopt. Ook kan het aanbieden van een alternatief voor onacceptabel gedrag helpen. Als

je 2-jarige op de muur wil gaan tekenen, kun je haar een stuk papier geven, waarbij je zegt 'teken hier maar op, ik vind het jammer van de mooie witte muur als je erop tekent'.

Benieuwd naar andere visies op opvoeden en/of opvoedmethodieken? [Lees ook ons artikel: 5 opvoedmethoden onder de loep!](#)

Bron: www.kiind.nl.