

Annelies Wiersma geeft cursussen in werken met deugden

'Je hebt assertiviteit laten zien'

Vergevingsgezindheid. Vrijgevigheid. Rekening houden met. Geduld. Assertiviteit. Het zijn enkele deugden die deugdencoach Annelies Wiersma uit Groningen ouders voorhoudt. Daarmee kunnen hun kinderen èn zichzelf beter functioneren, zegt ze. Ouderwets vindt zij deugden niet: "Het zijn universele waarden, iedereen gebruikt ze de hele dag".

Als een kind vaak boos is, kan de deugd 'Vriendelijkheid' behulpzaam zijn. Wiersma: "Je kunt zeggen: ik zie dat je boos bent, hoe zou je op een vriendelijke manier kunnen vertellen wat je dwars zit? Je begeleidt een kind dan op een positieve manier.

Of neem een kind dat heel druk is, dan kun je de deugd 'rekening houden met' inzetten. Je kunt dan vragen: ik zie dat je heel enthousiast bent, hoe kun je daarbij rekening houden met anderen? Kinderen leren ook een afweging maken: welke deugd heb ik nu nodig? Dat gaat onbewust: zal ik nu assertief zijn, of geduld tonen?"

Volgens Wiersma, die als een van de 25 deugdencoaches in Nederland de cursus 'Opvoeden met deugden' geeft, zijn deugden goede eigenschappen, kwaliteiten die in potentie bij ieder kind aanwezig zijn. Sommige deugden hebben kinderen goed ontwikkeld, bij andere kunnen ze begeleiding gebruiken van ouder of leerkracht. Tijdens de cursus leren deelnemers 52 deugden en vijf strategieën. "Die bieden houvast bij het opvoeden", aldus Wiersma. "Het zijn geen trucjes die je toepast, deugden komen van binnenuit, ze zitten in ieder mens."

Politieagent

Het werken met deugden is twintig jaar geleden ontstaan in Canada. Inmiddels wordt het in honderd landen toegepast. Wiersma startte er in Nederland mee in 2004, en schreef er een boek over: *Haal*

het beste uit je kind èn jezelf; opvoeden met deugden. Het oorspronkelijke boek van de Canadese Linda Kavelin Popov is vrij theoretisch, dat van Wiersma meer praktisch. Ze heeft bijvoorbeeld ook deugdenkaartjes gemaakt, waarbij op elk kaartje een foto staat van een kind dat een deugd toepast. Op de achterkant wordt in eenvoudige taal de betekenis van de deugd toegelicht. Kinderen met een leer- of gedragsstoornis blijken ook baat te kunnen hebben bij het toepassen van deugden (zie kader).

'Zeg niet: wat goed van je! Dat is zo'n oordeel'

Het boek van Wiersma geeft praktische voorbeelden waarin ook situaties met haar zoon Daan worden aangehaald, een inmiddels 13-jarige jongen. Door hem kwam ze met het deugdenproject in aanraking. "Vaak riep ik tegen hem: doe dit niet, doe dat niet! Ik voelde me een politieagent. Toen ik mij weer eens daarover beklaagde bij mijn zus in Nieuw-Zeeland, stuurde ze het Canadese boek op. Ik las dat je deugden van je kind kunt benoemen, dat je je kind op een andere manier leert benaderen. Stel, je wilt een telefoontje plegen. Je kunt je kind van te voren zeggen dat hij dan mogelijk geduld nodig heeft als hij je iets wil vragen. Als het gelukt is, kun je zeggen: bedankt, ik zag dat je even wachtte tot ik

was uitgesproken, je hebt geduld laten zien."

Daarbij benadrukt Wiersma dat je als ouder óók geduld moet betonen. "Ik was in de week dat we het kaartje met de deugd 'geduld' hadden besproken met Daan in een speeltuin en wilde eigenlijk naar huis, maar Daan wilde nog even schommelen. Hij vroeg me of ik nog even geduld kon hebben. Hij had de betekenis van de deugd goed begrepen, terwijl hij toen pas twee jaar was. Als je kinderen uitlegt wat de deugd inhoudt, begrijpen ze heel goed waar het over gaat."

Wiersma heeft nog een paar voorbeelden. "Als je kind voetbalplaatjes aan een vriendje geeft, kun je zeggen: je laat vrijgevigheid zien. Zeg niet: wat goed van je! Dat is zo'n oordeel. Dan impliceer je dat hij het niet goed doet als hij alles zelf houdt. En als je kind wordt gevraagd bij een ander kind te spelen, en hij zegt waar het kind bij staat dat hij daar geen zin in heeft, zeg dan niet: dat is niet aardig van je. Vraag eerst waarom hij niet wil. Het antwoord kan zijn dat hij moe is. Leer hem dat hij dat tegen het andere kindje kan zeggen. Dan kun je tegen hem zeggen: je bent goed voor jezelf opgekomen, je hebt assertiviteit laten zien."

Strategieën

Er zijn vijf strategieën om aandacht aan deugden te besteden, ze te ontwikkelen en in balans te krijgen. De eerste is dat de ouder 'deugdentaal' leert spreken. Benoem de deugden die kinderen laten zien: 'Dat was vrijgevig van je, dat je die voetbalplaatjes deelde'. In de tweede plaats leer je de leermomenten herkennen. "Kinderen hebben alle deugden in zich, maar hebben er soms geen grip op. Een kind is van nature heel eerlijk, maar soms niet tactisch. Stel, een vriendinnetje in de klas heeft een nieuwe jurk. Je kind



Deugdencoach Annelies Wiersma: "Deugden bieden houvast bij het opvoeden. Het zijn geen trucjes die je toepast, deugden komen van binnenuit, ze zitten in ieder mens".

vindt 'm niet mooi en zegt: ik vind er niks aan. Dan kan ze in plaats daarvan de deugd 'Tact' gebruiken en zeggen: ik zie dat je er blij mee bent."

De derde strategie gaat over het stellen van veilige grenzen. Wiersma: "Je hebt thuis en op school regels, zoals tijdens het eten aan tafel blijven zitten. Je kunt daarbij de deugd 'hoffelijkheid' inbrengen. Dan heb je een grens gesteld op basis van een deugd."

De vierde strategie luidt: neem de tijd voor rust, reflectie en ontspanning. "Het is goed om stil te staan bij je waarden en normen, en die ook na te leven. Bij Daan in de klas zat een jongen die in zijn broek plaste, en daarmee werd gepest. Daan

werd daar dan heel boos om, maar hij durfde dat niet te uiten, omdat hij bang was dat hij dan zelf ook zou worden gepest. Toen heeft hij de deugd 'Zelfbeheersing' ingezet, en op een rustige manier tegen die pesters gezegd: kom op, jongens, nou is het niet leuk meer. Daan had dus een pas op de plaats gemaakt, tijd genomen voor rust en reflectie."

Tot slot is het goed om actief aandacht te hebben voor anderen, te luisteren en vragen te stellen. "Je hebt soms de neiging om gesloten vragen te stellen zoals: was het leuk op school? In plaats van open vragen zoals: hoe was het op school, wat is er allemaal gebeurd, wat vond je ervan, hoe was dat voor jou?"

De rol van de ouders is dat ze dienstbaar leider zijn voor hun kind. Volgens Wiersma is het beter niet te oordelen en te adviseren. "Je kunt erop vertrouwen dat je kind zelf met oplossingen komt. Wel kun je als ouder zeggen: wat valt er te kiezen, wat zijn je opties?"

Spruitjesgevoel

Ouderwets vindt Wiersma deugden niet. Ze zegt: "Eerst had ik er ook een spruitjesgevoel bij. Maar deugden zijn universele waarden, iedereen gebruikt ze de hele dag. Je kunt het ook innerlijke kwaliteiten noemen, karaktereigenschappen. Je



maakt kinderen bewust van hun goede eigenschappen die ze al van nature in zich hebben."

Kinderen met ontwikkelingsstoornissen in leren en/of gedrag kunnen ook baat hebben bij het leren van deugden, vertelt Wiersma. "Mensen ergeren zich aan hun druk gedrag, storend gedrag of hun gebrek aan inlevingsvermogen. Je helpt ze als je je richt op hun deugden. Bij een kind met ADHD kun je in plaats van te mopperen op het druk-zijn ook zeggen: ik zie dat je enthousiast bent om iets te vertellen. Wacht even tot je vriendje is uitgepraat. Dan laat je 'geduld' zien. Misschien kun je als leerkracht of ouder je

vinger even op je mond leggen als het kind druk is. Later zeg je dan tegen het kind: ik zag dat je geduld had.

Met een kind dat zich niet goed kan

'Je maakt kinderen bewust van hun goede eigenschappen'

concentreren kun je samen de deugd 'doelgerichtheid' oefenen. Bespreek dat dingen vaak beter gaan als je met één ding tegelijk bezig bent. Help taakjes

organiseren en prijs een kind als het de aandacht een tijdje kan focussen. Zeg: dat was doelgericht." ■

Linda Kavelin Popov. *Het grote deugdenboek voor ouders en kinderen*. Uitgeverij De Zaak. ISBN 90 77770 01 1. 352 pag. € 23,50.

Annelies Wiersma. *Haal het beste uit je kind en jezelf; opvoeden met deugden*. Uitgeverij ACT on virtues. ISBN 978 90 812238 3 6. 200 pag. € 19,95.

Zie ook: www.opvoedenmetdeugden.nl

'Zullen we je geduld wat meer oefenen?'

Dat deugden duidelijkheid bieden, is het grootste voordeel voor haar zoon Thomas (10) met Asperger, heeft Anita Joosten uit Horst ervaren. "Het uitspreken ervan geeft zekerheid en vertrouwen."

Het was niet speciaal voor haar zoon dat Anita de deugden cursus heeft gevolgd. "Ik wilde wat meer positiviteit in het gezin brengen. Met het benoemen van deugden ga je namelijk uit van de mogelijkheden die mensen hebben, hun kracht. Dat vond ik soms lastig. Thomas heeft bijvoorbeeld moeite met opruimen. Hij kan dan in paniek raken omdat hij geen overzicht heeft. Dan zei ik vaak: je hoeft niet in paniek te raken. Ik legde de nadruk op wat fout ging. En tegen mijn twee dochters, die zich aan Thomas ergerden, zei ik: doe niet zo vervelend. Nu zeg ik tegen mijn zoon als hij moet opruimen: dit is een mooie gelegenheid om je geduld wat meer te oefenen. En aan de twee meiden vraag ik: kunnen jullie er rekening mee houden dat Thomas het daar moeilijk mee heeft? Zo benoem je hun deugden, hun kernkwaliteiten."

Anita merkte al doende dat Thomas veel baat heeft als zij zijn deugden benoemt. "Het biedt duidelijkheid. Als hij me helpt met tafel dekken, zeg ik niet: wat lief van je. Dat is voor hem te vaag. Het is goed te benoemen wát er dan zo lief aan is. Ik

zeg in plaats daarvan: wat lief dat je zo ijverig bent. Het uitspreken van deugden geeft zekerheid en vertrouwen. Iemand voelt kracht als je hem aanspreekt op zijn goede eigenschappen." Natuurlijk moeten deugden op de juiste momenten worden ingezet. Anita: "Een deugd is een goede eigenschap. Maar als iemand te assertief is, kan dat brutaal zijn. Dan kun je zeggen: ik vind dat je goed voor jezelf opkomt, maar probeer eens wat flexibeler te zijn".

Ook Jurjen (7) met Asperger ondervindt er profijt van als zijn moeder Margriet Jansen uit Schagen zijn deugden benoemt. "Als hij niet scheldt als de Lego weer eens uit elkaar valt, zeg ik: wat ben je hoffelijk geweest. Dan glundert hij."

Jurjen was nog niet eens geboren toen Margriet de deugdenkaartjes al in huis had. Ze had in die tijd de zorg voor haar stiefdochter, en vond dat het meisje wat meer algemene normen en waarden nodig had. "Ze had bijvoorbeeld moeite met het rekening houden met wat vriendinnetjes wilden. Ook kon ze nooit ergens op wachten. 'Ik wil het nú', riep ze dan. Verder ging ze niet respectvol met mijn man om. In het boek van Annelies Wiersma vond ik goede situaties om met haar na te spelen. Zo leerde ze rekening houden met, geduld hebben, respect hebben voor. Ze vond het heel leuk om

dat met behulp van die kaartjes te doen. Je doet ongeveer een week over een deugd. En dan moet je het daarna natuurlijk wel steeds herhalen."

De stiefdochter is inmiddels naar haar eigen moeder terug, en nu is Margriet met haar zoon Jurjen aan de slag gegaan met deugden. "Door zijn autisme heeft hij moeite te begrijpen dat andere mensen ook gevoel hebben. Daarom hebben we de deugd 'rekening houden met' geoefend. Dat ging prima. Verder vindt hij het vaag als ik steeds zeg: wat ben je lief. Daarom zeg ik nu: wat hou je goed rekening met, of: wat luister je goed. Als hij mijn tas draagt, zeg ik: wat ben je behulpzaam. Hij begrijpt dan precies wat ik bedoel. En 's avonds bij het eten nemen we het nog eens door. Zo heb ik al aan zeven deugden aandacht geschonken."

Nog een voorbeeld: als het Legobouwwerk weer eens uit elkaar valt, begint Jurjen altijd te schelden. Margriet heeft hem verteld dat het hoffelijker is als hij dat achterwege laat. "Als hij nu niet scheldt, zeg ik: wat ben je hoffelijk. Dan glundert hij."

Telkens als Jurjen de deugd laat zien, mag hij een rondje op een zelfgemaakte 'deugdenposter' inkleuren. Margriet: "Hij is heel visueel ingesteld, dat helpt hem. Je bent veel duidelijker naar ze, ze kunnen er veel meer mee dan alleen maar 'Wees nou eens lief'".