

Deze woorden veranderen je leven

Elkaars positieve eigenschappen heel precies onder woorden brengen: een 'deugdencursus' is even wennen, vindt redacteur Janneke Gieles. Maar zeervaart direct hoe krachtig deze opvoedstrategie werkt. Thuis uitproberen dus. En daar blijkt dat oprechte complimenten het beste halen uit een heel gezin.

TEKST: JANNEKE GIELES BEELD: CORBIS

Mama, weet je nog, toen ik dat zwembad had opgepompt? Wat had ik toen ook alweer?' vraagt zoon Florian (5) voor het slapengaan. 'O ja, doorzettingsvermogen,' zegt hij met een gelukzalige glimlach. 'Dat was écht goed, hè?'

Het is alweer maanden geleden dat ik mijn zoon dit compliment maakte, volgens de methode 'Opvoeden met deugden'. Maar hij weet het nog steeds, en wil nog vaak dat ik vertel over die zomermiddag toen we de voerpomp niet konden vinden om het grote opblaasbad op te pompen. Het enige dat ik vond was de ballenpomp, maar dat ging zo langzaam dat ik het niet zag zitten. Jammer, dan maar iets anders verzinnen om te doen. Toen ik een kwartier later naar buiten keek, zag ik dat hij toch fanatiek aan het pompen was. Ondanks de hitte en ondanks het trage tempo van de ballenpomp was hij al een heel eind gekomen. Ha, een mooi moment om de methode die ik net had geleerd toe te passen, en een goede karaktereigenschap te benoemen. Ik

legde Florian uit dat ik doorzettingsvermogen bij hem zag, wat betekent dat je niet snel opgeeft en blijft proberen, ook als het moeilijk of langzaam gaat. Met grote ogen keek hij me aan.

Complimenten geven deed ik al. Maar pas sinds ik de cursus 'Opvoeden met deugden' heb gevolgd bij pedagoge Marieke Orriëns lijken ze écht aan te komen, en iets teweeg te brengen bij mijn kinderen.

Gevoel van Identiteit

Eind jaren tachtig discussieerde de Canadese psychotherapeute Linda Kavelin-Popov tijdens een paasweekend met haar echtgenoot en broer over de wereld. Ze kwamen op het probleem dat kinderen steeds gewelddadiger werden, zowel tegen anderen als tegen zichzelf. Alle drie waren ze van mening dat het geweld vooral een symptoom was, en dat de ziekte zat in zinloosheid en doelloosheid. Terwijl ze brainstormden over manieren om kinderen meer betekenis te laten ervaren in hun leven, dachten ze

'Wat ben jij toch lekker opgewekt 's ochtends'

ineens aan het onderzoek van Kavelin-Popovs man: een vergelijking tussen verschillende wereldreligies. Veel waarden als moed, eerlijkheid, loyaliteit en behulpzaamheid, spelen een belangrijke rol in elk geloof en in elke cultuur.

Door belangrijke goede eigenschappen bij kinderen te zien en te benoemen kun je ze een gevoel van identiteit geven, redeneerde Kavelin-Popov. En door ze te stimuleren moedig je ze aan om te leven volgens hun hoogste waarden, waarmee je ze een doel geeft. Enthousiast ging het drietal aan het werk, en presenteerde een paar maanden later een opvoedmethode rondom 52 veelvoorkomende deugden in verschillende religies en culturen. Alleen al door

'Goed zo' maakt niet half zoveel indruk als het benoemen van een mooie eigenschap

mondreclame verspreidde *The Virtues Project* zich razendsnel. In 1994, het Internationale Jaar van het Gezin, noemde de Verenigde Naties het een modelprogramma voor gezinnen in de hele wereld. Inmiddels wordt er in 85 landen mee gewerkt.

Makkelijk en oppervlakkig? Nee

En zo zit ik in Zeist bij pedagoge Marieke Orriëns met drie andere moeders bij een grote pot thee te turen naar een lange lijst met deugden. We hebben de opdracht gekregen om te bedenken welke mooie eigenschappen de leden van ons eigen gezin bezitten. Want in sommige deugden zijn we van nature al goed, legt Orriëns uit. Terwijl ik enthousiasme, eerlijkheid, openheid en opgewektheid neerkrabbel bij het poppetje dat mijn partner voorstelt, komt er een glimlach: dit waren precies de eigenschappen waar ik vijftien jaar geleden voor ben gevallen. Nadat ik ook mezelf en de twee kinderen van deugden heb voorzien, zie ik nog iets grappigs: onze kinderen hebben een mix van zijn en mijn goede eigenschappen.

Meer over opvoeden met deugden:

- www.rondomjou.nl: over de cursus 'Opvoeden met deugden' en cursusdata
- www.deugdenproject.nl: landelijke informatie van de stichting Deugdenproject Nederland
- Linda Kavelin-Popov, *Het grote deugdenboek voor ouders en kinderen. Eenvoudige manieren om het beste in je kinderen en jezelf naar boven te halen*, Uitgeverij De Zaak, € 22,50
- Annelies Wiersma, *Haal het beste uit je kind en jezelf, opvoeden met deugden*, ACT on Virtues, € 19,95
- Annelies Wiersma, *Deugden voor kinderen, ACT on Virtues*, € 10: kaartenset met 52 beschrijvingen van deugden voor kinderen tot circa 10 jaar

Overall om je heen goede eigenschappen bespeuren en ze benoemen, dat is waar we de hele tweedaagse cursus door mee oefenen. We leren hoe we ze het beste kunnen benoemen: vanuit de ik-vorm, met een heel specifieke deugd en een heel specifieke situatie. Bijvoorbeeld: 'Ik zie enthousiasme in jou, zoals je achter de bal aanrent op het voetbalveld', of: 'Je liet moed zien, toen je dat liedje zong voor de hele groep'. Onze medecursisten dienen als onuitputtelijk oefenmateriaal. Standaard doen we na elke oefening een rondje met goede eigenschappen die we zagen toen iemand iets vertelde of deed.

In het begin voelt het nog wat gekunsteld om telkens goede eigenschappen te zoeken in wat iemand heeft verteld, en die met dergelijke zinnestjes te benoemen. En is het niet wat makkelijk en oppervlakkig om alles maar van de positieve kant te bekijken? Maar die twijfels vallen vanzelf weg doordat het effect zo krachtig is. We voelen ons helemaal gezien en erkend, doordat de eigenschappen die we elkaar toekennen niet zomaar positief zijn maar heel specifiek, en bovendien ook echt gemeend.

We hebben bijvoorbeeld allemaal een foto meegebracht die kenmerkend is voor ons gezin: ik heb er een met mijn kinderen die enthousiast bergen bloesblaadjes in de lucht gooien als confetti. Nadat ik er wat over heb verteld, zegt mijn medecursist dat ze de eigenschappen creativiteit, enthousiasme en verwondering in me ziet. Het zijn precies de waarden die ik belangrijk vind: ik had geen groter compliment kunnen krijgen. Zo voelt elke benoemde deugd als een prachtig cadeautje, en gaan de gezichten rond de tafel steeds meer stralen. Ik heb nog nooit een cursus meegemaakt waarin de sfeer zó snel zo open en zo positief werd.

Van enge hond naar zwemles

Ook als ik thuis deugden bij mijn kinderen benoem, merk ik een verrassend sterk effect. Ik probeerde altijd al wel positief te zijn, maar 'goed zo' maakt niet half zo'n indruk als het benoemen van een deugd. Wanneer ik wijs op specifieke eigenschappen als doorzettingsvermogen, moed en geduld, krijgen mijn 5-jarige zoon en zelfs mijn 3-jarige dochter een plechtige blik in hun ogen. Ze zijn bovendien meteen gemotiveerd om nog meer van dit gedrag te laten zien. Dat het soms moeilijke woorden zijn, lijkt het alleen maar interessanter te maken. Het moet wel heel erg goed zijn dat ik zoiets



'Ik zie dat jij je echt verantwoordelijk voelt voor Bobbie'

moeilijks als 'doorzettingsvermogen' al kan, lijken ze te denken.

Het leuke is dat als je eenmaal in verschillende situaties goede eigenschappen hebt benoemd, deze gebeurtenissen weer als voorbeeld kunnen dienen in nieuwe situaties. Een van de eerste deugden die ik benoemde was dat Florian zomaar een hond durfde te aaien, terwijl hij doodsbenuwd is voor honden. Apetrots was hij op zichzelf, en nog trotser toen ik hem uitlegde dat dat moedig was. Een tijd later kan hij niet in slaap komen, omdat hij opziet tegen zijn eerste zwemles de volgende dag. Nu kan ik zeggen: 'Weet je nog, toen met die hond? Toen zag ik moed in jou. Die moed kun je gebruiken in de zwemles.' Al zijn de zenuwen hiermee natuurlijk niet als bij toverslag verdwenen, het lijkt hem wel gerust te stellen.

Openbaring ook voor jezelf

Deugden zien en benoemen is een van de vijf opvoedstrategieën uit de methode die Kavelin-Popov heeft ontwikkeld; een andere strategie is het herkennen van 'leermomenten'. In lastig gedrag, leren we, zitten meestal ook goede eigenschappen verborgen. Alleen zijn die wellicht iets te ver doorgesloten. Als je kind boos is omdat het nú een puzzel met je wil maken en niet wil wachten tot je de afwas-machine hebt uitgeruimd, dan zitten daarachter goede eigenschappen als assertiviteit en een sterke

wil. Om die doorgesloten deugden weer in balans te krijgen, kun je als ouder zoeken naar een andere goede eigenschap die daarbij kan helpen: geduld bijvoorbeeld. In plaats van te focussen op het gezeur van je kind, kun je dan zeggen: 'Heb nog even wat geduld, ik kom zo,' en het in volgende situaties prijzen als het is gelukt om geduldig te zijn.

Daarbij is het meestal niet alleen het kind dat iets te leren heeft, maar ook de ouder. Daar kom ik al snel achter als we een van mijn ergernissen in de groep bespreken: het eindeloos langzame gedrag van mijn dochter Milou van 3. 'Het is soms zó'n klus om haar naar bed te krijgen,' klaag ik. 'Overall blijft ze hangen om te spelen en ze ziet weinig reden om wat sneller te zijn.' Meteen zien mijn medecursisten allerlei positieve eigenschappen: ze volgt haar eigen tempo, neemt haar rust, geniet van alles om haar heen, is speels. Met een schok besef ik bovendien dat ik zelf ook van nature een langzaam tempo heb.

Net als ik me schuldig begin te voelen dat ik zo negatief was, vraagt Orriëns ons wat Milou misschien te leren heeft om haar speelsheid en rust in balans te brengen. Bijvoorbeeld de deugden discipline en gehoorzaamheid, en inzicht in hoe de tijd werkt. Tot slot bekijken we wat ik kan leren uit deze situatie, afgezien van het waarderen van haar goede eigenschappen: meer tijd uittrekken voor het naar bed gaan, en aansluiten bij haar speelsheid, bijvoorbeeld door haar met spelletjes naar boven te lokken. Mijn ergernis verdwijnt en ik krijg bijna zin om haar naar bed te brengen.

Volgens Orriëns is dit dan ook vaak een openbaring voor cursisten: op een andere manier kijken naar gedrag waar je je aan ergert. Een bijkomend voordeel is dat het ook doorwerkt in je relatie, of in je omgang met vrienden en collega's, zegt ze enthousiast: 'Als je man 's ochtends rustig de krant zit te lezen terwijl er nog veel te doen is en jij gestrest rondrent, is dat vervelend. Maar je kunt ook iets

64 mooie eigenschappen...

... plus 3 oefeningen om positieve kwaliteiten in uw gezin te ontdekken en te benoemen. Gebruik de lijst ter inspiratie en vul hem gerust aan met meer deugden.

1 Teken poppetjes die uw gezinsleden verbeelden. Schrijf bij alle gezinsleden, ook uzelf, de positieve eigenschappen op die ze van nature laten zien.

- Zijn er dingen die opvallen? Komen bepaalde deugden bijvoorbeeld telkens terug?
- Vraag aan de andere gezinsleden om hetzelfde te doen. Vergelijk de lijstjes.
- Dit is ook een leuke oefening om met collega's te doen tijdens een brainstorm of groepsuitje.

2 Welke deugden vindt u belangrijk voor uw gezin?

Denk bijvoorbeeld aan respect voor elkaar, behulpzaamheid, verantwoordelijkheid. Op welke manier kunt u de goede eigenschappen die u belangrijk vindt, stimuleren?

3 Denk aan iemand die gedrag laat zien dat u vervelend vindt; iemand in uw gezin, op het werk of in uw familie.

- Wat doet deze persoon precies dat u zo ergert of zorgen baart?
- Welke deugden laat deze persoon ook zien met zijn of haar gedrag?
- Welke kwaliteit heeft hij of zij nodig om meer balans te krijgen?
- Welke eigenschap kunt u zelf oefenen zodat u minder last heeft van het gedrag van de ander?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Assertiviteit | <input type="checkbox"/> Onafhankelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Attenheid | <input type="checkbox"/> Ondernemingszin |
| <input type="checkbox"/> Bedachtzaamheid | <input type="checkbox"/> Onthechting |
| <input type="checkbox"/> Behulpzaamheid | <input type="checkbox"/> Openheid |
| <input type="checkbox"/> Bescheidenheid | <input type="checkbox"/> Opgewektheid |
| <input type="checkbox"/> Besluitvaardigheid | <input type="checkbox"/> Optimisme |
| <input type="checkbox"/> Betrokkenheid | <input type="checkbox"/> Ordelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Betrouwbaarheid | <input type="checkbox"/> Rechtvaardigheid |
| <input type="checkbox"/> Creativiteit | <input type="checkbox"/> Respect |
| <input type="checkbox"/> Dankbaarheid | <input type="checkbox"/> Samenwerking |
| <input type="checkbox"/> Doelgerichtheid | <input type="checkbox"/> Scherpzinnigheid |
| <input type="checkbox"/> Doorzettingsvermogen | <input type="checkbox"/> Tact |
| <input type="checkbox"/> Eenvoud | <input type="checkbox"/> Tevredenheid |
| <input type="checkbox"/> Eerbied | <input type="checkbox"/> Toewijding |
| <input type="checkbox"/> Eerlijkheid | <input type="checkbox"/> Trouw |
| <input type="checkbox"/> Enthousiasme | <input type="checkbox"/> Vastberadenheid |
| <input type="checkbox"/> Flexibiliteit | <input type="checkbox"/> Veerkracht |
| <input type="checkbox"/> Geduld | <input type="checkbox"/> Verantwoordelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Gehoorzaamheid | <input type="checkbox"/> Verdraagzaamheid |
| <input type="checkbox"/> Hoffelijkheid | <input type="checkbox"/> Vergevingsgezindheid |
| <input type="checkbox"/> Idealisme | <input type="checkbox"/> Vertrouwen |
| <input type="checkbox"/> Liefde | <input type="checkbox"/> Verwondering |
| <input type="checkbox"/> Inlevingsvermogen | <input type="checkbox"/> Volharding |
| <input type="checkbox"/> Integriteit | <input type="checkbox"/> Vreedzaamheid |
| <input type="checkbox"/> Kracht | <input type="checkbox"/> Vrijgevigheid |
| <input type="checkbox"/> Liefde | <input type="checkbox"/> Waardigheid |
| <input type="checkbox"/> Loyaliteit | <input type="checkbox"/> Waarheidsliefde |
| <input type="checkbox"/> Matigheid | <input type="checkbox"/> Wijsheid |
| <input type="checkbox"/> Mededogen | <input type="checkbox"/> Zachtmoedigheid |
| <input type="checkbox"/> Mildheid | <input type="checkbox"/> Zelfrespect |
| <input type="checkbox"/> Moed | <input type="checkbox"/> Zelfvertrouwen |
| <input type="checkbox"/> Nuchterheid | <input type="checkbox"/> Zorgzaamheid |

van hem leren: hij neemt die rust gewoon. En als je een collega als heel bezig ervaart, kun je misschien van hem of haar leren dat je je grenzen wat beter mag stellen. Het voordeel is dat je niet blijft hangen in ergernis, maar dat je zelf het stuur van je leven in handen krijgt.'

Fijn lijstje: dit heb ik al in me

Zo bestaat het werken met deugden niet uit oppervlakkige opvoedtrucs, maar heeft het betrekking op je hele leven. Ook de overige drie opvoedstrategieën hebben een veel breder effect: duidelijke grenzen stellen; genoeg tijd voor jezelf nemen om je accu op te laden; en actief aandacht geven: nieuwsgierig zijn in plaats van oordelen of boos worden.

En zo hebben niet alleen mijn kinderen iets aan deze cursus, maar vaar ik er zelf ook wel bij. Niet in de laatste plaats door al die fijne eigenschappen die

mijn medecursisten me hebben toegeschreven. Op stressvolle momenten helpt het al om even naar het lijstje te kijken. O ja, dit heb ik al in me.

Het enige dat me nog dwarszit is dat mijn kinderen soms bijna naast hun schoenen gaan lopen van trots als ik een deugd benoem. Vooral zoon Florian is in de fase waarin alles een wedstrijd is: ik ben de beste!

Geheel volgens de methode antwoordt Orriëns dat daar ook goede eigenschappen in zitten, zoals enthousiasme. Als zijn moeder heb ik er volgens haar het beste zicht op of Florian daarin doorschiet. En misschien zou ik ook iets van hem kunnen leren, en wat trotser kunnen zijn op mijn eigen verworvenheden. Daar zit zeker iets in. 'Ja,' bevestig ik de volgende keer volmondig, als Florian weer wil horen hoe goed het was dat hij het opblaasbad had opgepompt. 'Dat was écht heel goed.'