

ABC GORDON® methode

Achtergrondinformatie

Thomas Gordon heeft een model (het Gedragsraam) ontwikkeld, om opvoeders effectiever met hun kinderen te leren communiceren.

De vier kenmerken van effectieve communicatie zijn;

- nuttig, zinvol gedrag
- gevoel van eigenwaarde blijft bestaan of neemt toe
- 'warme' en begripvolle relatie-tussen opvoeder en kinderen
- zelfontplooiing

De Gordon® methode kent geen winnaars en verliezers en is erop gericht (voor-)oordelen richting elkaar te voorkomen en te vermijden. Opvoeders gaan meer naar de (behoeften van) kinderen luisteren, terwijl kinderen hun opvoeders beter gaan begrijpen. Dit begrip maakt dat kinderen meer gemotiveerd zijn om hun medewerking te verlenen en zich (als gevolg daarvan) verantwoordelijk voelen (zelfdiscipline). Het uitgangspunt van de Gordon® methode is gelijkwaardigheid. Daarbij kom je op voor je eigen wensen, speel je in op de behoeften van het kind en houd je rekening met elkaar. Daarbij gaat het niet alléén om communicatie. Thomas Gordon geeft ook handvatten voor het aanpassen van de ruimte of het omgaan met eigen overtuigingen.

Van wie is het probleem

Een kernbegrip uit de Gordon® methode is het vaststellen van wie het 'probleem' is. Dit is te herkennen aan een negatief gevoel zoals bv. irritatie, angst, onrust. Is het een probleem van het kind, een probleem van jou of een probleem in de relatie (behoeften van beide botsen)?

Als het gedrag van het kind onacceptabel is voor jou, roept dit negatieve gevoelens op (bv. je irriteert je); jij hebt een 'probleem'. Je vindt jezelf belangrijk en het is aan jou om hierop actie te nemen (assertief). Je gaat bv. Gordon® confrontatievaardigheden toepassen (want je vindt de ander ook belangrijk).

Het kan ook andersom; er wordt niet aan de behoefte van het kind voldaan en dan ervaart deze het 'probleem'. Hij voelt zich bv. ontevreden of misschien zelfs boos? De kunst en kunde is nu om het kind zó te helpen dat hij ervaart dat hij óók assertief kan zijn. Dat kan door Gordon® luistervaardigheden te gebruiken; daarmee ontdekken kinderen hoe zij hun gevoelens en behoeften kunnen verwoorden. Daarna ontstaat ruimte om na te denken over oplossingen.

Hierbij kun je als opvoeder de mist ingaan; je kunt je verantwoordelijk voelen voor het oplossen van de problemen van kinderen, terwijl ze het zo juist fijn vinden wat ruimte te krijgen om zelf oplossingen te bedenken, zelf bedachte oplossingen uit te proberen en daarvan te leren (*effectief*).

Ook komt het wel voor dat (tegelijktijd) zowel bij jou als bij het kind negatieve gevoelens spelen (bv. vermoeidheid, dorst, behoefte aan privacy). Je hebt dan beiden een 'probleem'. Het is dan aan jou als volwassene om eerst 'actief te luisteren'. Daarmee laat je merken; 'Jij bent belangrijk voor mij en onze relatie is dat ook'. Je leeft gewenst gedrag als het ware vóór. Wanneer het kind zich gehoord voelt zal het veerkrachtiger zijn en problemen makkelijker tegemoet kunnen treden. Een conflict is zodoende een situatie waarin veel te 'winnen' valt, zoals de vier eerder genoemde doelen.

Wanneer een bepaald conflict regelmatig terug komt is het goed om er eens goed de tijd voor te nemen. Je hoeft er niet 'echt' voor te gaan zitten, samen een boswandeling maken kan óók (of iets anders waarbij jullie makkelijk in gesprek komen). Het gaat erom dat de omstandigheden zó zijn gekozen dat de kans op een gesprek(je) optimaal is. De Gordon® overlegmethode bestaat uit een aantal stappen die we hieronder beschrijven; het staat schematisch weer gegeven:

Het gedragsraam



Opkomen voor jezelf

De Gordon® methode helpt je op te komen voor je eigen wensen en behoeften. Dit kun je doen door te praten vanuit jezelf. Hiervoor kun je de vijf ik-boodschappen inzetten. De preventieve, verklarende, antwoordgevende, positieve en confronterende ik-boodschap. In ik-taal open en eerlijk zeggen wat je wilt, wat je voelt en wat je belangrijk vindt en waar je blij mee bent. Je grenzen en behoeften duidelijk aangeven. Door de ik-taal te gebruiken kom je voor jezelf op maar laat je het kind in zijn waarde. De Gordon® methode leert je ook om te gaan met verzet. Zo leer je meer wat er in het kind leeft, voelt het kind zich gehoord en zal het kind eerder luisteren naar wat jij wilt.

Luisteren naar je kind

De Gordon® methode leert je zó te luisteren dat het kind zich begrepen en geholpen voelt. Vooral op jonge leeftijd kunnen kinderen niet altijd gemakkelijk zeggen wat ze bedoelen of voelen. Door aandachtig luisteren naar de belevingswereld van het kind voelt hij zich serieus genomen en kun je hem helpen bij het oplossen van zijn probleem. En dat is moeilijker dan je denkt. We zijn snel geneigd om adviezen en oplossingen te geven zonder te hebben achterhaald, wat het kind daadwerkelijk dwars zit en zonder hem de mogelijkheid te geven zelf het probleem op te lossen. Bij actief luisteren probeert de ontvanger te begrijpen wat de zender voelt of wat zijn boodschap betekent. Dan zegt hij in zijn eigen woorden wat hij heeft begrepen en geeft zo de zender de gelegenheid te laten voelen of dat klopt. De ontvanger zendt zelf geen boodschap: hij evalueert niet, geeft geen mening, advies, logische oplossing, analyse of vraag. Hij geeft alleen maar terug wat hij uit de boodschap van de zender heeft opgemaakt - niets meer en niets minder.

Overlegmethode

Het duidelijk zeggen wat je wilt en het luisteren naar de behoefte van het kind is nog geen garantie dat alles conflictloos verloopt. We willen bijvoorbeeld dat het kind naar bed gaat, terwijl hij net lekker zit te spelen. Of dat hij zijn speelgoed opruimt, terwijl het kind daar heel anders over denkt. Hoe ga je hiermee om? Je kunt jouw zin doordrijven of het kind laten bepalen. Maar in beide gevallen is er dan een winnaar en een verliezer. De Gordon® methode gaat ervan uit, dat je bij verschil in behoeften probeert er samen uit te komen. Samen een oplossing bedenken voor het conflict. Samen proberen er zo uit te komen zodat niemand verliest. Toon acceptatie en luister actief. Je verwoordt het probleem zodat het kind weet dat je hem gehoord hebt. Wanneer kinderen zich gehoord voelen zijn ze bereid rekening te houden met de behoeften van jou als opvoeder. Verplaats je in de behoeften van het kind. Bij kinderen die nog niet kunnen praten, vergt de overlegmethode net iets meer van de opvoeder. Het is dan goed om je taal met gedrag te ondersteunen (non-verbaal). Door te benoemen van wat je denkt wat het kind wilt groeit het zelfvertrouwen van het kind en dit komt onder andere de taalontwikkeling ten goede.

De stappen van de overleg methode

0= voorbereiden

1= behoeften vast stellen; *Jij wilt spelen met de blokken en ik wil dat je nu naar bed gaat, klopt dat?*

2= oplossingen bedenken, "brainstormfase" *Hoe zouden we dit kunnen oplossen denk je?*

3= oplossingen beoordelen, *welke suggesties passen bij wat we allebei willen?*

4= kies een oplossing, *je bouwt verder met nog 10 blokken, hang ik de was op en breng ik je daarna naar bed, goed?*

5= voer de oplossing uit

6= ga na of oplossing gewerkt heeft. *Ik vond het een fijne oplossing, jij kon je bouwwerk afmaken terwijl ik de was ophing en daarna hielp je mij goed door vlot naar bed te gaan. Hoe vond jij dat?*

Wel of niet consequent?

De Gordon® methode gaat er vanuit dat opvoeders inconsequent mogen zijn. Het advies dat men opvoeders vaak geeft, dat ze ten koste van alles consequent moeten zijn, gaat voorbij aan het feit dat de diverse omstandigheden variëren, dat de kinderen verschillend zijn en dat wij als opvoeders ook maar mensen zijn, en dus verschillend van aard. Dat gegeven is voor kinderen juist ook heel interessant en zinvol om te ontdekken.

In hoeverre je het gedrag van het kind kunt accepteren, hangt gedeeltelijk af van wat voor soort persoon je bent. Daarnaast kunnen je gevoelens die je bij het gedrag van het kind hebt dagelijks wisselen. Afhankelijk van je gemoedstoestand (bv. hoofdpijn) keur je het gedrag (bv. dansen op harde muziek) van je kind de ene keer goed, maar een andere keer kun je hetzelfde gedrag niet accepteren. Thomas Gordon stelt dat het belangrijk is dat we niet doen alsof we iets accepteren, als we dat ook niet zo voelen, maar dat we eerlijk en duidelijk zijn over wat we daadwerkelijk voelen.