

Grenzen stellen

Geen onderwerp zo omstreden als het stellen van grenzen. Meng ik mij in een discussie hierover met ouders of met collega's op school, dan heb ik altijd het gevoel me in een wespennest te bevinden. Pleit ik voor een strenger optreden, dan kan ik een prik verwachten van hen die een vrijere opvoeding voorstaan. Verdedig ik een lossere aanpak, dan zoemen ze boos in mijn oren dat het kind juist duidelijke grenzen nodig heeft waar vooral niet van afgeweken mag worden.

tekst: Inez van Goor

Toen ik voor het eerst een eigen klas had, viel ik terug op wat ik van huis uit en van mijn stagebegeleidster had meegekregen: duidelijke regels stellen, consequent naleven en streng optreden bij overtreding. Smeekbeden om uitzondering negeren. 'Mag ik voor deze ene keer ...?' Nee dus. Dat ik vroeger altijd jaloers was op vriendinnen die thuis meer vrijheid kregen, deed ik af met de gedachte dat dit in een klas gewoon niet werkte. Dit zag ik bevestigd in de klas van een collega die lossere omgang met regels en waar het altijd een heksenketel was. Toch knaagde er iets. Want, toegegeven: in die klas en huizen van vriendinnen werd ook meer gelachen en heerste een warmere sfeer.

Mededogen en empathie

Volgens Gesha Pema Santen (*Tibet en boeddhisme*, 2006) hoeft grenzen stellen en streng optreden bij een overschrijding hiervan niet ten koste te gaan van een goede sfeer. Het heeft alles te maken met ons vermogen tot mededogen. 'Het kan noodzakelijk zijn je een keer flink boos te uiten

(zonder zelf boos te zijn) als het kind zich misdraagt. Zolang de innerlijke houding vriendelijk is, kan een uitbrander nuttig zijn.' Om mededogen te ontwikkelen is een zeker niveau van empathie nodig. Wanneer een kind ons uitdaagt door grenzen te overschrijden, kan het lastig zijn om empathie te voelen.

John & Mila Kabat-Zinn (*Met kinderen groeien*, 2009) zeggen hierover: 'Om ook in lastige situaties empathie te kunnen voelen moeten wij dit doelbewust cultiveren. Wanneer wij empathie cultiveren, proberen wij dingen vanuit het standpunt van het kind te zien. Wij proberen te begrijpen wat hij of zij voelt of ervaart.'

Adem in, adem uit en zeg tegen jezelf: "Ik begrijp het"

Charlotte Kasl licht dit verder toe: 'Adem in, adem uit en zeg tegen jezelf: "Ik begrijp het." Probeer je in te denken waarom jij je zo zou gedragen. Op deze manier word je kalmer en kan je doeltreffender met het probleem omgaan.' Vervolgens spreek je je begrip uit voor de zinswijze van het kind. Dit hoeft niet te betekenen dat je vervolgens toe zult geven.

Kaye Miner (www.bosrtv.nl, 14 maart 2013) legt dit als volgt uit: 'Mededogen hoeft niet altijd te betekenen dat we "ja" zeggen. Het is goed om "nee" te zeggen, zolang we dat met mededogen doen en niet met woede.' Kaye Miner raadt ons aan zo veel mogelijk op mededogen te mediteren.

Regels en consequenties

'Uiteindelijk zal de ontvankelijkheid van kinderen voor grenzen aan hun gedrag afhangen van de mate waarin zij kunnen zien of aanvoelen dat de grenzen voortkomen uit bezorgdheid en zorgzaamheid en van hoe rechtvaardig zij ons vinden', aldus John & Mila Kabat-Zinn. Daarom is het nuttig de bedoeling van gezinsregels uit te leggen en ook waarom je dingen op een bepaalde manier doet. Charlotte Kasl: 'Het is het

beste als je je beleid uitlegt en het kind er zo veel mogelijk mee akkoord gaat. Houd het eenvoudig, op de leeftijd afgestemd, ferm en zo ontspannen mogelijk.'

Vervolgens verbind je consequenties aan het niet naleven van de regels. 'We integreren verwachtingen en consequenties in de structuur van het gezinsleven, zodat we niet voortdurend mopperen, smeken of onze zelfbeheersing verliezen', aldus Charlotte Kasl.

Sarah Napthali (*Boeddhisme voor drukbezette ouders*, 2011) voegt hieraan toe: 'Het helpt als ze weten wat de consequenties zijn en dat jij er niet voor terugdeinst die door te voeren. Een vaste, niet onderhandelbare routine is effectiever dan doormodderen,

waarbij een kind alles aangrijpt om te onderhandelen.'

Maar laten we daarbij vooral onze vriendelijkheid niet vergeten. Charlotte Kasl: 'Door talrijke video's van de Dalai Lama te bekijken, heb ik ontdekt dat zijn hartelijke vriendelijkheid het meest fascinerende aan zijn interacties met anderen is. Hiermee trekt hij mensen aan en met dezelfde hartelijke vriendelijkheid trekken wij ook onze kinderen aan.'

In mijn klas oefen ik inmiddels volop. Als een kind iets doet wat niet mag, neem ik hem apart en probeer ik te begrijpen waarom hij dit deed. Steeds vaker hoor ik mezelf zeggen: 'Ik begrijp het, maar ik vind het niet goed want ...', waarna ik verwijst

naar de regel. Vervolgens vraag ik of hij die regel begrijpt. Negen van de tien keer is het antwoord "ja" en is het daarna opgelost. En die ene keer leg ik de regel gewoon opnieuw uit. Met alle hartelijke vriendelijkheid die ik in me heb.' ✨

→ Voor een meditatie over mededogen en oefeningen om empathie te ontwikkelen, zie www.boeddhmagazine.nl.

→ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelance tekstschrijver. Haar specialismen zijn zingeving, spiritualiteit, reizen en talen. Je kunt haar en voorbeelden van gepubliceerd werk vinden op www.ineztekst.nl

