

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Deel 1: Opvoeden met deugden in de praktijk	13
Deel 2: Werkboek	123
Vijf strategieën van het Deugdenproject™	125
Het gebruik van deugdenkaarten	127
Strategie 1: Spreek de deugdentaal	129
Strategie 2: Herken leermomenten	135
De deugdenbalans	137
Strategie 3: Duidelijke grenzen stellen	145
Strategie 4: Neem tijd voor rust, reflectie en bezinning	154
Strategie 5: Bied actief aandacht	159
De 7 stappen	161
Kinderboeken en voorleestips	168
Spelletjes en ideeën voor activiteiten	177
Hoe nu verder?	181
Deugdenlijst	182
Over de auteur	183
Websites	184
Uitgaven van ACT on Virtues	185

Voorwoord bij de derde druk

Vanaf het allereerste moment dat een kind in de wieg ligt, wil je als ouder maar één ding: dat het gelukkig wordt. Maar hoe doe je dat? Hoe zorg je ervoor dat een kind vrolijk, gelukkig en vol zelfvertrouwen de wereld instapt?

Mijn zoon Daan is inmiddels een tiener die over enkele jaren het huis uit gaat. Toen hij de overstap naar de middelbare school maakte, schreef zijn juf in zijn laatste rapport: 'Daan is een heel sociale en gezellige jongen in de klas met veel vrienden. Hij houdt ervan grapjes te maken, maar kan ook goed inschatten wanneer hij moet stoppen. Hij kan goed in groepjes werken en is naar andere kinderen toe altijd hulpvaardig. Hij werkt ook graag zelfstandig en neemt zijn werk serieus. Met drama en gym doet hij enthousiast mee. In de omgang met mij is hij attent. We kunnen echt samenwerken.'

Niet toevallig herkende ik diverse 'deugden' in jufs beschrijving van Daans gedrag. Elk kind heeft zijn eigen karakter. Toch ben ik er van overtuigd dat veel van jufs waardering voor Daan, voortkwam uit zijn opvoeding met deugden.

Het Deugdenproject™

*Het grote deugdenboek*¹ kwam op mijn pad toen ik in een opvoeddip zat. Het boek van Linda Kavelin-Popov inspireerde zo, dat ik meteen de cursus 'Opvoeden met Deugden' volgde, van het Internationale Deugdenproject. Het was een openbaring voor me. Wat een positieve manier om kinderen op te voeden!

1 Kavelin-Popov, Linda. *Het grote deugdenboek voor ouders en kinderen*. Uitgeverij De Zaak.

Het Deugdenproject ziet een kind als een mens met in aanleg alle deugden – goede karaktereigenschappen – in zich. Vergelijk het met een zonnebloemzaadje. Het ligt in de aarde, voorbestemd om uit te groeien tot een prachtige zonnebloem. Maar het zaadje wordt niet vanzelf een zonnebloem: het zijn de omstandigheden, de zon en de maan, de bodem en de regen, die de bloem tot volle ontwikkeling laten komen.

Met de ontwikkeling van een kind is het niet anders. Wil een kind zijn of haar deugden optimaal ontwikkelen, dan moet het daartoe de kans krijgen. Moeten zijn goede eigenschappen opgemerkt worden en minder goede eigenschappen bijgeschaafd. Als ouders – en onderwijsgevers – kun je aan de karaktervorming van kinderen een belangrijke bijdrage leveren.

Deugden en deugdentaal

Via het Deugdenproject leerde ik 52 deugden kennen (zie pagina 182 voor een lijst met deugden) en 5 eenvoudige strategieën om in het dagelijkse leven toe te passen. Mijn zoon Daan was ruim drie jaar oud toen we met de deugdenopvoeding begonnen. Ik stond dikwijls voor lastige opvoedsituaties waarbij ik wel wat strategieën en deugden zoals geduld, vastberadenheid en flexibiliteit kon gebruiken.

Linda Kavelin-Popov, oprichter van het Internationale Deugdenproject, moedigt je met de eerste strategie aan 'Deugdentaal' te spreken. Bijvoorbeeld als een peuter zelf zijn veters probeert te strikken, dan kun je zeggen: 'Ik zie dat je *doorzettingsvermogen* toont' in plaats van 'Wat knap van je.' Of 'Laat mij maar even.' Toegegeven: het klinkt heel hoogdravend en gekunsteld, het was net alsof ik een nieuwe taal moest leren spreken! Maar via de deugdentaal lukt het ons aandacht te besteden aan deugden en deze in ons dagelijkse leven te integreren.

Leermomenten herkennen en grenzen stellen

Hoe meer ik me in de deugden en hun betekenis verdiepte, hoe natuurlijker het voor me werd om deugden op te merken en te

benoemen. Beruchte groeimomenten kwamen in het leven van Daan: de peuterpuberteit, de overgang naar de basisschool en het begin van de puberteit. Juist in deze fases willen kinderen grenzen verkennen. Zoals veel ouders was ik geneigd te vroeg in te grijpen, bijvoorbeeld in situaties waarin er iets mis zou kunnen gaan. Je wilt je kind zo graag beschermen of denkt dat je iets zelf beter weet of kunt. Toch zijn dat gemiste kansen volgens het Deugdenproject.

*Doe niet voor een kind wat hij zelf kan doen.
Doe voor een kind wat hij niet zelf kan doen.
Ontwikkel fijngevoeligheid om het verschil te ontdekken.*
Linda Kavelin-Popov

Zelfstandig dingen ontdekken en doen, binnen veilige grenzen, maakt kinderen juist sterk.

Het Deugdenproject leert je in moeilijke opvoedsituaties de 'leermomenten' te herkennen en 'duidelijke grenzen' af te spreken. Juist als er strijdpunten zijn, of dingen fout gaan, kun je samen kijken welke deugden aandacht behoeven. Op die manier stimuleer je bij je kind eigenschappen zonder belangrijke leermomenten weg te nemen.

Spiritueel begeleiden

Omgaan met blijdschap en vreugde is meestal niet zo moeilijk. Maar hoe zit het met pijn, frustraties, woede, teleurstelling en verdriet? Natuurlijk bloedt je hart wanneer je kind het moeilijk heeft. Het Deugdenproject leerde mij niet over negatieve gevoelens heen te stappen, maar te luisteren en belangstelling te tonen. Op die manier leerde Daan dat sterke emoties ook bij hem horen en dat hij zich er

open – vrij van mijn oordeel of advies – over kan uitspreken. Vaak vond hij als ik strategie 5 toepaste (bied actief aandacht: luister en stel open vragen) tot mijn verrassing met veel wijsheid en verantwoordelijkheidsgevoel zelf een veel betere oplossing voor een probleem of dilemma.

De manier waarop een kind met verdriet of boosheid leert omgaan, is essentieel voor zijn vermogen gelukkig te zijn en zelfreflectie op gevoelens en gedrag te ontwikkelen.

Mijn kind redt zich wel

De benadering van het Deugdenproject vraagt om tijd, oefening, geduld en vertrouwen, maar is voor ons een investering op de langere termijn geweest. Want het heeft niet alleen Daan gevormd tot een kind met een evenwichtige en verantwoordelijke persoonlijkheid, het heeft het contact tussen ons verdiept en mij als ouder meer in balans gebracht. Het heeft me gemoedsrust gebracht: 'Mijn kind redt zich wel'.

Mijn hartewens

Mijn hart heb ik aan het Deugdenproject verpand. Intussen heb ik de deugden en de strategieën met veel enthousiasme verspreid via trainingen die ik geef en boeken en deugdenkaarten die ik uitgeef. Ik hoop dat dit boek met veel praktijkvoorbeelden en tips jou en je kind(eren) inspireert en wens je veel enthousiasme en vertrouwen bij het ontdekken van deugden in je kinderen en jezelf.

Annelies Wiersma
juni 2014

Hoe het deugdenboek op ons pad kwam

‘Hou nou eens op’, ‘Schiet nou eens op’, ‘Werk nou eens mee’. Toen Daan twee jaar oud was, waren we regelmatig ongeduldig met elkaar. Of misschien beter gezegd, ik met hem. Hij wilde bijvoorbeeld nog net even met zijn auto’s spelen – terwijl ik al met de jas aan stond om hem naar de crèche te brengen. Had ik hem eindelijk zo ver dat hij zijn autootjes losliet, dan wilde hij nog een bloem voor me plukken in de tuin. Wilde ik hem in zijn zitje op de fiets tillen, dan zei hij: ‘Kan ik zelf wel.’ Bij het aankleden: ‘Deze trui wil ik niet.’ Zo ging het soms de hele dag door. Daan maakte er gelukkig geen drama van als iets niet kon gaan zoals hij wilde. Hij legde zich er vrij gemakkelijk bij neer, wat dat betreft had ik een ‘gemakkelijk kind’. Hij bedacht gewoon tientallen nieuwe ideetjes. Daarmee bracht hij me aan het twijfelen. Vaak voelde ik me schuldig, of geen ‘leuke moeder’, omdat ik, al naar gelang de dag vorderde, steeds meer initiatieven van hem de grond in boorde. Ik probeerde me enerzijds aan zijn behoefte om dingen te ontdekken aan te passen – dan deden we maar een keertje een uur over een paar boodschapjes bij de supermarkt op de hoek. Anderzijds was ik ook heel veel bezig hem uit te leggen waarom zijn plannen niet door konden gaan: ‘Daan we zijn al zo ontzettend laat, ik heb nu geen tijd om te wachten.’ Dit kostte me bergen energie en aan het einde van de dag had ik er niet altijd meer puf voor. Dan kreeg hij geen uitleg meer van me, maar beet ik hem toe ‘om op te houden met zeuren en mee te werken’.

Ik zag dat mijn mopperige opmerkingen Daan pijn deden. Hij had mij toch niet expres dwars gezeten? Wat bedoelde mama nou? Ik voelde me er zelf ook schuldig over. Het meest confronterend was dat ik hem soortgelijke nare dingen tegen zijn vriendjes of zijn knuffels hoorde zeggen. Kinderen spiegelen het gedrag van hun ouders, pijnlijk maar waar.

Ik had me van te voren niet gerealiseerd dat opvoeden zo'n moeilijke en belangrijke taak was. Ik vond het heel intensief. En hoe weet je of je het goed doet?

Ik sprak over opvoeden met mijn zus en zij maakte me attent op de Engelstalige versie van *Het grote deugdenboek voor ouders en kinderen*. Ik kreeg het van haar cadeau en het bleek een van de mooiste cadeaus van mijn leven.

Er worden 52 deugden in beschreven, bijvoorbeeld 'Wat is geduld?'; 'Waarom zou je geduld in praktijk brengen?' en 'Hoe breng je geduld in de praktijk?' Ook krijg je 5 strategieën aangereikt om in je dagelijkse praktijk karaktereigenschappen bij kinderen wakker te helpen maken. Kavelin-Popov gaat er namelijk vanuit, dat iedereen over alle deugden beschikt, van A(ssertiviteit) tot Z(orgzaamheid). Is dat geen prettig idee?

Mama, dankje voor je geduld

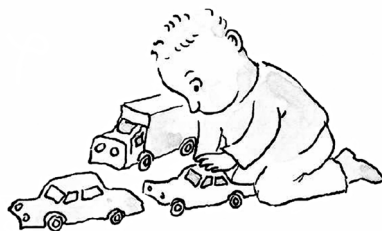
In *Het grote deugdenboek voor ouders en kinderen* is het eerste dat ik lees de beschrijving van geduld. Toeval? Ik denk het niet. Het is een eigenschap waar wij regelmatig behoefte aan hebben. Ik lees dat geduld betekent dat dingen niet altijd meteen gebeuren en dat het soms nodig kan zijn te wachten. De meeste wensen hoeven niet onmiddellijk vervuld te worden. Als je daarvan uitgaat, raak je van streek of je wordt prikkelbaar als iets niet meteen gebeurt, of als iets niet naar jouw zin gaat. Als iets anders gaat dan je wilt, kan geduld je helpen om kalm en verdraagzaam te blijven. Geduldig zijn betekent ook dat je afwacht als iets niet onmiddellijk resultaat heeft. Het heeft dan de betekenis van iets niet forceren, maar vertrouwen hebben. Geduldig zijn betekent ook volharding tonen – iets blijven doen tot het helemaal klaar is, totdat doelen bereikt zijn. En ook, misschien voor mij wel de twee belangrijkste dingen die ik las: 1) iedereen beschikt over alle eigenschappen, en 2) je kunt alle eigenschappen sterker maken door oefening.

Geduld, eigenlijk is het een essentiële eigenschap. Er schoten mij meteen allerlei situaties te binnen waarin wij, ouder en kind, geduld zouden kunnen hebben. Correctie: geduld oefenen! Immers we hebben net geleerd dat iedereen in aanleg over deze eigenschap beschikt. Door oefening kun je er vaardiger in worden. Ik ben er die week op gaan letten wanneer ik zag dat Daan geduld liet zien. Als hij rustig op de bank ging zitten terwijl ik hem een glaasje ranja inschonk, in plaats van rond me te lopen springen en zeuren, dan prees ik zijn geduld: ‘Wat fijn dat je zo kalm op de bank afwacht totdat ik ranja heb ingeschonken. Daarmee laat je veel geduld zien en kan ik rustig wat lekkers erbij pakken.’

In het begin (Daan was ruim twee jaar oud en een vrij late prater) keek hij me vreemd aan: ‘Geduld, wat is dat?’ Ik vertelde hem in mijn

eigen woorden wat mij was bijgebleven van wat ik bij de beschrijving in het boek gelezen had. Er was bijna iedere dag wel een gelegenheid om erop terug te komen. Ik bleef geduld benoemen als ik zag dat Daan de eigenschap toonde.

In die tijd kon hij heel 'leuk' met zijn autootjes spelen. Hij zette ze allemaal precies op een bepaalde volgorde in 'de file' zoals hij dat noemde. Ik keek naar wat hij deed en vroeg me af welke deugd zich het meest aan mij toonde: geduld! Vervolgens sprak ik mijn bewondering naar hem uit door deze deugd te benoemen: 'Wat kun jij veel geduld (doorzettingsvermogen, vastberadenheid...) laten zien! Het is een hele klus, maar je stopt niet voordat het af is.' Als ik even rustig wilde bellen, vroeg ik hem: 'Als je vijf minuten geduld hebt, dan kan ik mijn telefoontje afronden.' Of 'Dankjewel voor je geduld!', als ik de hoorn neergelegd had.



Het werkte! Daan was gefascineerd door geduld. 's Avonds bij het naar bed gaan, las ik hem voor of hadden we het ritueel om de dag samen nog door te nemen. Daan vroeg me nu regelmatig: 'Mama, wil je nog over geduld vertellen?' Ik vertelde hem wanneer hij die dag geduld had laten zien, of wanneer ik het zelf moeilijk vond om geduldig te zijn. Hij vertelde mij, wanneer hij gezien had dat ik geduldig was en wanneer hijzelf geduldig was geweest. Als het me niet gelukt was Daan op het moment zelf te waarderen om zijn geduld, omdat ik hier

in het begin nog niet zo vaardig in was, kon ik dat aan het einde van de dag alsnog doen. De sfeer tussen ons werd prettiger, vreedzamer. We hadden aandacht voor elkaars goede eigenschappen en zelfs pogingen om geduld te beoefenen werden gezien.

Manieren om geduld te oefenen

Stond er bij de kassa van supermarkt een lange rij, dan zei ik: 'Dit gaat ons geduld kosten.' Wat Daan dan beaamde, en meteen kwam er een rust over ons heen.



In de lange rij bij de kassa kun je geduld oefenen.

Een spelletje in de auto: 'Zullen we doen wie het langste stil kan zijn?' Voor ons allebei erg moeilijk, dus het was altijd lachen als een van beiden dan als eerste iets zei. Het oefenen van geduld werd voor ons een spel, waaraan we allebei veel plezier beleefden.

Nog steeds. Als Daan nog erg veel plezier op de schommel heeft, terwijl ik aangeef graag naar huis te willen, zegt hij: 'Mama, dankjewel voor je geduld, dat ik nog even op de schommel mag.' Zeg dan maar eens nee...



NIET DOEN: Zeg niet 'Wat goed van je', of 'Wat lief van je'. Kinderen worden afhankelijk van jouw complimenten of ze doen iets enkel om je te behagen. Als je veel op ze moppert dan horen ze je niet meer terwijl dat de sfeer verpest.

WEL DOEN: Schenk aandacht aan de deugden die je kind laat zien en benoem ze. Vertel erbij hoe de deugd zich aan jou toonde en wat het effect ervan was. De allereerste keren dat je een deugd noemt, kun je de betekenis erbij vertellen, met behulp van het boek of de deugdenkaarten en aan de hand van voorbeelden uit je eigen praktijk. Geef voorbeelden van jezelf, ook wanneer jij het moeilijk vindt om de deugd te beoefenen. Dat vinden kinderen erg grappig: 'Oei wat een lekkere taart, het zal moeilijk zijn om matigheid te beoefenen.' Hoe vaker je de deugden die je kind laat zien benoemt, hoe meer affiniteit je kind met dit 'stukje' van zijn karakter krijgt. Op een moment dat je kind de deugd niet laat zien (en dit wel wenselijk is) kun je de deugd in herinnering brengen. 'Zullen we proberen een beetje geduld met je zus te hebben; ze is wat prikkelbaar omdat ze buikpijn heeft.'



Netjes zijn op jezelf

We zitten in de tuin. Het is mooi weer. Het konijnenhok staat op het gras. Voor zijn vierde verjaardag heeft Daan een konijn gekregen. We hebben haar uit het asiel opgehaald en via een kringloopwinkel een mooi hok gekocht. We weten niet precies hoe oud Lara is, ze heeft immers al het een en ander meegemaakt voordat we haar leerden kennen. We filosoferen er regelmatig over: 'Ik denk dat ze twee is', of 'Zou ze misschien al zeven kunnen zijn?'.

Daan vindt het erg gezellig om hierover te fantaseren en samen alle mogelijkheden langs te gaan. Opeens ziet Daan dat Lara zich schoonlikt: 'Kijk nou mamma, ze wast zichzelf.' We bewonderen hoe ze het aanpakt. Ik verwoord het als: 'Kijk nou, zorgvuldig likt ze aan haar pootjes, grondig tussen de nageltjes en achter de oortjes. Wat is ze netjes op zichzelf'. Ik probeer intussen de deugd te bedenken en kom op reinheid, maar dat bekt toch niet zo lekker voor mij.

'Netjes zijn op jezelf' blijkt effect te hebben. 's Avonds instrueer ik Daan rond bedtijd om vast naar boven te gaan en zijn tanden te poetsen. Intussen hang ik nog even het wasgoed op. Als ik in de badkamer kom, is Daan lekker bezig aan de wastafel. Hij is kletsnat, de wastafel loopt over en de badkamervloer is spiegelglad. 'Kijk eens mama, ik ben erg netjes op mezelf, net als Lara.'



Vind je dat nou hoffelijk?

We lopen naar school en wachten bij een drukke straat voor het zebrapad. Een automobilist stopt en laat ons voorgaan. 'Dat is hoffelijk!' zeg ik spontaan. Ik maak vriendelijk een gebaar van dankjewel en krijg een vriendelijk knikje terug. 'Wat is hoffelijk?', vraagt Daan meteen. Ik vertel wat het volgens mij betekent: dat je rekening houdt met andere mensen. 'Je laat zien dat je andere mensen belangrijk vindt en dat geeft een prettig gevoel. Het maakt mijn dag goed, dat iemand beleefd voor ons stopt en daarom bedank ik vriendelijk.' Ik gebruik, zoekende naar het juiste woord, meteen wat synoniemen die me beter liggen.

Ik besluit de week erop wat meer op hoffelijkheid te letten en lees de beschrijving op een deugdenkaart erop na. Dat helpt me om me meer bewust te worden van de diepere betekenis. Ik kan Daan uitleggen dat hoffelijkheid een soort van vriendelijkheid is waarmee je andere mensen tegemoet treedt. Ik denk ineens aan het liedje van de Nederlandse band Doe Maar: 'Spreek met twee woorden!'

Ik merk, dat ik zelf veel waarde hecht aan beleefdheid. Als ik zie, hoe ongemakkelijk sommige volwassenen en kinderen zich kunnen voelen, ben ik mijn eigen ouders dankbaar dat ze deze deugd in mij hebben helpen ontwikkelen. Wat bijzonder om me dat via de deugden ineens te realiseren! Als kind zag ik een vriendinnetje met mes en vork stuntelen. Misschien zijn 'goede manieren' vaak een soort van trucjes die je kunt aanleren, maar 'niet met volle mond praten' en 'de deur voor iemand open houden' is ook rekening houden met een ander, mensen met respect behandelen en hen laten merken dat je om hen geeft. In dat opzicht is het wel degelijk een deugd die je van binnenuit hebt en die je van buitenaf kunt voeden.