

Poster van 'Kerk en Vrede'.

'Kerk en Vrede' geeft in het kader van geweldloos opvoeden een poster uit in stripverhaal. Leen v. d. Herik vroeg mij naar deze poster te kijken met mijn Geweldloze Communicatie bril op. Ik moest wel lachen om hoe het kind de vrouw haar eigen woorden terug geeft, op de poster.

Ik heb de poster in stukje geknipt om ruimte te hebben om helder op elk stukje in te kunnen gaan. In de tekstkaders rechts lees je hoe het gesprek zou kunnen zijn als de Geweldloze Communicatie bril wordt gebruikt. Ik focus vooral op gevoelens en behoeften, woorden waar onze levensenergie in zit en die voor mij het hart zijn van Geweldloze Communicatie.

	In plaats van dat de vrouw zegt; 'kom bedtijd'. Zou ze kunnen zeggen: Ik vind het belangrijk dat we allemaal voldoende rust hebben hier in huis. Het is nu ... laat en ik weet dat we morgen op tijd op staan om naar school te gaan. Wil je nu gaan liggen en gaan slapen? <i>(concrete waarneming, behoefte benoemen en een concreet verzoek)</i> En ik kan me ook voorstellen dat ze eerst uitreikt naar het kind door te zeggen: Je bent nog lekker bezig, heb je nog veel energie? En daarna pas begint over rust en gaan slapen. Als reactie op de nee zou ik ervoor kiezen om empathie te geven aan het kind, door het gevoel te benoemen en dat te koppelen aan de niet vervulde behoefte. Dat zou dan zo kunnen klinken: Je bent boos hé? Had je graag nog wat langer opgebleven / doorgelezen omdat je het wil afmaken? Ik wil ook naar jou luisteren en ik kan je makkelijker horen als je rustig tegen mij praat. Zou je wat je net zei, nog een keer tegen mij willen zeggen en dan op een rustige manier?
---	---



(Dit vraagt van de vrouw eerst zelfempathie, dat ze contact maakt met zichzelf, haar gevoelens en behoeften. Als ze direct reageert zal ze dat reactief doen, zoals nu op de strip.

Vrouw: Ik schrik als ik je op de muur hoor (en zie) tekenen. Ik wil de muren in één kleur houden, dat vind ik mooi en rustig. *(behoefte aan schoonheid en rust)*

Wil je als je gaat tekenen papier gebruiken?

Een andere optie is: Empathisch reageren op het kind. (gissen naar gevoelens en behoeften).

Heb je het symbool voor vrede leren tekenen en ben je daar trots op en vind je het belangrijk dat het overal te zien is om ons eraan te herinneren dat het belangrijk is? En dan daarnaar haar gevoel en behoeften uiten en samen tot een oplossing zoeken. Het symbool op papier en ophangen. Een schrift vol symbolen tekenen om vaardig te worden, afhankelijk welke behoefte er bij het kind is.



Als de vrouw bij de vorige afbeelding anders had gereageerd, zou dit plaatje er niet zijn. Er van uit gaande dat ze wel luid 'nee' gezegd heeft, kan het kind ook op zijn niveau met Geweldloze Communicatie reageren.

Mama je zei toch dat ik rustig moest praten. Waarom doe jij dat dan niet? Ben je boos en vind je het niet mooi?