

Deborah MacNamara, PhD

Met een voorwoord van Gordon Neufeld, PhD

RUSTEN, SPELEN, GROEIEN

Jonge kinderen begrijpen
(en iedereen die zich zo gedraagt)

Gebaseerd op de relationele ontwikkelingsleer van Gordon Neufeld

Voor Chris, Hannah en Madeline,
omdat we samen rusten, spelen en groeien.

Namen zijn veranderd, tenzij de desbetreffende persoon specifiek toestemming heeft gegeven om deze te gebruiken.

Oorspronkelijke titel: REST, PLAY, GROW: Making Sense of Preschoolers
(Or Anyone Who Acts Like One)
© 2016 by Deborah MacNamara

This translation is published by arrangement with Transatlantic
Literary Agency
© 2024 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Vititaal

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Vertaling: Debby Nieberg/Vititaal
Advies en eindredactie: Margriet Noot
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk:
Leen Depooter – quod. voor de vorm.
Omslagillustraties: © Getty Images

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4079 0
NUR 854
D/2024/0034/16

'Gelieve de jonge kinderen niet te plagen, lastig te vallen, te storen, te pesten, te kwellen, te irriteren, te treiteren, te pijnigen, te ergeren, te vervelen, te jennen, op stang te jagen, te sarren, te bedreigen, te ontstemmen of te tergen.'

(Naar de regels voor omgang met dieren
van de dierentuin van San Diego)

Inhoud

Voorwoord van dr. Gordon Neufeld 9

Inleiding: het belang van begrijpen 13

1. Hoe volwassenen jonge kinderen grootbrengen 21
2. De peuterpersoonlijkheid: deels Belle, deels Beest 39
3. Spel behouden: de kinderjaren beschermen in een digitale wereld 63
4. Hongerig naar verbinding: waarom relaties belangrijk zijn 87
5. Wie is de baas? De hechtingsdans 113
6. Gevoelens en leed: het hart van kinderen zacht houden 135
7. Tranen en driftbuien: frustratie en agressie begrijpen 161
8. Verontrust door onthechting: bedtijd, verwijdering en angst 189
9. 'Jij bent niet de baas over mij': weerstand en verzet begrijpen 209
10. Orde voor de onvolwassenen: tijd winnen om het kind op te laten groeien 233
11. Hoe jonge kinderen volwassenen grootbrengen 265

Noten 275

Register 289

Dankwoord 297

Over de auteur 300

Over het Neufeld Institute 301

Over het Neufeld Instituut Nederland 303

Voorwoord

Een ontmoeting met dr. MacNamara vergeet je niet snel. Ze is een bron van energie, intellect en gevatheid en pakt vrijwel elke situatie voortvarend aan, maar wel op de rustigste manier die je je kunt voorstellen. Ze maakt diepe indruk, hoewel ze er vaak volmaakt serene uitziet. Ik vond dat altijd een nogal opmerkelijke prestatie, en ik weet zeker dat haar kinderen daar veel baat bij hebben.

Ons contact begon als student en leraar. Deborah pikte de ontwikkelingstheorie snel op en begreep de implicaties van een op hechting gebaseerde benadering van opvoeden. Zodra ze de kracht van die inzichten begreep, vond ze dat deze overall bekend moesten worden gemaakt en ik vind het fantastisch dat ze dat doet.

Deborahs beheersing van de hechtings- en ontwikkelingstheorie is indrukwekkend. Maar wat in het begin van onze relatie het meeste indruk op mij maakte, was hoe praktisch ze daarmee omging. Ze leek intuïtief aan te voelen hoe ze de theorie in de praktijk kon brengen. Terwijl ze vast bleef houden aan het grote geheel, wist ze het materiaal direct concreet toe te passen. Terwijl ik nog in mijn hoofd zat, was zij al bezig met talloze praktische toepassingen. Maar ze verdwaalde daarbij niet in details en werd ook niet afgeleid.

Sinds die begindagen zijn onze rollen een beetje omgedraaid. Nu neemt zij meestal de leiding en doorzoekt de wetenschappelijke literatuur naar relevant materiaal en baanbrekend onderzoek en wijst mij op materiaal waarvan ze vindt dat ik het moet lezen. Deborah weet wat er speelt in de ontwikkelingsleer en zet zich volledig in voor de wetenschappelijke jacht naar de waarheid. Een kritische geest en een wetenschappelijke aanleg zijn van essentieel belang als je dingen wilt begrijpen, vooral complexe verschijnselen zoals hechting en onvolwassenheid.

Ik waardeer ook de theoreticus in Deborah. Ik heb enkele funderingen gelegd van de op hechting gebaseerde ontwikkelingstheorie, maar zij heeft zich op creatieve wijze briljant getoond door voort te bouwen op dit materiaal en een stapje verder te gaan, zodat er deuren voor mij opengingen.

Een jong kind opvoeden is geen gemakkelijke taak. Hoe houd je rekening met hechting, creëer je een gevoel van veiligheid, behoud je de liefdevolle alfaleiding, bied je een gevoel van rust, maar weet je wanneer je de grens moet trekken en tranen moet laten komen, en dat allemaal tegelijk? Veel toegewijde ouders, zelfs als ze inzicht hebben, dwalen te veel de ene of de andere kant op. Sommige ouders worden nogal toegeeflijk en verliezen de leiding, wat leidt tot angstige kinderen van het alfatype die de controle willen hebben. Die ouders bieden goede, koesterende zorg, maar bieden niet de beperkingen en muren van vergeefsheid die nodig zijn voor een gezonde ontwikkeling. Andere ouders kunnen goed de leiding nemen, en voeren hun taak uit als bemiddelaar van adaptatie, maar vinden het moeilijk om hun liefde over te brengen wanneer ze zich gefrustreerd voelen.

Deborah heeft daar een manier voor gevonden en dat is, volgens mij, haar belangrijkste kwalificatie als schrijfster over jonge kinderen. Theoretische beheersing is niet genoeg als je anderen iets wilt leren. Je moet die kennis hebben verweven in een soort ritme waardoor de natuur lekker haar gang kan gaan met onze kinderen.

Dit boek draait om twee thema's. Het eerste is het belang van de relatie – de juiste soort relatie – om kinderen tot hun volle potentieel als mens te brengen. We moeten nooit vergeten dat de relatie van het kind met de ouder of leraar de natuurlijke context is voor het opvoeden van dat kind. Wanneer er problemen zijn in de relatie, zoals verzet tegen nabijheid of als het kind de leiding neemt, zal niets echt goed werken. In het verleden beschermdde de cultuur relaties met rituelen en gebruiken. Dit is jammer genoeg niet meer het geval en daarom moeten we ons bewust zijn van de relationele factor. Het blijkt dat de peuter- en kleutertijd van essentieel belang is voor de ontwikkeling van het vermogen tot relaties. In de ontwikkeling is niets belangrijker dan deze factor. We moeten hechting altijd in gedachte houden.

Het tweede thema is onvolwassenheid. Je zou denken dat het logisch is dat jonge kinderen onvolwassen zijn. Maar onvolwassenheid is een van de meest genegeerde en onbegrepen concepten van deze tijd. Wat Piaget ontdekte – dat jonge kinderen door onvolwassenheid fundamenteel andere wezens zijn – is nooit echt tot ons bewustzijn doorgedrongen, althans niet genoeg om ons ritme erop aan te passen. Als we onvolwassenheid echt begrepen, zouden we niet zo'n moeite hebben met onze jonge kinderen. Als

we onvolwassenheid echt begrepen, zouden we die niet zien als een foutje dat moet worden gecorrigeerd. Als we onvolwassenheid echt begrepen, zouden we een kind niet straffen omdat het onvolwassen is. Er blijkt namelijk een heel goede reden te zijn voor onvolwassenheid: het maakt deel uit van het ontwikkelingsontwerp.

Het fundamentele menselijke probleem is dat we niet allemaal opgroeien als we ouder worden. Dat begint vaak al jong. Jonge kinderen hebben recht op hun onvolwassenheid. Het probleem ontstaat wanneer we ons nog steeds gedragen als een peuter terwijl we die leeftijd niet meer hebben. Hoe meer we begrijpen van de onvolwassenheid van een jong kind – wat ontbreekt er en waarom – hoe meer we de voorwaarden kunnen waarderen die leiden tot ware volwassenwording, hoe minder moeite we hebben met onze jonge kinderen en hoe meer we een relatie kunnen krijgen met onze eigen onvolwassenheid. Onvolwassenheid is onvolwassenheid ongeacht hoe oud we zijn.

Het kan nogal ironisch lijken, maar ik denk dat de ouders van nu voor het grootste deel veel te veel verantwoordelijkheid nemen voor het grootbrengen van hun kinderen. We vergeten dat volwassenwording al gebeurde nog voordat er boeken waren, nog voordat er leraren waren, nog voordat we enig idee hadden over hoe volwassenwording plaatsvond, nog voordat er scholen waren en nog voordat er therapie was. Het goede nieuws is dat als een ouder de boodschap van dit boek echt begrijpt, er waardering voor het ontwikkelingsproces ontstaat die ze gerust kan stellen. We hoeven de rivier niet voort te duwen, zoals de meesten van ons zijn gaan doen. Als we weten wat de natuur nodig heeft om haar werk te doen en we die omstandigheden kunnen bieden, kunnen we ons een beetje ontspannen en genieten van het spontane resultaat dat daaruit voortkomt.

Ik was heel blij toen Deborah me, nu enkele jaren geleden, vertelde dat ze een boek wilde schrijven over het begrijpen van jonge kinderen. Haar twee jonge dochters hadden haar een ware schat aan voorbeelden en anekdotes gegeven. Maar hoe vind je de ruimte en de tijd om dat te doen? Door haar begaafdheid als spreker was zij erg in trek bij congressen en workshops voor professionele ontwikkeling. Haar toewijding als ouder betekende dat ze niet bereid was om op dat gebied compromissen te sluiten. Dit boek is niet alleen een eerbetoon aan haar begaafdheid, maar ook aan haar overtuiging.

ging dat de inzichten over relaties en ontwikkeling bekend moeten worden bij degenen die verantwoordelijk zijn voor het opvoeden van onze kinderen. In een poging om hier ruimte voor te maken, had ze haar baan als universiteitsdocent al opgezegd. Ze moest ook het werk in haar eigen praktijk op een wat lager pitje zetten. Zonder die onstuitbare drive en de bijbehorende offers waartoe ze bereid was, was dit boek er nooit gekomen. Deborah is de juiste persoon om dit verhaal te vertellen en neemt je mee van theorie naar praktijk. In betere handen kun je niet zijn.

Dr. Gordon Neufeld

Inleiding

Het belang van begrijpen

Om een kind te begrijpen, moeten we hem zien spelen en bestuderen in zijn verschillende stemmingen. We kunnen onze eigen vooroordelen, hoop en angsten niet op hem projecteren, noch kunnen we hem vormen naar het patroon van onze wensen. Als we het kind constant beoordelen volgens onze eigen voorkeuren en aversies, creëren we barrières en belemmeringen in onze relatie met hem en in zijn relaties met de wereld.

JIDDU KRISHNAMURTI¹

Enkele jaren geleden werd ik uitgenodigd om te spreken voor een groep nieuwe ouders over hechting en jonge kinderen. De ruimte in het buurthuis zat vol moeders die hun baby's voedden, in slaap wiegden of hun luiers verschoonden. Maxi-Cosi's, kinderwagens en draagzakken lagen over elkaar heen, en overal puilden dekentjes uit. Meredith, de coördinator van de wekelijkse steungroep, vroeg de ouders om op de stoelen te gaan zitten die in een cirkel stonden. Ze heette iedereen hartelijk welkom en vroeg hoe het ging. Enkele ouders antwoordden dat ze eindelijk eens het huis uit konden, sommige zeiden dat het was gelukt om te douchen en andere antwoordden dat de borstvoeding beter verliep. Een vermoeid ogende moeder zei: 'Mijn baby huilt elke keer als ik haar neerleg. Ik voed haar tot ze in slaap valt, maar zodra ik haar in haar bedje leg, wordt ze wakker. Ik ben gewoon uitgeput.' Er werd geknikt en er klonk instemmend gezucht toen Meredith antwoordde: 'Ja, het is moeilijk. Je wilt gewoon af en toe wat rust en ze lijken je altijd nodig te hebben.' Er volgde nog meer instemmend geknik en Meredith bleef even stil voordat ze verder ging: 'Ik denk dat het ook moeilijk is voor de baby's. Het is een overgang: eerst zitten ze vierentwintig uur per dag in jou en

voelen je warmte en horen je hartslag, en nu kunnen ze nooit meer zo dicht bij je komen.' Het bleef even stil in de ruimte en ik dacht terug aan de tijd dat ik voor het eerst moeder werd. Vanbinnen begon ik de bezorgdheid, opwinding en uitputting van de moeders te voelen.

Toen heette Meredith mij formeel welkom bij de oudergroep en stelde me voor als iemand die ze had uitgenodigd om te spreken over hechting. Ze benadrukte voor de moeders het belang van menselijke relaties en zei dat dit hechtingsproces al plaatsvond tussen hen en hun baby's. Ze had me van tevoren gezegd dat ik een kwartier de tijd had om mijn boodschap over te brengen vanwege de beperkte aandachtsboog. Ik keek naar de vermoeide en afgeleide gezichten van de moeders terwijl ik sprak over hoe goede hechting eruitziet en hoe die van belang is voor de ontwikkeling. De moeders waren vol aandacht en namen in zich op wat ze konden, terwijl ze zich bleven richten op de behoeften van hun baby.

Na een kwartier stopte ik en vroeg of er vragen waren. Een moeder, met een baby tegen zich aan genesteld, keek me aan en vroeg: 'Wat moet ik doen om hem te leren gehoorzamen?' Ik was verrast: wat had haar baby gedaan dat hij moest leren gehoorzamen? De verrassing was waarschijnlijk van mijn gezicht af te lezen, want ze voegde er snel aan toe: 'Ik bedoel, hoe kan ik hem leren gehoorzamen als hij ouder is?' In feite was haar vraag niet anders dan de vele vragen die ik had als nieuwe moeder of die ik heel vaak van ouders hoor. De vragen beginnen meestal op dezelfde manier: 'Wat moet ik doen als mijn kind... doet?' 'Wat moet ik doen als mijn kind niet luistert?' 'Wat moet ik doen als hij niet wil slapen?' 'Wat moet ik doen wanneer hij zijn broer of zus slaat?' Maar terwijl ik naar die ruimte vol nieuw leven keek, was ik van mijn stuk gebracht door haar vraag. Er was een belangrijker vraag die ik wilde horen. Ik wilde dat ze me vroeg naar de geheimen voor groei en het vrijmaken van menselijk potentieel. Ik wilde met haar spreken over het wonder van de ontwikkeling en haar rol daarbij. Haar vraag over gehoorzamen kon alleen worden beantwoord door eerst te kijken hoe jonge kinderen gedijen en bloeien. Ik wilde een stap terug doen, haar aandacht verschuiven van wat er op een bepaald moment moet worden gedaan naar wat ze kon doen om de omstandigheden voor een gezonde ontwikkeling te creëren. Ik wilde me richten op volwassenheid als het uiteindelijke antwoord op onvolwassenheid en dat opvoeden gaat over geduld, tijd en goede zorg.