

# INHOUD

	INLEIDING	7
1	ROLVERDELING	9
2	RESPECT	21
3	REGELS	31
4	RITME	41
5	RITUELEN	49
6	RESONANTIE	57
7	RUGGENSTEUN	65
8	RUIMTE	73
9	RUST	81
10	RELIGIE EN SPIRITUALITEIT	89
11	REGENERATIE	97
12	REFLECTIE	105
	IN GESPREK MET CHRISTIANE KUTIK	113
	AANTEKENINGEN	121
	LITERATUUR	123

## INLEIDING

Als een kind geboren wordt, overheersen vreugde en geluk. ‘Hoe gaat het met jullie?’ – ‘Geweldig!’ is dan het antwoord. Als je echter na een paar weken of maanden nog eens dezelfde vraag stelt, dan is het beeld vaak anders. Tranen vloeien en moeders vertellen dat ze helemaal leeg zijn. ‘Mijn kind houdt me voortdurend bezig. Het wil altijd aandacht. Ik kan niets voor mezelf doen. Ik ben doodop.’

Het dagelijks leven met een kind wordt tegenwoordig steeds vaker als moeilijk beleefd. Ouders willen voor hun kinderen alles goed doen. ‘Ik wil ook dat mijn kind me gewoon aardig vindt.’ Als dan toch – of misschien juist daarom – stress ontstaat, kan de vreugde van de eerste tijd verloren gaan. Maar het verlangen bestaat om het dagelijkse opvoeden weer in rustiger vaarwater te brengen: ‘Ik wil graag dat het gezinsleven minder vermoeiend wordt en vrediger, zodat we met elkaar ook goede tijden kunnen beleven.’

Ja, dat is mogelijk! En dit boek laat zien hoe wij dit als volwassenen voor elkaar kunnen krijgen. Het zijn 12 stappen die helpen om het dagelijks leven minder gestrest te maken en meer kwaliteit te geven.

Het dagelijks leven krijgt houvast en oriëntatie door een basisstructuur waarin een duidelijke *rolverdeling* is en die uitgaat van *respect, regels en ritme*.

De grootste stressfactoren vallen daar weg, waar kinderen ervaren dat ouders in hun rol helder, duidelijk en betrouwbaar zijn, en waar een helder dagritme en vaste tijden gelden. Dat is de basis.

We geven kwaliteit aan het gezinsleven als we overgangen in de dag vormgeven met mooie *rituelen*, die regelmatig terugkeren. We scheppen ook kwaliteit als we op de kinderen *reageren* en *resonantie* en *ruggensteun* geven zodat zij zichzelf gezien en geaccepteerd voelen, en als we zorgen voor *ruimte* waarbinnen ze zelf nieuwe vaardigheden

kunnen verwerven. Kwaliteit in ons dagelijks leven verwerven we bovendien door bewust gepakte momenten van *rust* en *religie en spiritualiteit*. Belangrijk zijn tot slot tijden van *regeneratie* en *reflectie*, zodat je als ouder nieuwe energie kunt opdoen.

Ouder zijn betekent: wegwijzer zijn. Daartoe nodigen onze kinderen ons elke dag weer uit. Hoe meer ze ons uitdagen, des te nadrukkelijker is deze uitnodiging. Het is onze taak onze kinderen voor te gaan en hun te geven wat ze tegenwoordig zo nodig hebben: zowel inspanningen op grond waarvan ze kunnen groeien alsook geborgenheid, houvast en liefde. Bij liefde hoort ook moed en stelling nemen en ook een keer frustratie over je heen laten komen in plaats van altijd alles te willen doen wat het kind wil. Waar wrijving is, ontstaat warmte.

Laten we op pad gaan, zodat binnenkort geluk en vreugde weer de hoofdrol spelen.

Christiane Kutik  
Voorjaar 2009



# ROLVERDELING

*Op een stoep naast een drukke weg. Al vijf minuten bestoken de ouders hun tweejarig kind met vragen: 'Wil je in de buggy zitten of ga je liever zelf lopen?' – Het jongetje loopt wat heen en weer. De ouders zijn radeloos: 'Kom, neem een beslissing! Wat wil je liever? Wil je lopen of zitten?'*

*Het kind vertrekt zijn gezicht. Nu begint hij te huilen. 'Nou, daar hoef je toch niet om te huilen', vindt de vader. 'We vragen gewoon wat je wil.'*

*Vragen, vragen, vragen. – Veel tijd, veel woorden en veel energie zijn ermee gemoeid. De ouders zijn overduidelijk gefrustreerd omdat hun zoon geen fatsoenlijk antwoord geeft. Maar kan zo'n klein kind dat eigenlijk wel?*

## VOORTDUREND VRAGEN STELLEN AAN KINDEREN

Deze jongen huilt niet vanwege de buggy. Hij huilt omdat de vraag te moeilijk voor hem is. Met zijn twee jaar kan hij nog geen afwegingen maken zoals een volwassene. Ook met vier, vijf of zes jaar kunnen kinderen dat nog niet. Dit wordt onder andere door Anna Jean Ayres aangetoond in haar fundamentele onderzoek: 'Hogere intellectuele vaardigheden ontwikkelen zich pas na de leeftijd van zeven jaar.'<sup>1</sup>

## KINDEREN ZIJN GEEN PARTNERS

Ze zijn ook geen beslissers en geen maatjes. Ze zijn op weg om eigen vaardigheden te ontwikkelen. Om dit te laten lukken, hebben ze ouders nodig die leiding geven en spiegelen, zoals een leerling de meester nodig heeft.

Daarom moet je je kind absoluut niet in een machtspositie brengen waar het nog lang niet aan toe is. Stop daarom met het voortdurende vragen: 'Wil je dit of liever dat?' Stop met het steeds uitleggen en overtuigen – ook al is het in de mode om al met de kleinsten alles uit te praten. We kunnen immers zelf zien wat er dan gebeurt: het gevolg is altijd stress – voor iedereen. Volwassenen ergeren zich eraan als een kind niet 'weet' wat het wil. Het kind wordt zenuwachtig, onzeker en 'moeilijk' als het bij ons volwassenen geen houvast vindt. Op weg naar 'ontspannen opvoeden' helpt alleen een duidelijke rolverdeling.

## ROLVERDELING

Het is onze opdracht als volwassene om onze ‘opvoedrol’ en de bijbehorende verantwoordelijkheid duidelijk op ons te nemen, in plaats van een kind over alles te bevragen. In tegenstelling tot een kind hebben wij levenservaring, die ons helpt een zaak passend bij de situatie in te schatten en op grond daarvan kunnen we ons kind leiding geven. Als we dat doen, dan geven we hem wat hij zo nodig heeft: het gevoel dat grote mensen weten hoe het moet. Dat geeft houvast en zekerheid. Dat is geleefde liefde. Want nu hoeft het kind zijn levenskrachten niet permanent te verbruiken voor bijzaken. Het mag kind zijn en zich aan ons als voorbeeld oriënteren.

## HET BESTE MET HET KIND VOOR HEBBEN

Een veel voorkomend argument is: ‘Maar ik stel mijn kind vragen, omdat ik het beste met hem voor heb.’ Laten we echter eens kijken wat het voortdurende vragen met kinderen doet: ‘Wil je liever dit of liever dat?’ Zijn ze daardoor ontspannen, rustig, gelukkig? Integendeel. Ze zenden voortdurend noodsignalen uit, zoals schreeuwen, huilen, roepen. En waarom is dat zo?

Kleine kinderen leven van moment tot moment. Ze zijn net zo onbestendig als een vlinder: daar glinstert iets, hier beweegt wat, dan geurt er weer iets – steeds komt er iets nieuws in hun blikveld dat hun aandacht in beslag neemt. Kinderen willen alles. Dat is hun natuur. Daarom is frustratie voorgeprogrammeerd wanneer we duidelijke beslissingen van hen verwachten: *‘Wat wil je vanavond eten?’ vraagt een moeder haar driejarige zoon in de supermarkt. ‘Heb je zin in broccoli? We zouden ook pasta kunnen eten. – Of wil je liever pannenkoeken?’ Heen en weer. Stress. ‘Broccoli’, zegt Lukas uiteindelijk. De moeder koopt het en kookt het. Uiteindelijk aan tafel is er ineens heisa omdat Lukas*

*zijn bord wegschuift. ‘Maar dit was toch precies wat je wilde,’ moppert de moeder en ze is geïrriteerd omdat Lukas weer eens zo ‘nukkelig’ is.*

## HET MAGISCHE HARNAS

Zulke ergernissen zijn definitief te vermijden, wanneer we ons iets fundamenteels realiseren: een kind is een kind en geen vriend. Tegen een vriend kan ik zeggen: ‘Joh, ik ga vandaag iets lekkers voor je koken. Waar heb je zin in?’ Als hij nu ‘broccoli met een heerlijke gorgonzola-roomsaus’ wil hebben, dan kunnen we van één ding zeker zijn: hij is blij als hij het gewenste krijgt. – Bij kinderen werkt dat niet zo. Daarom: laat een kind kind zijn en heb eindelijk de moed om zelf te beslissen in plaats van steeds om hun toestemming te vragen. Hoe diep het verlangen naar oriëntatie is, beschrijft Jacques Lusseyran heel toepasselijk.<sup>2</sup> Als ‘het geluk van mijn kindertijd’ noemt hij ‘dat geweldige gevoel, nog niet op eigen rekening te leven, maar om helemaal, met lichaam en ziel, op anderen te steunen, die ons de last afnemen.’ Hij noemt dat ‘het magische harnas, dat, eenmaal aangetrokken, bescherming geeft voor het hele leven.’

Ook onze kinderen hebben dit ‘magische harnas’ nodig – en wij geven hun er een, indien we heel duidelijk de verantwoordelijkheid nemen. Uiteindelijk is het immers niet de matroos die de koers van het schip bepaalt, maar de kapitein.

## MAAR ALS MIJN KIND HET NIET LUST?

Wat doe ik dan als ik mijn kind niets heb gevraagd en het zegt: ‘Ik lust het niet!’ – Dan houden we ons aan ons eigen voorbeeld, want het kind kijkt alles van ons af: lekker koken – dat kan ook zonder veel poespas. Makkelijke gerechten, die snel klaar zijn, zoals prachtige gele saffraanrijst. Stuur kinderen zeker niet de keuken uit ‘omdat het dan



sneller gaat' (zie hierover ook het hoofdstuk 'Ruimte' op blz. 76), maar betrek ze van kleins af aan bij het klaarmaken van de maaltijd en laat ze helpen: aardappels schillen, groente snijden, slasaus roeren. Zo zijn ze alvast met alle zintuigen aanwezig. Ze ruiken de lekkere geur wanneer bijvoorbeeld uien in boter worden gefruit. Van dit alles krijg je trek. Daarna alles mooi opmaken en met een liefdevol gedekte tafel ook de zin voor schoonheid wekken. En dan tijdens het eten verder een voorbeeld blijven. Zelf met vreugde eten – genietend: 'Hm, die slasaus is vandaag bijzonder lekker. Heerlijk met die verse kruiden en citroen.'

En wat als je kind dan toch nog zegt: 'Ik lust het niet'? Kinderen zeggen dat vaak om te kijken wat er gebeurt. Als ze dan merken: 'Steeds als ik dat zeg, zijn de volwassenen helemaal opgewonden en dat komt door mij', dan is dat een fascinerende beleving van eigen macht. – Humor lost zo'n situatie makkelijker op dan beledigd zijn: 'Wat jammer dat je het niet lust.' – Om dan met veel plezier verder te eten. Ga ze niet dwingen, maar zeg: 'Proef eerst eens. Al is het maar een hapje.' Kinderen richten zich op wat wij zelf doen en voorleven. Daar mogen we op vertrouwen. Onze kinderen worden niet gemotiveerd door woorden en argumenten, maar door ons voorbeeld.

'We hoeven onze kinderen niet op te voeden, ze doen ons immers in alles na!' Deze toepasselijke zin was te lezen op de muur van een voetgangerstunnel op een station.

## KINDEREN HEBBEN DUIDELIJKHEID NODIG

Kinderen accepteren de volwassene die in zijn rol eenduidig is. Die helder zegt wat er moet gebeuren – en hoe het moet. Verbazend snel begrijpen ze ineens wat de bedoeling is: *Onderweg in de tram. Door de eerste deur achter de cabine van de trambestuurder stapt een vader in met zijn ongeveer driejarige zoon in de kinderwagen. De jongen klimt uit de wagen en trommelt op bestuurderscabine. De vader: 'Wil je een koekje?' De kleine jongen kijkt even en trommelt met veel lawaai verder.*

*De vader: 'Wil je iets drinken?' Hij geeft het kind de fles. Maar de jongen gaat gewoon door. De tram stopt en de bestuurder komt uit zijn cabine. Hij kijkt het kind aan en zegt: 'Zo, jij bent nu stil, anders kan ik de tram niet besturen.' – Het kind kijkt met grote ogen omhoog naar de man. Meteen is hij rustig.*

## LEIDEN IN PLAATS VAN AFLEIDEN

Waarom accepteert het kind deze volwassene? – Hij doet iets heel wezenlijks, hij zegt wat hij nu op dit moment van het kind verwacht: 'Zo, jij bent nu stil...' Dat is een duidelijke gedragsaanwijzing. – Die hebben kinderen nodig, want ze kunnen niet ruiken wat, waar, wanneer en hoe welke regel geldt. Leiden in plaats van afleiden. Hier leidt de bestuurder. Het zijn niet alleen zijn woorden die werken. Het is zijn hele aanwezigheid. Ook de manier waarop hij daar staat. Geen spoor van onzekerheid. Zijn blik, zijn gebaren spreken een duidelijke taal. Het kind weet waar het aan toe is. En daar gaat het om. Kinderen willen weten waar ze aan toe zijn.

## DUIDELIJKE ROLVERDELING IS DE SLEUTEL

Een duidelijke rolverdeling is de sleutel tot 'ontspannen opvoeden'. We moeten eindelijk ophouden te geloven dat het kindermishandeling is wanneer ouders hun opvoedrol serieus nemen. Het tegendeel is waar.

Kinderen zijn kinderen en op weg om op alle gebieden te leren en eigen vaardigheden te verwerven. Ze zijn heel duidelijk géén bazen en beslissers.

En ouders zijn geen 'maatjes', geen 'beste vrienden', geen 'voortdurende-wens-vervullers'. Wat dan wel? Als ouder zijn we om te beginnen op weg om het ouder-zijn te leren. We hebben in het begin immers nog zo weinig ervaring, we maken fouten en zijn onhandig. Dat