



Eva Kessler

# Liefdevol opvoeden, een kunst

Op een zinvolle manier grenzen stellen  
en daarbij je goede humeur bewaren

ABRAXAS | Pedagogiek



# FENOMENOLOGISCHE PEDAGOGIEK

Eva Kessler

# Liefdevol opvoeden, een kunst

*Een praktische gids voor ouders en docenten*

*Een fenomenologische pedagogiek  
gebaseerd op waarneming, deskundigheid en ervaringen*

*Inzichtelijk gemaakt door woord & beeld*

*Voorbeelden en tips uit de praktijk*

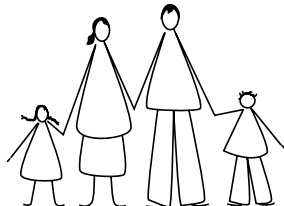




EVA KESSLER (1953) kreeg bekendheid door haar lezingen en seminars. Op verzoek van haar publiek heeft ze opgeschreven wat zij als de essentie beschouwt van het hedendaagse opvoeden van kinderen.

Pas wanneer we begrijpen wat kinderen ervaren en hoe ze voelen zijn wij ook in staat om hen op een goede manier op te voeden en ze zelfverzekerd en met een goed humeur te begeleiden.

Eva Kessler is moeder van twee volwassen kinderen en inmiddels ook oma. Na acht jaar onderwijspraktijk is zij sinds 1993 pedagogisch consulent. Daarnaast werkt ze als adviseur en leidinggevende voor pedagogische, orthopedagogische kinder- en jeugdpsychiatrische instellingen. Zij studeerde communicatiewetenschappen met als aandachtspunten pedagogiek, conflictbeheersing, jeugdrecht en psychologie.



Eva Kessler

# Liefdevol opvoeden, een kunst

Op een zinvolle manier grenzen stellen en  
daarbij je goede humeur bewaren

## ABRAXAS | Pedagogiek

Oorspronkelijke titel:

*Von der Kunst liebevoll zu erziehen;*

*Sinnvoll Grenzen setzen und gute Laune bewahren*

© 2007 by Verlag C. H. Beck oHG, München

Copyright Nederlandse vertaling:

© 2008 by Uitgeverij Abraxas, Amsterdam

Vertaald door dr. Fred Scheepers

Bewerkt voor de Nederlandse situatie door Julia Boulanger *et al.*

Eindredactie: Daniël Mok

Druk- en bindwerk: Drukkerij Wilco BV, Amersfoort

Papier: Bio Top 3 van Neusiedler AG 

Letter: DTL Documenta

Illustraties: Josefine Graf, Kiel & Katti Galsterer, Basel

Omslagontwerp en typografische aanwijzingen: Marin de Swart, Gouda

Foto omslag: Timo Jaakonaho

© 2008 by ANP-Photo, Rijswijk

NUR:

847 (pedagogiek)

854 (opvoeding van jeugd en jongeren)

773 (ontwikkelingspsychologie)

ISBN:

978-90-807300-9-0

# Inhoud

- Inleiding 11
- § 1 Dit boek en zijn grafische vorm 12
  - § 2 Enige opmerkingen bij het gebruik van dit boek 13
- 1** De opvoedingstaak 15
- § 1 Kiezen voor kinderen 15
  - § 2 Betrokkenheid 15
  - § 3 Opvoedingsdoelen 18
  - § 4 Het maatschappelijke aspect 20
- 2** De zin van het stellen van grenzen 21
- 3** Grenzen verkennen: teken van nieuwsgierigheid en moed 22
- 4** De zin van het overschrijden van grenzen 24
- § 1 Scheldwoorden – kinderen stellen vragen 24
  - § 2 De omgang met taboes 25
  - § 3 Enige opmerkingen over de seksuele opvoeding 27
- 5** De weerstand van het kind tegen volwassenen 30
- § 1 Het onderscheid 30
  - § 2 Het ik 31
  - § 3 Identiteit 32
  - § 4 Verzet in de jeugd 33
- 6** De bijzondere manier waarop kinderen hun ouders waarnemen 35
- § 1 De belangrijke betekenis van non-verbale communicatie 35
  - § 2 Verborgene boodschappen 36
- 7** De grens als bescherming 39
- 8** Veiligheid en geborgenheid 40
- 9** Systemen om te ordenen 43
- Eerst een korte theoretische uiteenzetting* 43
  - § 1 Posities 44
  - § 2 De eettafel 45
  - § 3 Gescheiden ouders en ‘patchworkgezinnen’ 47
  - § 4 Gesprekssituaties 50
  - § 5 De kamer 51
  - § 6 De specifieke relatie tussen broertjes en zusjes 52

- 10** Doeltreffend grenzen stellen 55  
§ 1 De non-verbale manier van uitdrukken van een vastbesloten volwassene 55  
§ 2 Boos gezicht 56
- 11** Beslissingen 59  
§ 1 Wikken en wegen 60 § 2 Tot een punt komen 61  
§ 3 Beslissingen in het belang van de kinderen 61  
§ 4 Verantwoordelijkheid 62
- 12** De redenen om grenzen te stellen 64
- 13** De onafhankelijke volwassene 65  
§ 1 Test van de motieven van de volwassene 65  
§ 2 Voorbeelden 66
- 14** Stijlverschillen tussen vader en moeder 70  
§ 1 Positieve strijd 70 § 2 Welke verschillen kunnen er nog mee door? 71  
§ 3 Bevoegdheden 72 § 4 Balans 73
- 15** Samenwerking tussen ouders, crèche en basisschool 74
- 16** Op een eerlijke manier grenzen stellen 76  
§ 1 Kritiek 76 § 2 Waardering 77
- 17** Die vervelende ‘maar’-zinnen 78  
§ 1 Eerst het ene, dan het andere 78 § 2 Rechtvaardigingen 79  
§ 3 Het ‘maar’ als vlucht uit de verantwoordelijkheid 81
- 18** Straffen, belonen, prijzen en andere opvoedingsmaatregelen 82  
§ 1 Logische gevolgen laten werken 82 § 2 Straffen 84  
§ 3 Rekening houden met de capaciteiten van het kind 84  
§ 4 Huiselijke taken 85 § 5 Belonen 86 § 6 Prijzen 87
- 19** Verwachtingen die ouders van hun kinderen hebben 89  
§ 1 Verwachtingen die niet bij de leeftijd horen 89  
§ 2 Kinderwereld versus volwassen wereld 90  
§ 3 Het kind in de spanning tussen uiteenlopende verwachtingen 90  
§ 4 Teleurgestelde verwachtingen 92  
§ 5 Wat angsten van ouders aanrichten 94

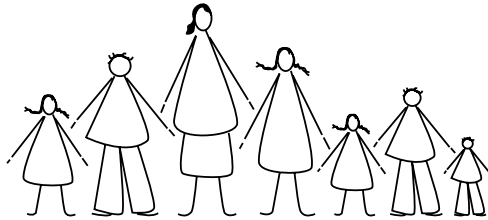


- 20** Behoeften van kinderen 96  
§ 1 *Terzijde*: depressie 97 § 2 Boven de hulpbehoevendheid uitgroeien 99  
§ 2 De fase van toenemende zelfstandigheid 100  
§ 4 Gevoelens van angst en verlies 101  
§ 5 Begeleiding van kinderen in hun angst 101  
§ 6 Verlies van het gevoel nodig te zijn 104 § 7 Verwennen 105
- 21** Zelfstandigheid in de kindertijd 106  
§ 1 Het begeleiden bij het zelfstandig worden 108  
§ 2 Voorbeelden 108 § 3 Op de feiten letten 109
- 22** Zelfstandigheid en onzelfstandigheid in de puberteit 111  
§ 1 Je kunt kinderen ook teveel verzorgen 111 § 2 Het bevorderen van zelfstandigheid 113 § 3 De goede opvoeding duikt onder 114
- 23** Eten 116  
§ 1 Niet over het eten praten 116 § 2 Voorkeur en tegenzin 116  
§ 3 Teveel eten 117 § 4 Verkeerd eten 118 § 5 Zoetigheid 119
- 24** Bescherming tegen overbelasting 120  
§ 1 Spelen in een omgeving met weinig prikkels 120  
§ 2 Speelgoed uitkiezen 121 § 3 Spelen in plaats van televisie 121  
§ 4 Alternatieven voor de media 122  
§ 5 ‘Dosering’ in mediaconsumptie 123 § 6 Het journaal 124  
§ 7 Overdreven mediaconsumptie als symptoom 124  
§ 8 Normale omgang met de media in de jeugd 125  
§ 9 Leeftijdgerelateerde tips voor verstandig mediagebruik 126
- 25** *Zijsprong*: Het kinderlijk gevoel te bestaan en het contact met volwassenen 127  
§ 1 De strategie van de volwassenen 127  
§ 2 De strategie van kinderen 128
- 26** Contact 132  
§ 1 Lichamelijk contact 132 § 2 Oogcontact 133  
§ 3 De bezorgde blik 133 § 4 De teleurgestelde blik 134  
§ 5 De blik van waardering 134  
§ 6 Verbaal contact 134  
§ 7 De betekenis van contact voor het kind in zijn geheel 135

- 27** Hyperactiviteit en waarnemingsstoornissen 136  
§ 1 Veel misverstanden 136 § 2 Overprikkeling 138 § 3 Te weinig prikkels 139  
§ 4 Wat is 'het probleem'? 139 § 5 Hoe kunnen wij de kinderen steunen? 140  
§ 6 Hulp en zelfhulp 143 § 7 De belangrijke taak van de ouders 143
- 28** De beleving van grenzen 145  
§ 1 Voorbeelden 146
- 29** De rol van woede 147  
§ 1 Het scheiden van het gevoel van woede en de kwestie zelf 147  
§ 2 De boosheid van het kind op de volwassenen gericht 147  
§ 3 De woede begrijpen en tot uiting laten komen 148  
§ 4 Het wegebben van de boosheid 149 § 5 De volwassene als voorbeeld 150
- 30** De opvoeder als partner in het conflict –  
De opvoeder als begeleider in het conflict 151  
§ 1 Conflicten tussen broers en zusters onderling zijn zinvol 151  
§ 2 De volwassene in de rol van conflictpartner 152  
§ 3 De volwassene in de rol van begeleider 154  
§ 4 Escalaties 155 § 5 Het voorkomen van conflict 156  
§ 6 Boven het conflict uitstijgen 157
- 31** Provoceren, woede die woede oproept 158  
§ 1 'Vliegen verjagen' 158 § 2 Vragen van provocerende kinderen 160  
§ 3 Zinvolle reacties op provocaties 161
- 32** Zich herhalende conflicten (z.g. *machtsspelletjes*) 162  
§ 1 De situatie zelf 164 § 2 De gerechtvaardigde behoefte 164  
§ 3 De emotionele achtergronden van een machtsspel 165  
§ 4 Een besluit nemen over de situatie 167 § 5 Op de juiste tijd 167  
§ 6 Het doen ophouden van 'machtsspelletjes' 168  
§ 7 Het kind raakt een 'gevoelige plek' bij volwassenen 168  
§ 8 Hoe voorkom je het ontstaan van 'machtsspelletjes'? 169  
§ 9 'Ik heb een afspraak met mijn kind' 172
- 33** Liegen 174  
§ 1 Wat is 'de waarheid'? 174 § 2 Fantasieverhalen 175  
§ 3 Betrapt worden 175 § 4 Onbewuste en bewuste strategieën 176  
§ 5 Ethische waarden 177

- 34 Stelen 178**  
§ 1 Eigendomsverhoudingen 178 § 2 Contactbehoefte 178  
§ 3 Stelen als symptoom 179 § 4 Maatregelen die hulp bieden 181  
§ 5 Stelen in de puberteit 182
- 35 Wanorde 183**  
§ 1 De uitbreiding van het territorium 183  
§ 2 Een praktische oplossing 184  
§ 3 Wanorde in de kinderkamer 184 *Terzijde* over Thomas Gordon 185
- 36 Schuldgevoelens bij ouders 186**  
§ 1 Schuldgevoelens na een misplaatste ouderlijke reactie 186  
§ 2 Schuldgevoel als alarmsignaal 188  
§ 3 Zich op het hier & nu concentreren 189  
§ 4 *Zijsprong*: enige opmerkingen over het begrip 'liefde' 190
- 37 Ideeën voor niet-boze opvoedende maatregelen 193**
- 38 *Zijsprong*: Hoe volwassenen zelf iets aan hun eigen opvoeding kunnen doen 194**  
§ 1 Volwassenen nemen de verantwoordelijkheid voor zichzelf 194  
§ 2 Hoe gaan volwassenen om met hun eigen grenzen? 195  
§ 3 Vragen m.b.t. de zelfopvoeding van volwassenen 196
- 39 Een goed humeur 197**  
§ 1 Humor 197 § 2 Balans tussen opvoeding en relatie 198  
§ 3 Een goede tijdplanning 199 § 4 Gezonde distantie 200  
*De achtergrond* van praktische spierontspanning 201 § 5 Oefeningen 202  
§ 6 Even er tussenuit 203 § 7 Zelfrespect 204 § 8 Partnerschap 205
- 40 Samenvatting 209**
- Bronnen 211  
Literatuuroverzicht 212  
Register 216
- Over 'systeempedagogiek' 220  
Verantwoording bij de Nederlandse uitgave 221  
Fenomenologische Bibliotheek 222

## Aan mijn kinderen...



Ik dank mijn beide lieve en inmiddels volwassen dochters voor alles wat ze me hebben geleerd en me nog steeds leren. Ik dank ook mijn lieve schoolkinderen voor de acht intensieve jaren van ervaring die ik met ze heb gedeeld. En ik dank alle kinderen waarmee ik gewerkt heb en ook de kinderen waarvan de ouders raad bij mij hebben gezocht, waarvan de opvoeders, leraren, therapeuten of artsen mijn cursussen of bijscholingsbijeenkomsten hebben gevolgd, of die ik op andere wijze onder mijn supervisie heb gehad.

## Inleiding

Iedereen die met kinderen woont of werkt zoekt opvoedingsmethodes waarbinnen hij liefdevol en warm met kinderen om kan gaan.

Kinderen hebben een onbevangen en nieuwsgierige houding naar de wereld toe. Ze willen nieuwe dingen ontdekken en uitproberen. Tegelijk moeten wij ervoor zorgen dat ze geen schade oplopen en hen bijbrengen hoe ze in onze samenleving zinvol kunnen leven en handelen. Wanneer we onze kinderen dit willen leren moeten we ze vertrouwd maken met de ingewikkelde regels van onze samenleving. We moeten hen niet alleen leren om deze regels te volgen, maar die op latere leeftijd soms ook juist *niet* te volgen als dat zinvoller voor hen is; 'burgerlijke ongehoorzaamheid' versus kritiekloos volgen. Hierbij worden we vaak gedwongen de grenzen van hun handelen aan te geven.

Dit boek gaat over grenzen stellen en hoe je daarbij je goede humeur kunt bewaren. Ik bedoel met een goed humeur een stemming waarbij in de omgang met kinderen het positieve, vrolijke en bevestigende overheerst. Onder een slecht humeur versta ik de zich opdringende grondstemming als volwassenen zich door kinderen gestoord voelen, rust willen, of conflicten willen vermijden waar ze juist even doorheen moeten. Volwassenen raken dikwijls in de greep van negatieve gevoelens wanneer ze kinderen iets verbieden. Ze vertellen me dat ze een boos gezicht trekken, hun stem verheffen en met straf dreigen. Ze spreken over hun ongeduld, woede en schuldgevoelens wanneer ze grenzen willen stellen. Ze betrappen zichzelf op hetzelfde gevoel van ergernis dat ze als kind bij hun eigen ouders waarnamen. Maar de huidige generatie ouders wil niet in de fouten van hun voorgangers vervallen. Dus is het onze taak om nieuwe wegen te zoeken waardoor we op een andere manier met kinderen kunnen omgaan. Belangrijk daarbij is dat volwassenen die naar een opvoedingsmaatregel grijpen ervan overtuigd zijn dat ze het juiste middel toepassen, een middel waarmee ze het kind verder helpen. Om dat te bereiken moeten we begrijpen hoe kinderen de wereld ervaren en voelen.

We kunnen proberen om vanuit het perspectief van een kind naar onszelf en naar onze wereld te kijken. We zullen dan inzien dat we kinderen vaak bepaalde eigenschappen toedichten die ze helemaal niet hebben,

zoals bijvoorbeeld onoplettendheid of luiheid. We zullen plotseling verbaasd vaststellen dat het – vaak onbewuste – gedrag van kinderen zinvol en intelligent is. Ze zijn gericht op doelen waar we meestal geen zicht op hebben. Als we de signalen wél opmerken is dat een hele opluchting. Door de ontstane ruimte verandert onze instelling in opvoedingssituaties. We komen dan zomaar vanzelf in een goed humeur.

## § 1 Dit boek en zijn grafische vorm

Dit boek ontstond als een samenvatting van mijn werkcolleges en lezingen voor ouders en professionals die zich met opvoeding bezighouden. Gewoonlijk zet ik dan op zulke bijeenkomsten de familiesituaties waarover ik spreek in simpele pretentieloze tekeningetjes op het bord. Die spontane krabbels bleken een goede hulp te zijn voor mijn toehoorders om de relatiestructuren binnen de familie zichtbaar te maken.

In mijn consulten gebruik ik alledaagse voorwerpen zoals de theepot en de kopjes. Ze staan op tafel als symbolische representanten van personen of toestanden. Daarmee beeld ik situatieschetsen, relatieverhoudingen of een handelingsverloop uit, zoals die door mijn cliënten worden beschreven. Gedurende het consult schuiven we de voorwerpen heen en weer over de tafel. Daarbij proberen we nieuwe configuraties uit of zoeken we spelenderwijs naar nieuwe mogelijkheden om concreet met de situatie om te gaan. Zo zien mijn cliënten tijdens het consult het ‘probleem’ waarvoor ze gekomen zijn als iets uiterlijks in plaats van iets innerlijks. Het ‘probleem’ wordt een hanteerbaar object waar nu gemakkelijker verandering in aangebracht kan worden.

Daarnaast behoren ook de genoemde krabbeltekeningen tot mijn methodes als consultant. Ik schets op mijn systeemkaarten met mijn poppetjes en symbolische krabbels bewuste of onbewuste relatie-elementen, voorbeelden van verdachtmakingen, angsten, verwijten, gevoelens, en soms ook het verloop van een gebeuren.

Met al deze systematische methodes probeer ik te bereiken dat de onzichtbare beginselen van de werking van de communicatie voor mijn cliënten zichtbaar worden. De betekenis achter bepaalde uitingen komt naar voren.

Toen ik begon met het schrijven van dit boek heb ik twee kunststudentes gevraagd mijn eenvoudige krabbels in een grafische vorm te gieten. Katti Galsterer maakte de eerste opzet. Josefine Graf legde er de laatste hand aan en bewerkte ze tot de afzonderlijke afbeeldingen in het boek.

## § 2 Een paar opmerkingen bij het gebruik van dit boek

Wie het boek van begin tot einde leest zal de rode draad wel opmerken. De hoofdstukken bouwen op elkaar voort. De hoofdstukken 25 en 26, over *het levensgevoel van kinderen* en over *contact & aandacht*, vormen het hart van het boek. Ze laten een nieuwe weg zien om het doen en laten van kinderen te begrijpen. Van daaruit worden conclusies voor het opvoedkundig handelen getrokken. Kennis van deze twee hoofdstukken is een voorwaarde voor een goed begrip van de meeste hoofdstukken daarna.

Als je informatie over een bepaald thema zoekt, kun je natuurlijk ook alleen het betreffende hoofdstuk lezen. De paragraafthema's zijn alfabetisch opgenomen in het register. Persoonsnamen die in de literatuurlijst voorkomen zijn **halfvet** gezet.

Paragraaf 1 van hoofdstuk 20 gaat over *depressies*. Het is een nogal heftig artikel ineens, maar wel wezenlijk voor ouders die zelf een onvolkomen identiteitsontwikkeling hebben doorgemaakt. Om aan de behoeften van kinderen te kunnen voldoen is het doorbreken van deze veelal noodlottige kringloop van oorzaak en gevolg noodzakelijk. Daarom is er een plek binnen het hoofdstuk over *behoeften van kinderen* voor ingeruimd.

Met dit boek wil ik ouders en professionele opvoeders een hart onder de riem steken. Ik geef achtergrondinformatie en laat met veel voorbeelden zien welke mogelijkheden er allemaal zijn om de opvoedingstaak onder de knie te krijgen. Ik beweer niet dat er voor een bepaalde opvoedingsituatie altijd maar één mogelijkheid is. Eerder probeer ik volwassenen te helpen de deskundigheid en zekerheid te verwerven die hen in staat stellen zelf te beslissen wat het beste voor het kind is.

Wanneer ik over 'volwassenen' spreek en dat in het verloop van de tekst oppak met 'hij', dan doel ik op vaders én moeders, opvoeders en opvoedsters, docenten en alle mannen en vrouwen die kinderen opvoeden. Voorbeelden die over een moeder gaan, kunnen ook op vader slaan. In onze samenleving zijn meer vrouwen bij de opvoeding van kinderen betrokken, vandaar dat ik misschien meer voorbeelden van moeders heb aangehaald. De verhouding tussen moeder en zoon speelt soms een bijzondere rol wanneer moeders hun ervaringen met mannen of hun verwachtingen tegenover het manlijk geslacht op hun zonen projecteren. Daarom zijn er in dit boek ook voorbeelden te vinden die dieper op deze specifieke relatie ingaan.

'In feite heeft alles in de menselijke samenleving een uitdrukkelijk  
*pedagogisch* oogmerk, of dat nu gepaard gaat met uitgesproken  
plezierige of met pijnlijke prikkels.'

*Fernando Savater*



# 1 De opvoedingstaak

Onze kinderen zijn de toekomst.

Straks, wanneer ze volwassen zijn en wijzelf in onze laatste levensfase verkeren, gaan zij verder. Dan zullen ze de problemen aan moeten kunnen die wij en onze voorouders hebben achtergelaten. We zullen dan het beste van onszelf moeten hebben gegeven zodat ze goed voorbereid zijn om grip op hun eigen leven te kunnen krijgen en de opdrachten aan te kunnen die op hen afkomen. Het is echt een belangrijke taak om kinderen te mogen opvoeden. Op die manier geven we nu vorm aan de toekomst. We kunnen het als een geschenk voelen als we kinderen krijgen en het is onze taak om ze met zoveel liefde en aandacht op te mogen voeden als we maar kunnen.

## § 1 Kiezen voor kinderen

Sinds tientallen jaren kunnen we in het Westen zelf al of niet voor kinderen kiezen. Bij een positieve keuze nemen we bewust een interessante, levendige, veelzijdige, maar ook inspannende taak op ons. Een taak die, wellicht in aflopende mate, zo'n achttien jaar onze volledige aandacht, al onze talenten, krachten en creativiteit opeist. Er zit een grote verantwoordelijkheid aan deze beslissing vast. Onze kinderen hebben onze opmerkelijke belangstelling, onze toewijding en aanwezigheid hard nodig, net zoals onze liefde en waardering. Daarnaast hebben we natuurlijk vaak ook nog eens ons werk waarin we ons verder moeten bekwamen en andere taken die we moeten vervullen. Maar in die achttien jaar van hun kindertijd vormen onze kinderen het middelpunt van ons leven.

## § 2 Betrokkenheid

Om een gezin te vormen waarin kinderen verder worden geholpen en ze samen met de volwassenen tevreden kunnen zijn, is het van groot belang als de ouders de volgende feiten kunnen accepteren:

- Perfectionisme is niet op zijn plaats.
- Het verlangen naar rust en orde is misplaatst.
- Angst voor conflicten en teveel neigen naar harmonie bemoeilijken het gezond opgroeien van kinderen.

- Kinderen hebben er recht op dat ouders hun leven zo inrichten dat zij kunnen geven wat kinderen werkelijk nodig hebben. Contact, bijvoorbeeld, is één van die dingen waar kinderen vaak behoefte aan hebben.
- Ouders moeten in alle opzichten bij hun kinderen betrokken zijn. Kinderen hebben het nodig dat ouders veel tijd met hen doorbrengen en zich in die tijd ook bewust op hen richten.
- Het is de taak van ouders om, met het oog op het welzijn van hun kinderen, beslissingen te nemen en daarvoor ook de verantwoordelijkheid te dragen.
- Het is van belang dat ouders bepaalde regels, ritmes en een zekere continuïteit in het gezinsleven brengen zodat kinderen een duidelijke oriëntatie hebben en weten waar zij aan toe zijn. Ouders moeten ermee leren omgaan dat kinderen zich om verschillende, maar vaak terechte, redenen niet altijd aan die structuren kunnen aanpassen. De organisatie verlangt constante aanpassingen aan de veranderingen die de ontwikkeling van het gezin nu eenmaal met zich meebrengt.

Als je al langere tijd hebt samengewoond voordat je kinderen krijgt heb je meestal bepaalde gewoonten ontwikkeld over hygiëne, persoonlijke zaken etc. en zal er een bepaalde regelmaat in je leven zitten, bijvoorbeeld hoeveel tijd je voor jezelf nodig hebt. Je leven loopt zogezegd op rolltjes. Bij de geboorte van je eerste kind wordt deze orde volledig overhoop gehaald, en wel blijvend. Op deze ‘verwarring’ komen we terug in hoofdstuk 35.

Ook wanneer je eerst alleen hebt gewoond, voordat je aan een gezin begon, zul je je leven opnieuw moeten gaan inrichten. Jonge ouders, die nog in staat zijn op een onconventionele manier te leven, hebben er vaak minder moeite mee om hun gewoonten te veranderen. Maar voor hen is het vaak weer wat lastiger om het gelijkmatige leven te leiden dat de verantwoordelijkheid voor kinderen met zich meebrengt. Alle mensen die vader of moeder worden doorleven tijdens de zwangerschap of gedurende de tijd na de geboorte een crisis in de zin van een keerpunt in de persoonlijke ontwikkeling. Het is een moment van heroverweging. In alle opzichten, maar vooral ook innerlijk, zijn we in deze tijd aan een onontkoombaar veranderingsproces onderhevig. Voor degene die verandering kan kiezen, is die crisis stimulerend en boeiend. Maar wie blijft treuren om het verlies van de verloren onafhankelijkheid blijft steken. Als dit bangelijke toekomstvisioenen oplevert, dan zal die verandering op een pijnlijke manier worden doorleefd.

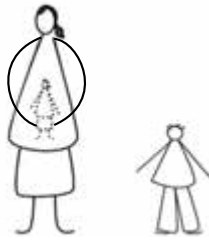
Ook onze kinderen gaan periodiek door crises en grote veranderingen heen en als ouders zullen we die bijna altijd meebelevén. Wanneer we ons hier steeds weer voor openstellen, ze niet ontkennen en bereid zijn om onszelf aan te passen, dan kunnen we iets begrijpen van de diepe betekenis van het leven met zijn veranderingsprocessen. Wij volwassenen zijn dikwijls bang voor verandering, voor het loslaten van dat wat we hebben. Vaak willen we dat alles gewoon bij het oude blijft. Maar het is een van onze levenstaken om toe te geven aan veranderingen, om steeds opnieuw het verworvene los te laten. Wie daar ja tegen kan zeggen krijgt de kans om deze processen met opmerkelijke belangstelling waar te nemen. In dat geval is het zelfs erg leuk. Daarnaast is het een andere levenstaak om de veranderingsprocessen actief vorm te geven en ervoor te zorgen dat ze op een gezonde manier kunnen plaatsvinden. Als je zo tegen het opvoeden aankijkt zul je merken dat de generatie van de ouders een tussenpositie inneemt tussen die van de grootouders en die van de kinderen. Deze tussengeneratie levert haar beslissende bijdrage als het erom gaat welke waarden, normen, houdingen, omgangsvormen en kennis worden doorgegeven. Dat gaat meestal onbewust: de volwassen geworden kinderen hebben veel van hun ouders overgenomen en geven dat op hun beurt weer door aan hún kinderen. Niet iedere generatie hoeft daarom het wiel opnieuw uit te vinden. Wanneer de generatie van de ouders het overgeleverde niet meer als passend beschouwt, of daar zelfs onder geleden heeft, dan zal die generatie op een of andere manier breken met die gebruiken. Het doorsnijden van de draad van de generaties is een bewuste daad die vaak gepaard gaat met pijn, verdriet en moeite. Het veranderen van een deel van de vaak nog onbewuste stroom van handelingen die de generaties overschrijdt, is een van de lastigste veranderingsprocessen is die de mens kan doormaken.



De generatieketen

Sinds mensenheugenis zie je dat mensen die als kind niet liefdevol bejegend zijn als volwassenen moeite hebben om liefdevol met kinderen om te gaan. Het wordt tijd om deze vicieuze cirkel te doorbreken. Dat is niet alleen een taak voor het individu, maar voor de gehele samenleving.

Je kunt die volbrengen wanneer je het opvat als een dubbele taak. Aan de ene kant moet je het kind dat je zelf eens was, en dat in je herinnering en ervaring nog steeds voortleeft, 'begrijpen, troosten en liefdevol verzorgen' (zie hoofdstuk 39). Aan de andere kant moet je tegelijkertijd je huidige taak, de liefdevolle verzorging van de volgende generatie, vervullen. Het eerste deel van deze dubbele taak is een inhaalproces waarbij begeleidende therapie kan helpen. Het is ook een soort proces van plaatsvervanging waarbij we bepaalde taken, die onze ouders tegenover ons verzaakt hebben, naderhand van hen overnemen. Dat lukt ons wanneer we niet alleen wensen dat onze ouders ons net zo liefdevol behandeld hadden als wij nu onze kinderen behandelen, maar wanneer we daadwerkelijk liefdevol met onszelf leren omgaan. Deze dubbele taak vereist engelen-geduld. Je gaat vooruit in kleine stapjes. Maar wanneer het lukt mag je terecht trots van jezelf zeggen dat je bent veranderd.



Het kind van toen 'begrijpen, troosten en liefdevol verzorgen'

Als we kinderen opvoeden hebben we de wonderbaarlijke kans om ze bij hun veranderingen te begeleiden, onszelf te veranderen en tegelijkertijd daarbij te ervaren hoe, met de volgende generatie, de wereld verandert. Bij dit veranderingsproces hoort dat kinderen voor een frisse wind, levendigheid, vreugde en vele verrassingen zorgen. Het kan heel opwindend en ten diepste zinvol en vervullend zijn om met kinderen samen te leven.

### § 3 Opvoedingsdoelen

De taak van de opvoeding houdt het begeleiden van kinderen in zodat ze vooruit kunnen gaan in hun lichamelijke, geestelijke en verstandelijke ontwikkeling op weg naar hun volwassenheid.

Vanuit het oogpunt van het ouderschap zijn de belangrijkste algemene opvoedingsdoelen de volgende.

Het gaat om:

- Het leven met elkaar te leven.
- Met en aan elkaar vreugde te beleven.
- Het kind zich in zijn veelzijdige talenten en karaktertrekken liefdevol en waarderend gekend te laten voelen, zodat het kan leren op creatieve wijze zijn doel te bereiken.
- Moeilijkheden, problemen, conflicten en crises te onderkennen en met elkaar te doorleven, zodat het kind daaruit vertrouwen in het leven en de eigen mogelijkheden kan putten. Uit die ervaringen kan het lering trekken voor volgende generaties.
- Het kind binnen de grenzen van zijn mogelijkheden liefdevol en stapsgewijs naar zelfstandigheid te leiden en het ook te leren respectvol tegenover de waarde en autonomie van de ander te staan.

Bewust en nadrukkelijk wil ik de eerste twee doelen – met elkaar leven en vreugde aan elkaar beleven – naar voren schuiven. Daarmee wil ik de veel gemaakte vergissing tegengaan dat kinderen wezens zijn die aan een voortdurend verbeteringsproces moeten worden onderworpen. Dit misverstand leidt tot de verkeerde en schadelijke conclusie dat de opvoedingstaak bestaat uit het constant moeten corrigeren en bekritisieren van kinderen. Zo wordt opvoeding voor de ouders een dwangmatige verplichting die zijn weerslag op de kinderen heeft. Er ontstaat dan een grondhouding van verwijt tegenover de kinderen en het samenleven in het gezin wordt verziekt door het voortdurende gemopper. Dat is *niet* onze taak. Wij ouders zijn medemensen, begeleiders en helpers, geen trainers. In hoofdstuk 39 ga ik dieper in op de positieve uitwerking van humor en een goed humeur. Je kunt hieruit afleiden dat je er alleen toe moet besluiten kinderen op te voeden als je graag met kinderen wilt samenleven en de lastige situaties die daar van nature mee samenhangen op de koop toe wilt nemen. Je moet het alleen doen als je bereid bent om op een alerte en actieve wijze veel tijd aan je kinderen te besteden en open wilt staan om uit je ervaringen met kinderen te leren en jezelf te veranderen. Dit alles gaat je veel beter af als je jezelf niet vergeet. Daarom is het in ieders belang dat de volwassenen toekomen aan de nodige rustpauzes en ontspanning en dat het goed met ze gaat. Dan is de kans het grootst dat het met het hele gezin goed gaat.

Dit belangrijke aspect van het gezinsleven mag niet ondergesneeuwd raken en komt vooral aan de orde in hoofdstuk 39 in § 7 over *zelfrespect*.

#### § 4 Het maatschappelijke aspect

Dit boek gaat vooral uit van de behoeften van kinderen. Om aan deze behoeften te kunnen voldoen mogen we zeker niet uit het oog verliezen wat we zelf nodig hebben om een goed leven te kunnen leiden. Daarvoor is het inderdaad hard nodig dat onze samenleving niet alleen meer begrip voor kinderen opbrengt, maar ook voor de soms best wel ingewikkelde leefsituatie van moderne ouders, .

De sociale gemeenschap die we gezin noemen is de laatste generaties steeds meer gekrompen. De belangrijke taken van het gezin werden vroeger over meer volwassenen verdeeld, nu drukken ze vaak te zwaar op één of twee personen. Ouders voelen zich soms verscheurd tussen de eisen van hun werk en hun gezinstaken. Veel ouders zijn in hun eentje opvoeder en moeten ook nog eens in het levensonderhoud van het gezin voorzien. Ze hebben nauwelijks tijd voor zichzelf en hun eigen behoeften. Dag en nacht in touw zijn is een ware krachtproef.

Ouders verdienen daarom van alle kanten steun, zodat ze tegen de verschillende taken opgewassen zijn. Voor werkende en/of alleenstaande ouders, maar ook voor ouders met twee of meer kleine kinderen is, naast het vele werk, de psychische druk om dag en nacht permanent ingezet te worden een pittige opgave.

Van de samenleving en de politiek mag verlangd worden dat ze gunstige randvoorwaarden scheppen om deze ouders te ondersteunen. Van sociale en pedagogische instellingen mogen we verwachten dat zij inspelen op de veranderende thuissituaties.

Daarnaast geldt dat niet alleen ouders, opvoeders en politici, maar wij allemaal er verantwoordelijk voor zijn dat het goed gaat met de kinderen in onze samenleving. Bedrijven, organisaties en werkgevers hebben de taak arbeidsvoorwaarden te scheppen die de verenigbaarheid van beroep en ouderschap bevorderen. Oma's en opa's, ooms en tantes, burens en vrienden en iedereen die zich bewust is van zijn sociale verantwoordelijkheid in de omgeving van een gezin moet dat wat ouders presteren ondersteunen en respecteren. Onze samenleving mag zich ook wel wat meer bewust worden van de vreugde die verbonden is met het gezamenlijk opvoeden van kinderen. De tendens tot depressiviteit bij volwassenen, het op zichzelf komen te staan en de vereenzaming die zich steeds duidelijker manifesteren, zouden wellicht kunnen worden teruggedrongen als de opvoeding van kinderen niet alleen maar afhangt van de familie in engere zin. Het gaat ons allemaal aan.

## 2 De zin van het stellen van grenzen

Allereerst moet je er achter komen of, hoe en wanneer het zinvol is om aan kinderen grenzen te stellen, en hoe je er voor kunt zorgen dat kinderen deze begrenzingsen ook begrijpen en aanvaarden. Dus begin ik met te zeggen: ja, het is zinvol om aan kinderen grenzen te stellen zodat ze leren in deze wereld veilig hun weg te vinden. Ze hebben veel speelruimte nodig om zichzelf en de wereld uit te proberen en om zichzelf met hun veelzijdige talenten te ontplooiën en te ervaren. Maar het is noodzakelijk dat deze speelruimte begrensd is om hen te beschermen, want als wij nalaten om voor hun oriëntering zinvolle grenzen te stellen worden ze onzeker. Om hun greep niet te verliezen gaan ze zich dan zo gedragen dat volwassenen wel worden gedwongen om grenzen te stellen. Als volwassenen dit verzuimen beginnen kinderen zich opvallend, destructief, woedend of angstig te gedragen – of ze worden ziek.

Soms is het ook nodig om de omgeving tegen kindervergissingen te beschermen. Pas in de tweede helft van hun jeugd zijn kinderen in staat zich in anderen te verplaatsen. We moeten hen wel laten zien wanneer ze schade veroorzaken, maar dit punt niet te vaak en te sterk benadrukken. Een valkuil is dat er grenzen gesteld worden, terwijl het belangrijker zou zijn ze wat ruimte te bieden voor het opdoen van ervaring. Ga er op voorhand niet vanuit dat kinderen storen, of dat je steeds moet oppassen dat ze geen ravage aanrichten. Ga goed na waar het werkelijk zinvol en nodig is om grenzen aan te geven.

Later komen vragen over het hoe, wanneer en waarom van het grenzen stellen aan de orde. Belangrijk is dat volwassenen keer op keer innerlijk liefdevol en open blijven terwijl ze kinderen grenzen tonen. Ik ga ook vertellen hoe je als volwassene de kans kunt vergroten dat kinderen zich ook daadwerkelijk aan de gestelde grenzen houden.

Het is best lastig om de tegenspraak te verdragen dat onze kinderen de grenzen overschrijden. De paradox is zinvol. Het is de taak van het kind zijn grenzen te verkennen en het is de plicht van de opvoeder om in te grijpen als deze worden overschreden. Wanneer we deze tegenstrijdigheid aanvaarden is het grensoverschrijdende gedrag van onze kinderen niet meer zo ergerlijk. Daarom zal ik proberen om begrip te kweken voor het gegeven dat kinderen dikwijls 'zinvol' grenzen overschrijden.

### 3 Grenzen verkennen: teken van nieuwsgierigheid en moed

Willen wij een samenleving waarin kinderen zich perfect aan de regels en verwachtingen van de volwassenen houden? En brengt deze manier van opvoeden zelfstandige individuen voort? Nee, we zouden ze op die manier opleiden tot jaknikkers en na-apers, kortom tot afhankelijke mensen.

Kinderen overschrijden regels omdat ze nog niet weten hoe onze samenleving werkt. Ze maken fouten, vergissen zich, raken hun oriëntatie kwijt, of voelen zich ziek of belast. Het overschrijden van grenzen kan een teken van overmoed of een verkeerde inschatting van de situatie of mogelijkheden zijn. De fouten van kinderen wijzen ons erop dat ze iets nog niet begrijpen of iets willen leren, of dat er iets in hen zelf is of in hun omgeving dat niet is wat ze juist nodig hebben.

Grensverkenning is voor kinderen ook de gezonde, slimme manier om hun eigen ervaringen in de samenleving en met menselijke communicatie op te doen. Kinderen die grenzen overschrijden tonen een gezonde nieuwsgierigheid wanneer ze het verborgene, verbodene en geheimzinnige willen ervaren. Ze willen weten wat het voor gevolgen heeft als ze die dingen doen die volwassenen hen verbieden. De woorden van de volwassenen moeten door de eigen ervaringen van de kinderen bevestigd worden. Vaak dan pas kun je zeggen dat een kind iets geleerd heeft. Elke nieuwe ontdekking of ieder maatschappelijk inzicht komt voort uit de moed om de tot dusver geldende regels en grenzen te overschrijden. Vroeger was je je leven niet zeker als je vraagtekens plaatste bij de bestaande mores. Galilei belandde bijna op de brandstapel toen hij stelde dat de aarde om de zon draaide. Ook nu nog heb je moed nodig om iets volkomen nieuws en ongebruikelijks te denken of zeggen. Het eerste dat je dan vaak tegenkomt is scepsis, afwijzing of zelfs minachting.

Een kind dat grenzen overschrijdt maakt daarom niet alleen maar een (werkelijke of denkbeeldige) fout, maar toont ook moed, daadkracht, individualiteit, zelfstandigheid, fantasie, nieuwsgierigheid, intelligentie, een eigen wil, zelfverzekerdheid en andere kwaliteiten die wij volwassenen eigenlijk als positieve doelen van de opvoeding beschouwen. Zo bekeken zouden we er ook blij mee kunnen zijn als onze kinderen grenzen overschrijden.





Albrecht Dürer: *De verdrijving uit het Paradijs*, houtsnede 1510 (Foto: AKG-images, Londen)

«Het is veelbetekenend dat de Bijbel in het verhaal van de ‘zondeval’ Adams daad nergens een zonde noemt. Met de verdrijving uit het Paradijs werd de oorspronkelijke eenheid verbroken. Het overschrijden van de grens kan geïnterpreteerd worden als de pijnlijke maar verruimende verwerving van zelfbewustzijn. Het is de oeroude voorstelling van het menselijke bewustzijn dat eigen keuzes wil maken en zijn grenzen wil verleggen.»

## 4 De zin van het overschrijden van grenzen

Je kunt vaak zien met welke buitengewone, maar nog onbewuste, slimheid kinderen grenzen overschrijden om hun levensvragen te stellen. Ze kunnen niet anders. Als het je verbaast of ontroert dan zul je er niet meer met ergernis op reageren. Er is dan reden om je over de gezonde ontwikkeling van het kind te verheugen. Naar buiten toe zul je oplettend en aandachtig reageren.

Aan de hand van een voorbeeld van grensoverschrijding op het vlak van poep- en sekstaal zal ik dit illustreren.

### § 1 Scheldwoorden – kinderen stellen vragen

In het tweede jaar van de basisschool, wanneer de kinderen zo'n 4 á 5 jaar zijn én het vierde jaar wanneer ze zeven zijn, kiezen goed ontwikkelde kinderen voor grensoverschrijdingen in de taal om vragen over het sociale leven op te helderen, waar taal- en sociologiestudenten zich in hun studie het hoofd over breken. Sociaal jargon en semantiek zijn daar de technische termen die worden gebruikt om over klasse-gebonden taaluitdrukkingen, contextafhankelijkheid van de taal, sociale taboes en hun taalkundige uitdrukkingen na te denken.

Een vier- of vijfjarig kind roept tegen de juf: *'fuck you'*. Een achtjarig kind roept, terwijl het gezichten trekkend door de klas springt, *'rukker'*. Geen van beiden kent de precieze betekenis van deze woorden.

Waarom doen ze het en waarom steeds in de tweede en vierde klas?

Eerst het tweede deel van de vraag. Om grenzen te kunnen overschrijden en daarmee belangrijke vragen aan volwassenen te stellen, moeten kinderen eerst vertrouwen hebben in de situatie, de gemeenschap en de volwassenen. In het eerste jaar verovert een kind zijn plaats in de groep van leeftijdgenoten en leert het de volwassenen kennen en inschatten. Pas wanneer dit proces succesvol doorlopen is en er genoeg vertrouwen is opgebouwd waagt het kind het erop om grenzen te overschrijden. Hieruit blijkt dat grensoverschrijdend gedrag van kinderen ook een teken van vertrouwen is. Het is een aanwijzing dat het kind zich serieus genomen voelt en daardoor accepteert dat de volwassene hem kan helpen een antwoord te vinden op levensvragen.

Dan komen we bij het waarom. Wanneer we het van de buitenkant bekijken lijkt het erop dat kinderen merken dat ze door het gebruik van bepaalde woorden sterke reacties van volwassenen oproepen. Maar bovenal verwacht het kind door de reactie van volwassenen ook echte antwoorden op drie groepen van vragen. Ik formuleer die vragen op de manier waarop ze vanuit het perspectief van het kind ervaren worden.

- 1 Wat betekenen deze woorden? In wat voor betekenissen hangen ze thuis? Wat voor ervaringen, waarden en gevoelens horen er bij deze woorden?
- 2 Waarom gebruiken mijn ouders/opvoeders die woorden niet, of gebruiken ze die alleen niet tegenover mij?
- 3 Hoe komt het dat die woorden, wanneer ik ze zeg, zo'n sterke uitwerking hebben? Waarom zien volwassenen er in hun reactie op deze woorden zo heel anders uit dan wanneer ik 'strijkbout', 'tafel' of 'stoel' zeg of wanneer ik een andere grens overschrijd?

De impuls van het kind om het taboe te doorbreken is onbewust. Ik zal proberen om die impuls onder woorden te brengen.

Het kind weet inmiddels al hoe je met mes en vork eet, wanneer je 'goedendag' of 'dank je wel' zegt en hoe je een boterham smeert. Het kind voelt echter wel aan dat volwassenen geheimjes hebben en dat je daarvan deelgenoot worden moet om helemaal mee te tellen. Omdat de volwassenen die geheimen niet prijsgeven moet het kind binnendringen in de sfeer van het geheim en aan de hand van de reacties opmaken wat er geheim gehouden wordt en waarom. Aangezien er uit de reacties van de volwassenen lastig iets valt op te maken, moet het kind herhaaldelijk en aan vele verschillende personen indirecte vragen stellen. Dat is een slimme manier om op den duur achter het geheim te komen.

## § 2 De omgang met taboes

Een taboe ligt voorbij de grens van waarover wordt gesproken. Niet alleen seks- en schuttingtaal, maar ook ziekte en dood behoren tot de taboes. Ook zijn er in bepaalde gezinnen taboes die specifiek zijn voor de familiegeschiedenis, bijvoorbeeld een ouder die voor een examen gezakt is, of een abortus.

We zijn ons niet altijd bewust van de taboes waarmee we omringd zijn: de verborgen woede van een vader tegenover zijn chef, de onderdrukte teleurstelling van een moeder over haar huwelijk, de verdrongen rouw

over de dood van een kind en andere onuitgesproken ontgoochelingen. Een taboe kenmerkt zich doordat over een bepaald onderwerp niet wordt gesproken en doordat ook over dat zwijgen niet wordt gesproken. Ik zal in hoofdstuk zes duidelijk uiteenzetten dat kinderen desondanks vroeg in de gaten hebben dat er een bepaald gebied in het leven van het gezin of van de samenleving is dat in taboes gehuld is.

Wat kinderen doen om achter de geheimen van de ouders te komen is heel verschillend. Ik wil dit duidelijk maken aan de hand van een voorbeeld uit mijn eigen jeugd.

Ik ben geboren in 1953. Mijn ouders hadden de Tweede Wereldoorlog meegemaakt. Mijn zussen en ik zijn nooit op het idee gekomen om onze ouders hierover iets te vragen of zelfs maar het woord 'oorlog' uit te spreken. Onze ouders hebben ons nooit uitdrukkelijk verboden om over de oorlog te spreken. Toch wisten we dat het onderwerp taboe was. Toen we ouder waren hebben we ons buiten de familie uitvoerig over de oorlog laten informeren, omdat het belangrijk voor ons was te weten wat onze ouders ervaren hadden.

Andere taboes of leugens rondom het leven van volwassenen worden door kinderen opgespoord en door provocerend gedrag gebroken. Uit de reacties die ze dan krijgen proberen kinderen op te maken waarom deze taboes bestaan, welke gebeurtenissen en gevoelens daarmee verbonden zijn en welke feiten onder tafel gehouden worden. Volwassenen merken aan de onbewuste lichaamstaal van het kind dat ze geen directe vraag hoeven te verwachten. Als kinderen die directe vragen toch stellen dan zouden ze daarop afwerende antwoorden krijgen, zoals: 'Vraag me dat maar een andere keer'. Of de ouders geven non-verbale onbewuste signalen van schaamte of onbehagen af en zeggen: 'Dat begrijp je toch nog niet'. Zelfs als ouders heel zakelijk antwoord geven, bijvoorbeeld: 'Een condoom gebruik je wanneer je een zwangerschap wilt voorkomen', dan komt het kind weliswaar iets over de zaak te weten, maar tast het nog altijd in het duister over wat zijn ouders daarmee te maken hebben. Het komt er dus ook niet achter waarom op het thema seksualiteit een taboe rust. Maar kinderen hebben heel veel vragen. Ik noem er enkele:

- Hoe ziet een condoom eruit?
- Waar en wanneer kopen mijn ouders condooms?
- Hoe worden ze gebruikt?
- Hoe voelt het ze te gebruiken?
- Wanneer en hoe gebruiken mijn ouders condooms?

- Wat vinden mijn ouders van het gebruik van condooms?
- Wat voor ervaringen hebben ze ermee opgedaan?
- Waarom merken kinderen niet dat, of en wanneer ouders ze gebruiken?
- Waarom liggen condooms niet op de keukentafel of op het plankje in de badkamer, maar worden ze op een verborgen plek bewaard?
- Waarom vinden mijn ouders het pijnlijk om in aanwezigheid van anderen over condooms te praten?
- Enzovoort.

Als een bepaald onderwerp in een gezin taboe is dan zijn provocaties voor kinderen en volwassenen weliswaar pijnlijk, maar ze zijn meestal wel effectiever dan directe vragen.

Wanneer ouders het onderwerp bewust uit de taboesfeer hebben gehaald, dan kunnen ze iedere opmerking, iedere vraag en iedere provocatie van een kind bij het middageten, het spelen of bij iedere andere gelegenheid in het gezin aangrijpen om de kinderen in al die vragen helderheid te verschaffen. Vanuit opvoedkundig standpunt raad ik daarom aan dat volwassenen zich van mogelijke taboes in het gezin bewust worden. Wanneer je de oorzaak van het taboe, of de sociale context waarin het ontstaan is, helder voor de geest haalt dan kan dat eerst onaangenaam zijn omdat dat gepaard kan gaan met schaamte, angst en dat soort gevoelens, maar het leidt wel tot de integratie van de taboesferen in het normale leven.

### § 3 Enige opmerkingen over de seksuele opvoeding

Veel ouders denken dat seksuele voorlichting past bij de leeftijd waarop de kinderen al 'groter' zijn en er naar vragen. Vervolgens verwonderen deze ouders zich erover dat dit 'al groter' niet komt en vragen zich bezorgd af wat nu wel het juiste moment is.

Seksuele opvoeding is onderdeel van het leven van de familie en iets voor iedere dag en iedere kinderleeftijd. Tijdens gesprekken aan tafel, in het bad, bij het spelen, het onderwerp past overal bij. Ouders kunnen iedere gelegenheid aangrijpen om dit gebied van het leven te benoemen en te betrekken in het natuurlijk verloop van gesprekken en handelingen. Het lukt volwassenen om open met dit onderwerp om te gaan als ze het taboe van het onderwerp bewust niet uit de weg zijn gegaan en er een oplossing voor hebben gevonden. Dan vinden ze de juiste woorden om kinderen voor te lichten en kunnen die kinderen directe vragen stellen

en directe antwoorden krijgen die passen bij hun ontwikkelingsfase. Voor kinderen vanaf 4 á 5 jaar zijn er al boekjes beschikbaar die kunnen helpen bij dit voor sommige ouders toch wel wat beladen onderwerp. Wanneer er provocaties zijn kunnen ouders daaruit opmaken dat er een vraag achter steekt. Een voorbeeld.

Een kind zegt tegen zijn moeder: 'Jij hoer'! De moeder neemt het provocerende deel van de scheldpartij even serieus als het vraag-deel. Op het provocerende deel stelt ze een grens en op het vragende deel geeft ze een antwoord. De moeder reageert spontaan. Ze zou bijvoorbeeld een of twee van de volgende zinnen kunnen zeggen:

- 'Ik wil niet dat je me hoer noemt.' (*aangeven van grens*)
- 'Hoeren zijn vrouwen die er hun beroep van maken om...' (*leeftijdsgebonden uitleg*)
- 'Ik wil geen hoer zijn omdat...' (*subjectieve stellingname en waardeoordeel*)
- 'Eigenlijk is hoer een scheldwoord voor prostituees' (*uitleg van het spraakgebruik*)
- 'Het beroep van prostituee is in onze samenleving...' (*maatschappelijke situatie*) enz.

Het kind kan vragen stellen en er kan een gesprek ontstaan. De gezichtsuitdrukking van het kind geeft aan of het nog een vraag heeft die het misschien niet onder woorden kan brengen. Een volwassene kan daar dan zelf over beginnen. Maar straalt het gezicht van het kind uit dat het genoeg weet, stop dan het gesprek want anders wordt het voor het kind benauwend en probeert het zich aan de situatie te onttrekken.

Provocaties door seksueel taalgebruik kunnen wijzen op vragen over de seksualiteit of ze worden door kinderen gebruikt om sterke reacties bij volwassenen op te roepen. Let dus goed op en houd rekening met de context om er achter te komen wat het doel is van de provocatie. Vragen over de seksualiteit moeten een antwoord krijgen. Tegenover provocaties moeten volwassenen een gelijkmoedige grondhouding aannemen en passende grenzen stellen. Daarbij hoeft een volwassene niet opgewonden, persoonlijk beledigd of moralistisch te reageren. Humor helpt bijna altijd maar cynisme of ironie wordt door kinderen niet begrepen.

Ook grotere kinderen en adolescenten gebruiken poep- en sekstaal om reacties bij volwassenen op te roepen. Daar kunnen belangrijke vragen van jongeren achtersteken. Dikwijls gaat het om een krachtmeting met

de volwassenen, een ‘machtsspel’, of is het een teken van verzet tegenover een ontmoediging, kwetsing of ontgoocheling die door een volwassene teweeg is gebracht. Het gaat altijd om iets dat ze niet in woorden uit kunnen drukken. Vaak gaat het om een vraag over de relatie tussen de ouders of over een onderwerp waarover de ouders het niet hebben omdat ze zich onzeker voelen of omdat het pijnlijk voor ze is.

Met een snel advies zoals ‘als je kind je provoceert met sekstaal, zeg dan...’ kom je daarom niet zoveel verder. Ouders hebben voor het oplossen van dit soort kwesties tijd nodig. Ze kunnen zich afvragen welke vraag van hun kind er achter steekt. Wat voor informatie heeft het kind nodig? Of waarin zal de volwassene zich meer open kunnen stellen om de relatie met het kind te verbeteren en het vertrouwen te geven? In de hoofdstukken 29-32 kom ik terug op provocerend gedrag.

Voorbeelden van grensoverschrijdingen op het vlak van seksueel getinte taal maken heel duidelijk dat kinderen grenzen overschrijden om te leren. Ze laten ook zien wat voor slimme strategieën kinderen daarvoor onbewust gebruiken. Met voorbeelden zal ik straks aantonen dat alle grensoverschrijdingen van kinderen een rationele grond hebben. Als wij volwassenen het nut hiervan ontraadselen vinden we passende opvoedingstactieken.

# 2024

---

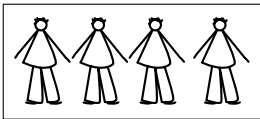
## 5 De weerstand van het kind tegen volwassenen

Kinderen overschrijden niet alleen de door volwassenen gestelde grenzen, ook handelen ze door hun verzet tegen de verwachtingen van ouders in. Het verzet van het kind tegen zijn opvoeders loopt als een rode draad door de hele volwassenwording heen. Voor opvoeders is dit lastig en belastend. Maar het is bij kinderen geen bewust doel om volwassenen te ergeren. De weerstand heeft andere, zinvolle bedoelingen.

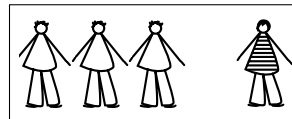
### § 1 Het onderscheid

Als ik als kind wil meewerken en me aanpas aan de verwachtingen van mijn ouders, dan merk ik aan ze dat ik ben zoals ze willen dat ik ben. Als ik in harmonie ben met mijn zusjes en vrienden, dan laten ze me merken dat ik ben zoals alle anderen. Dikwijls is het voor een kind belangrijk dat het in het gevoel gesterkt wordt dat het is zoals de anderen. Het heeft dan het gevoel dat het erbij hoort.

In andere levensfasen heeft het kind meer het gevoel nodig uniek te zijn. Als ik anders ben dan alle anderen, kom ik iets over mezelf en over het verschil tussen mij en de anderen te weten. Dit onderscheid is voor de vorming van de identiteit van het kind heel belangrijk. Ook in competitie met broertjes en zusjes kan het kind aspecten van dit verschil ervaren. Door verzet tegen volwassenen wordt het kind zich van dit onderscheid duidelijk bewust.



...zijn zoals de anderen...



...uniek zijn...

Vanaf dat ze twee zijn hebben kinderen het vermogen om dit verschil te beleven. Hoe ouder ze worden des te meer hebben ze het lef om, als het nodig is, er een hoge prijs voor te betalen, namelijk het tijdelijke of zelfs duurzame verlies van erkenning, waardering en liefde van de volwassenen waarvan ze afhankelijk zijn. (In de hoofdstukken 16, 19 en 30 wordt uitvoeriger op dit gevaar ingaan.)



## § 2 Het ik

Vaak hebben kinderen de moed zich te verzetten, ze worden zich bewust van zichzelf en oefenen hun ik-gevoel, maar verliezen zich dan eenzijdig in een bepaalde zienswijze. Voor dit oefenen hebben kinderen veel situaties nodig. Een stabiel ik-gevoel ontstaat pas in de loop van de kindertijd.

Een mooi voorbeeld daarvan is de 'balorige peuter' van drie jaar die herhaaldelijk stampvoetend en huilend op de grond gaat liggen omdat hij zijn rode broek aan wil en niet de blauwe.

Op deze leeftijd gaat het kinderen alleen maar oppervlakkig om de broek. Het gaat hen er meer om zichzelf als individu te kunnen ervaren. Wij kunnen ons die positie van de hele kleintjes niet meer zo goed voorstellen: zuigelingen en kleine kinderen ervaren zich nog als één met hun omgeving en van de mensen waar ze afhankelijk van zijn. Ze weten nog niet hoe ze zichzelf tussen hun ik en de omgeving moeten onderscheiden. Door het heftige verzet ervaren zij zichzelf op eens als los van de anderen. Dat is een pijnlijke maar tegelijkertijd verheffende ervaring: 'ik ben een eigen ik!' De eerste stap in deze gezonde en noodzakelijke ontwikkeling naar ik-zijn krijgt zijn beslag in de ervaring die kinderen opdoen in hun balorige scènes. De tweede stap wordt gezet wanneer kinderen de met het ik-gevoel verbonden wilskracht en hun macht om iets gedaan te krijgen willen uittesten. Hun onbewuste vraag zou je als volgt kunnen samenvatten: 'Hoe kan ik de vreemde buitenwereld door mijn handelen beïnvloeden?' Als een kind in zijn handen klapt en er valt gelijktijdig een deur dicht, dan vraagt het kind zich af of de deur door zijn toedoen is dichtgevallen. Het klapt dan nog een paar keer in zijn handen om te testen of het zelf die gebeurtenis veroorzaakt heeft. Precies zo ligt het met de rode en blauwe broek. Het kind test of het zijn wil gebruiken kan en hoe.

Als je beseft dat het niet de bedoeling van het kind is je te ergeren, maar alleen de werkzaamheid van zijn ik wil beleven, kun je op dit soort situaties gelijkmoediger reageren. Je kunt het kind grenzen aangeven, maar het oefenen van zijn wil accepteren. Dat lukt als je de mouwen van het kind begrijpt en daarom is het van belang om de ontwikkelingsfasen van kinderen te kennen en te kunnen onderscheiden. (*Childhood and society* van Erik Erickson uit 1950 blijft hiervoor een belangrijke bron.) Daarnaast zijn er ook geduld, verdraagzaamheid en humor nodig om bij deze kinderlijke koppigheid liefdevol te blijven en het kind tegelijkertijd de juiste weg te wijzen. Hoewel het zinvol is om grenzen te stellen hoeft je

als ouders niet genadeloos stoer te reageren wanneer kinderen opstandig zijn. Er zijn situaties waarin het verstandiger is om compromissen te sluiten, of om te zoeken naar mogelijkheden waarin het gelijk van beiden kan worden gehaald, van kind en volwassene. (In het bedrijfsleven heet deze conflictoplossing een *win-win-situatie*.) Door het verzet van het kind leren ouders en kinderen om door samenwerking waardering voor elkaar op te brengen.

Vanuit dit gezichtspunt is het dus volstrekt gezond en normaal wanneer kinderen zich verzetten en conflicten tussen volwassenen en kinderen worden uitgevochten.

### § 3 Identiteit

Een praktisch voorbeeld, dat zich steeds weer op dezelfde wijze aandient, maakt duidelijk welke verschillende doelen kinderen vaak nastreven als zij zich verzetten.

Een jongen groeit met zijn zusje op bij zijn alleenstaande moeder. In de omgeving van de jongen bevinden zich twee oma's, een tante, een op-pasmeisje en verder uitsluitend vrouwelijke leerkrachten op de kleuterschool. De moeder heeft in haar leven onaangename ervaringen met manlijk geweld gehad en voedt haar zoon bewust op tot een zachtaardig persoon. De moeder omschrijft haar zoon tot aan zijn vijfde levensjaar als vrolijk, lief en bereidwillig. Zoonlief lijkt aan de verwachtingen van moeder te voldoen. Maar plotseling, na zijn vijfde jaar, gedraagt de jongen zich agressief en luidruchtig en verzet hij zich dagelijks in talloze situaties tegen de aanwijzingen van moeder en de andere opvoeders. De moeder is bezorgd. Ze ziet geen redenen die het gedrag van haar zoon zouden kunnen verklaren. Ze is bang dat hij zich ook tot een *macho* zal ontwikkelen. Ze komt tot de verkeerde conclusie dat agressief gedrag misschien al in de genen van iedere jongen verankerd ligt.

Tot de leeftijd van vijf jaar oriënteren kinderen zich relatief onafhankelijk van hun sekse, hoofdzakelijk door de volwassenen waarmee ze te maken hebben na te bootsen. Het gaat hen erom van de volwassenen te leren hoe je je *als mens* gedraagt.

Maar deze zoon is nu op een leeftijd gekomen dat hij geïnteresseerd raakt, niet alleen hoe je een mens wordt, maar ook een jongen (*seksespecifieke identiteit*). Hij heeft slim zijn conclusies getrokken: alle vrouwelijke personen in zijn omgeving streven in hun gedrag overwegend naar harmonie en onderlinge afstemming. Wanneer hij vanuit zichzelf dus *als enige* de ervaring van een *jongen* wil hebben, zal hij zich volstrekt anders dan

deze vrouwelijke wezens moeten gedragen. Hij moet zich duidelijk onderscheiden. Misschien heeft hij uit plaatjesboeken, films en verhalen van moeder of anderen afgeleid dat manlijkheid in onze samenleving eerder door het cliché van krachtig of zelfs agressief optreden wordt herkend. Of hij heeft simpelweg gezocht naar gedrag dat tegengesteld is aan het harmoniestreven van de vrouwen uit zijn directe omgeving en dat ook gevonden. Door zijn compleet andere gedrag probeert hij nu uit hoe de vrouwen waarmee hij verbonden is op hem reageren. Hij spant zich erg in om zich van hen te onderscheiden en hij wordt in zijn idee bevestigd. Alle vrouwen schrikken van zijn machogedrag. Door de clichématige voorstellingen die in onze samenleving spelen wordt hij als lid van het manlijk geslacht erkend. Hij heeft weliswaar met hun afkeuring te maken, maar kan uit hun reacties opmaken dat ze hem voor een jongen aanzien. Hij kan zich voegen naar zijn geslachtsidentiteit.

De jongen gedraagt zich verstandig. De moeder moet leren haar generaliserende instelling tegenover mannen te heroverwegen. Ze kan de ontwikkeling die specifiek is voor zijn sekse bevorderen door het verschil met haar dochter door andere kenmerken dan machogedrag te benadrukken. Als zij op zoek gaat naar zijn positieve jongensachtige kenmerken komt het niet tot het absurde conflict waarin gekozen moet worden tussen jongen-zijn en de moederliefde. Het is op deze leeftijd ook van belang dat de zoon regelmatig en intensief contact kan hebben met mannen. Dan kan hij ervaren dat manlijkheid zich niet door agressief gedrag hoeft te tonen. Tegelijkertijd moet de moeder zijn agressieve gedrag geduldig en consequent een halt toeroepen.

Het blijkt dat kinderen verschillen ontwikkelen om zichzelf als uniek te kunnen ervaren. Het kind kan zichzelf goed als eigen, individueel mens ervaren als het zich tegen andere mensen verzet. Het kind beleeft het zo: door me te verzetten ben ik helemaal mezelf en dat is een verheffend, intensief gevoel, maar het maakt me ook bang, want als ik me verzet ben ik ook alleen en zonder bescherming.

#### § 4 Verzet in de jeugd

Verzet is op iedere leeftijd nodig voor de ontwikkeling en instandhouding van een zelfstandige identiteit, maar in de puberteit komt dit verzet pas echt tot wasdom. Pubers willen volwassenen niet bewust kwetsen of voor het hoofd stoten. De jongere verzet zich zo vaak tegen houdingen, meningen en beslissingen van volwassenen omdat hij zich oefent met het ontwikkelen van een eigen levensvisie. Vaak zijn de standpunten

van pubers op de keper beschouwd absurd en extreem. De volwassene weet dat de puber in een andere situatie nooit een dergelijk standpunt zou innemen. De puber wil voelen dat hij zich sterk van de volwassenen onderscheidt. Door dit verschil voelt hij zich zelfstandig en meent hij onafhankelijk van de volwassenen te kunnen bestaan. Zo bezien is het verzet van de jongere tegen zijn ouders een belangrijk deel van zijn losmakingproces. De jongere moet gedurende een beperkte periode zich verzetten tegen de waarden, overtuigingen en beslissingen van de ouders om te oefenen zichzelf te worden. Wanneer een jongere door deze fase gegaan is kan hij later beslissen welke overtuigingen van zijn ouders hij wil behouden en welke niet. Als *sparringpartners* komen al diegenen uit de omgeving in aanmerking die bereid zijn om dit inspannende maar noodzakelijke proces met het kind door te maken (zie hoofdstuk 16 en 22 over resp. *grenzen stellen* en *zelfstandigheid in de puberteit*).

Het is de kunst om in deze ontwikkelingsfase van de opgroeiende jeugd standvastig bij de grenzen te blijven waartoe voor het welzijn van de jongeren besloten is, maar ook moeten we hun verzet accepteren en hun streven naar zelfstandigheid erkennen en steunen. Dit balanceren kent geen strak schema, maar moet in iedere situatie opnieuw worden afgetast. Bij twijfel heb je als opvoeder hier veel humor nodig én het soevereine vermogen om niet tot iedere prijs gelijk te willen hebben. Soms lukt het zelfs de jongere in de gelegenheid te stellen een concrete ervaring te kunnen opdoen. Ouders verbieden bijvoorbeeld het drinken van alcohol. Op een feestje ervaart een puber wat voor uitwerking alcoholgebruik heeft. Door zo'n ervaring kan hij dan aan den lijve ervaren – en hopelijk begrijpen – waarom hier grenzen zijn gesteld (zie *logische gevolgen* in hoofdstuk 18).

Wanneer de jongere de kans heeft gekregen zijn wilskracht en zelfstandigheid te toetsen aan de volwassenen die hem liefhebben en positief tegenover hem staan, kan hij in een levenssituatie waarin dit nodig is, verzet bieden om leven en gezondheid te beschermen. Dan kan hij beter 'nee' zeggen tegen drugs, radicalisme en geweld, asociaal gedrag, onwettendheid en onmenselijkheid.

#### TERZIJDE:

De rijping van de (frontale) hersenen is ongeveer in het 23<sup>e</sup> jaar voltooid. Dat betekent dat het oordeels- en planningscentrum in de puberteit nog in ontwikkeling is. Houd er ook rekening mee dat de sociale perceptie van adolescenten anders is. Verdrietige of geschrokken reacties van ouderen worden vaak als boosheid gezien. Zo komen de misverstanden in de wereld!

## 6 De bijzondere manier waarop kinderen hun ouders waarnemen

Al in het eerste jaar van hun leven, nog voor ze hebben geleerd om zich in woorden uit te drukken, beoefenen kinderen een vorm van intensieve waarneming die nodig is om contact, voeding, verzorging en het behoud van hun nog zeer kwetsbare leven veilig te stellen.

### § 1 De belangrijke betekenis van non-verbale communicatie

Dit onuitgesproken wederzijdse begrip functioneert trefzeker en snel: het lichte optrekken van moeders wenkbrauw laat zien dat moeder het ergens niet mee eens is, een lichte blos op de wangen van een volwassene wijst op opwinding. De mondhoek een millimeter naar onderen laten zakken geeft het kind te kennen dat de volwassene treurig of ongelukkig is. De kinderen leren te letten op de minste verandering in de lichaamshouding en mimiek, maar ook op de hoogte, de toon en de melodie van de stem. Al in het eerste levensjaar bereikt de zuigeling proefondervindelijk een trefzekere lezing van de non-verbale signalen van de hem omringende mensen. De gevoelsmatige kennis die kinderen hebben van de subtiele tekenen in de non-verbale uitdrukkingwijzen van hun ouders gaat niet verloren wanneer ze leren praten. Het weten van kinderen en hun omgang met de non-verbale informatie die ze van de volwassenen aflezen zijn onbewust, maar intelligent en effectief. De kinderen ervaren weliswaar dat voor volwassenen de spraak belangrijker is dan de lichaamstaal, maar ze leren ook dat de lichaamstaal een betrouwbaarder uitdrukking van de stemming van volwassenen is dan wat ze zeggen. Ouders zeggen vaak: 'Mijn kind luistert niet' en daar zijn ze dan niet blij mee. Maar weet dan dat je kind wel degelijk luistert! Het let echter meer op de manier van spreken en op andere signalen dan op de bedrieglijke woorden. Als je dit begrijpt is er meer reden tot tevredenheid. Kijk ook eens wat kritischer naar je eigen omgang met je kind. Kinderen die oostindisch doof zijn kunnen vaak de herhalingen, onwaarheden en moralistische praat van hun ouders niet meer verdragen en letten daarom niet meer op hun woorden, maar ze smachten wel naar een liefdevolle ontmoeting.

## § 2 Verborgene boodschappen

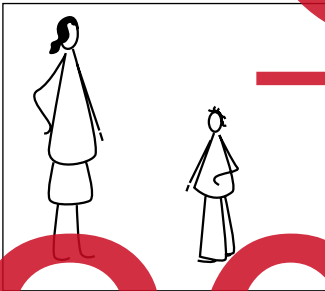
Volwassenen hebben technieken in huis om door taal gevoelens te onderdrukken en om feiten niet onder ogen te zien, maar ze door mistig taalgebruik te verhullen en ongevaarlijk te maken. Taal geeft de mogelijkheid om te liegen of zelfs macht uit te oefenen. Je doet dat meestal niet bewust maar omdat je in de loop van je leven hebt geleerd dat het vaak veiliger is om je ware gevoelens te verbergen. Kinderen doorzien echter die verbale list.

Het volgende voorbeeld uit mijn eigen leven laat zien dat de vaardigheid van kinderen om de niet verbale signalen van hun ouders te lezen tot aan de volwassenheid behouden blijft. Mijn 24-jarige dochter studeerde elders dus zagen we elkaar niet vaak. Kort voordat ze me in de vakantie wilde bezoeken belde ze op en vroeg hoe het met me ging. Ik antwoordde zoals gebruikelijk: 'met mij gaat het goed'. Ik verborg dat het niet zo goed met me ging. Dat wilde ik haar pas vertellen wanneer we elkaar zouden zien. Meteen toen we elkaar een week later zagen berispte ze me: 'Ik wil niet dat je tegen me jukt mama; ik hoorde aan je stem dat je niet lekker in je vel zat.' Het is zomaar een voorbeeld van dat onze kinderen meer waarnemen dan we op het eerste gezicht denken.

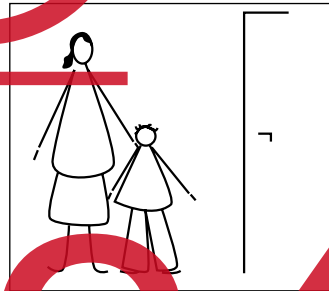
Een ander voorbeeld hoe kinderen erachter komen welke verborgen boodschappen er achter de uitingen van volwassenen schuilgaan en hoe ze met die boodschappen leren omgaan. Een kokende moeder draagt haar achtjarige zoon op: 'Kun je alsjeblieft een fles mineraalwater voor me uit de kelder halen?' Zijn antwoord: 'Nee!' Dan krijgt de moeder een woedeaanval over zijn 'brutaliteit' en zijn 'egoïsme'. Ze wordt boos en gaat hard praten en uiteindelijk dwingt ze hem om het water uit de kelder te halen. De zoon haalt uiteindelijk onwillig en stuurs de fles water uit de kelder. Vanuit de moeder ziet de situatie er als volgt uit: ze heeft haast, moet veel doen. Ze verwacht wat hulp van haar zoon. Ze is eraan gewend om beleefdheden te gebruiken zoals 'zou je misschien alsjeblieft', omdat ze haar kinderen het goede voorbeeld wil geven. Bovendien wil ze niet autoritair overkomen. Misschien wil de moeder met deze beleefdheid zelfs de weerstand van haar zoon breken. Tegelijk zijn haar toon, mimiek en gebaren gebiedend en dringend en wijzen ze erop dat ze geen tegenstand duldt. Ze laat zien dat ze vanzelfsprekend verwacht dat hij gedwee reageert. Ze is zich de tegenspraak tussen haar woorden en haar gedrag en daarmee haar expressie op dat moment niet bewust.

De zoon taxeert de situatie vanuit zijn eigen standpunt. Hij heeft gelijktijdig twee boodschappen ontvangen: een beleefde open verbale vraag en een non-verbale bevel (door de stemverheffing en toon). Hij interpreteert het verzoek van zijn moeder om iets te halen als een open vraag waarop je met ja of nee kunt antwoorden. Hij negeert de onmiskenbare bevelende toon. Zo stelt de zoon de moeder een verstandige en moedige vraag. Hij handelt alsof hij wil zeggen: 'Tot nu toe heb ik je verlangens uit je non-verbale boodschappen afgeleid en daarop gehoorzaam gereageerd. Nu wil ik wel eens zien hoe je reageert als ik je woorden serieus neem en geen acht sla op het non-verbale bevel.'

Hij handelt weliswaar bewust, maar je doet het kind geen recht wanneer je er vanuit gaat dat hij je opzettelijk wil ergeren. Hij handelt eerder met de bedoeling erachter te komen wat er gebeurt als hij de tegenspraak aan het licht brengt. Daarbij neemt hij de ergernis van de moeder op de koop toe.



'Kun je' (aansporing)  
 'alsjeblieft' (een verzoek)  
 '?' (een vraag waarop je met ja of nee kunt antwoorden)  
 Intonatie: opdracht  
 (meerduidig)



'Ik zou graag willen dat je een fles mineraalwater uit de kelder haalt.'  
 (eenduidig)

Vanaf acht, negen jaar beginnen kinderen bewust op de bijzonderheden van situaties te letten. Ze merken plotseling dingen op waar ze eerder nooit *bewust* op hadden gelet, bijvoorbeeld de ontbrekende knoop aan de jas van de leraar of dat de kleur haar van hun zusje lichter is dan hun eigen haar. Zo identificeren ze mensen, dingen en feiten. Ze constateren een betrouwbare wereld waarin alles zijn vaste plaats heeft. Doordat kinderen alles buiten zichzelf een plaats toekennen, kunnen zij zichzelf van

anderen *onderscheiden*, zichzelf betekenis toekennen en hun plaats in de wereld bepalen, zowel binnen het gezin als in andere situaties.

De achtjarige jongen uit ons voorbeeld neemt precies waar: de vraag van moeder bevat een tegenspraak. Hij heeft de moed haar daarmee te confronteren al kan hij het niet goed onder woorden brengen. Hij reageert dan door provocerend gedrag. Daarmee ontdekt hij wat er in de woorden van de volwassene verborgen ligt. Dat leidt vaak tot conflicten.

Heroverweeg in zo'n situatie je standpunt. Je riskeert geen gezichtsverlies als je je verontschuldigt en daarmee je zoon gelijk geeft dat hij op eigen wijze op jouw signalen gereageerd heeft. Dat zou dan een prettige en verzoenende afsluiting van een leerrijk conflict zijn.

In de verstandhouding tussen volwassenen en kinderen letten kinderen in de regel meer op hóe iets gezegd wordt dan wát er gezegd wordt. Denk dus niet dat de kinderen cognitief dezelfde waarden aan je woorden toekennen als jij er verbaal inlegt. Ze zijn gevoeliger voor de sfeer waarin iets gezegd wordt, terwijl volwassenen er meer aan hechten dat de kinderen luisteren naar wát ze letterlijk gezegd hebben. Dikwijls lijkt het erop alsof in de communicatie tussen volwassenen en kinderen twee verschillende talen worden gesproken. Het is eigenlijk wonderbaarlijk dat ze, ondanks deze Babylonische spraakverwarring, elkaar toch ook zo af en toe nog begrijpen! Dat komt volgens mij omdat kinderen bereid zijn om, hoewel ze één taal willen horen, ook op de andere taal letten. Ouders kunnen de communicatie helderder maken en tot beter begrip voeren wanneer ze er beter op letten hoe ze met hun kinderen spreken. Woorden en bedoeling mogen niet tegenstrijdig zijn.

#### TERZIJDE

Onderzoek toont aan dat slechts 7% van wat iemand voelt in woorden wordt uitgedrukt. Begrip van elkaars stille signalen versterkt de band tussen ouders en kinderen. De stand van de ogen, de mond, wenkbrauwen en voorhoofd, uit je gehele lichaamshouding is je conditie af te lezen. De mondelinge boodschap kan niet los gezien worden van de taal die het lichaam uitdrukt. Beide vormen van communicatie beïnvloeden elkaar en zijn van elkaar afhankelijk.

Wees je bewust van je eigen lichaamscommunicatie. Dan kun je de reactie van de ander, die op jou reageert, beter begrijpen.

Door kinderen fysiek na te doen, leren ouders niet alleen veel over hen, maar komen ze ook dichterbij. Psychologen noemen dit *nabootsen* en *spiegelen* en filosofen *mimicry*. Ouders ervaren zo zelf waaraan hun kind behoefte heeft.

Frank van Marwijk: *Lichaamstaal bij baby's*, Houten 2007

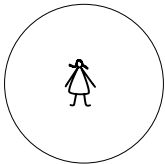
Victor van Geel: *Lichaamstaal; Praktijkboek voor de leraar*, Baarn 2002

Peter Collett: *De verborgen boodschap; Uitleg van lichaamstaal*, Utrecht 2005



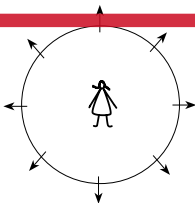
## 7 De grens als bescherming

Om over het stellen van zinvolle grenzen na te denken gebruik ik een beeld: stel je een omheinde tuin voor. In deze tuin kan een klein kind van alles ontdekken en beleven. Zeker als er ook nog andere kinderen meedoen is deze tuin de ideale speelruimte om belangrijke ervaringen op te doen. Het kind zal de schutting nauwelijks bewust opmerken. Toch zal de tuin het kind het gevoel geven goed beschermd te zijn tegen auto's, honden en andere gevaren.



tuinhek

Zo lang het kind nog iets interessants in de tuin vindt om mee te spelen of van te leren (spelen = leren), wordt de schutting niet als beperking ervaren. We weten dat kinderen van een spel pas genoeg krijgen wanneer ze het vele malen en in allerlei vormen hebben herhaald. Wanneer het kind in zijn ontwikkelingsproces nieuwe prikkels en leerervaringen nodig heeft zal het plotseling de schutting zien en als een beperking van zijn speelruimte ervaren. Dan staat het kind bij de schutting en loert nieuwsgierig door een kier naar de andere kant. De opvoedingstaak is dan om, vóórdat het kind zelf vanuit een gezonde onderzoeksdrang over de schutting zal klauteren, zijn leef- en ervaringsruimte zinvol uit te breiden. Het kind kan dan wat nieuws beleven en toch goed beschermd blijven. Geen vader of moeder zal zomaar de deur naar de straat openzetten. Je neemt het kind aan de hand en toont hem een groter stuk van de wereld. Als het wat groter is laat je het over de schutting klimmen en blijf je zelf als 'beschermengel' op de achtergrond aanwezig. Zo laat je het kind nieuwe, ongevaarlijke ervaringen opdoen. Alleen wanneer het nodig is, grijp je in.



De schutting van de tuin verbeeldt de grenzen die wij als opvoeders stellen. Het kenmerk van een grens is dus bescherming: bescherming tegen gevaar, bescherming tegen andere mensen, dieren en dingen, tegen de onbesuisde handelingen van het kind zelf. Iedere grens om de omgeving van een kind af te bakenen geeft het kind houvast, oriëntatie en dus een veilig gevoel.

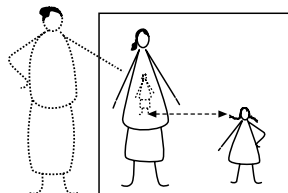
## 8 Veiligheid en geborgenheid

Kleine kinderen houden van kleine ruimten, grote kinderen hebben meer plaats nodig; zie hoofdstuk 9. Ze maken een hol en nestelen zich erin. Ze slapen graag in tenten, willen een baldakijn boven hun bed of een hoekje waar ze iets voor hangen om binnenin een gezellige ruimte te creëren. In grote ruimten kunnen kleine kinderen zich lastig oriënteren. Eerstegroepers willen soms eerst nog een tijdje aan de hand de klas in gebracht worden omdat de lange vloer van de klas griezelig is.

Zie het zo: grensafbakeningen zijn als onzichtbare muren die kinderen overzichtelijke ruimten bieden. Voorbeeld: een vijfjarig meisje vertoonde verontrustende symptomen. Ze zette alle spullen, meubels en speelgoed die ze had langs de muren van de kamer. Niets mocht in het midden van de kamer liggen, niets mocht worden weggehaald of worden verplaatst. Het meisje ging tiranniek te werk. Ze huilde en tierde wanneer iemand het waagde haar strenge ordening aan te tasten.

Haar ouders waren niet in staat om beslissingen over haar te nemen, laat staan om haar grenzen te stellen. Zo kon ze haar vader dwingen haar een sigaret te geven. Haar ouders waren ook niet bij machte om hun kind de medicijnen in te laten nemen die ze nodig had. Hierdoor leefde het kind in een onzekere wereld en ze had geen andere keus dan voor zichzelf een zekere wereld te bouwen en die met hart en ziel tegen alle aantastingen te beschermen. Het symptomatische gedrag was voor haar de enig mogelijke en noodzakelijke zelfhulp tegen een onzekere buitenwereld.

Een wat onschuldiger voorbeeld: een moeder heeft de lunch klaargeemaakt. Op weg van kleuterschool naar huis wil het kind een ijsje. De moeder gunt het kind het ijsje wel, maar ze weet dat haar kind na het eten van een ijsje verder geen trek meer heeft.



'Nee!'

'?'

'Ik heb trek in een ijsje!'

Tijdens het consult blijkt de complexiteit van de situatie. De moeder herinnert zich op zo'n moment haar eigen kindertijd en vooral het gevoel van teleurstelling omdat haar moeder haar maar weinig zoetigheden toestond.

De stem van de herinnering in de moeder is solidair met de wens van haar dochter en negeert alle rationele argumenten van de volwassen vrouw. Ze voelt dat ze slecht is als ze de wens van haar kind niet vervult en heeft schuldgevoelens. Om toch op de juiste manier te kunnen handelen moet de moeder zich op haar volwassen-zijn en haar moederlijke verantwoordelijkheid concentreren. Ze moet niet de behoefte voelen om tot iedere prijs de vrede te willen bewaren of door haar kind gewaardeerd te willen worden. Het schuldgevoel wordt minder wanneer de moeder het kind een ander tijdstip kan noemen voor het eten van een ijsje.



‘Vanmiddag koop ik een ijsje voor je!’

Het kind voelt twee verschillende wensen. Op het eerste gezicht wil ze een ijsje en probeert ze dit doel bereiken, maar de behoefte van het meisje aan geborgenheid is veel wezenlijker. Deze behoefte moet het hebben van de beslissing van de ouders in het belang van het kind. De moeder weet meer, heeft meer ervaring en overzicht en draagt de verantwoordelijkheid. Als de moeder alles zou goedvinden, ook wat het kind schade doet, dan is het kind niet goed beschermd. Daarom heeft het kind een moeder nodig die bereid is zich impopulair te maken wanneer dat nodig is om haar kind te beschermen. Situaties zoals hier beschreven kunnen we ook beschouwen als een onbewuste test door het kind met het doel uit te vinden of haar moeder omkoopbaar is. De moeder moet daarom een duidelijke beslissing nemen tegen het ijsje voor het eten en dat kort en ondubbelzinnig kenbaar maken. Dikwijls tonen kinderen na een teleurstellend en afwijzend antwoord op hun verlangens onverwachte reacties. Ze piepen even en spelen dan weer net zo vrolijk verder. Ze voelen zich geborgen.

Ook met oudere kinderen kun je zoiets meemaken. Toen mijn kinderen aan het puberen waren, waren er wel situaties zoals de volgende.

Mijn dochter telefoneerde met een leeftijdgenootje. Dit vriendinnetje nodigde mijn dochter uit voor een feestje. Opeens zei mijn dochter aan de telefoon: 'Dat moet ik even aan mijn moeder vragen'. Ze hield de hand voor de hoorn en vroeg met smekende blik: 'Mama zeg alsjeblieft dat het niet mag'. Terwijl ik onwillig met mijn hoofd schudde omdat ik niet wilde liegen, werden de smekende blikken sterker en het 'alsjeblieft' dringender. Toen ik daarop 'nou goed' zei en knikte, nam mijn dochter de hand van de hoorn. Ik moest toen hardop zeggen: 'nee, dat gaat niet'. Ik moest van binnen glimlachen omdat duidelijk was dat mijn jeugdige dochter nog niet de moed kon opbrengen om 'nee' te zeggen. Ze had mijn stem nodig om zich tegen ongewenste ervaringen te beschermen. Ik gaf mijn kind deze geborgenheid, maar spoorde haar na het telefoongesprek aan de moed te leren opbrengen om nee te zeggen.

Kinderen hebben tot in de puberteit beslissingen van volwassenen nodig om hun levenskader af te bakenen. Daardoor geven we kinderen de geborgenheid die ze nodig hebben om zich binnen dat kader veilig te kunnen ontplooiën. Een te slappe structuur is voor elk kind te vaag en onveilig.

#### TERZIJDE

Ouders die duidelijke, voorspelbare en rechtvaardige beslissingen nemen en daar ook voor stáán bieden hun kinderen op twee manieren houvast. Het kind kan zich schikken in de beslissing, óf het kan zich ertegen verzetten. In beide gevallen heeft het iets stevigs in handen.

Bij onvoldoende leiding van jongs af wordt het in de puberteitsperiode (en vaak ook nog daarna!) voor ouders en kinderen heel moeilijk. De ontvankelijkheid van kinderen neemt na de eerste tien levensjaren steeds sneller af. Na het 14<sup>e</sup> jaar wordt het, zelfs met goede professionele hulp, een moeilijke zaak om het ontstane gedrag (egoïsme, veeleisendheid e.d.) nog te corrigeren.

(Zie literatuuroverzicht: Compernelle)

## 9 Systemen om te ordenen

### Eerst een korte theoretische uiteenzetting

Van veel belang voor de analyse van communicatiesituaties is het onderscheid dat Paul Watzlawick e.a. gemaakt hebben tussen het inhoudsaspect en het relatie-aspect van mededelingen. Het eerste slaat op wát er gezegd wordt, het relatieaspect verwijst naar het hoe, hoe de betrokkenen hun relatie ten opzichte van elkaar definiëren.

Een familie functioneert net zoals een bedrijf en een school als een 'systeem'. Een systeem is echter meer dan alleen de optelsom van alle individuen die er deel van uitmaken. Zo'n systeem functioneert volgens eigen regels en wetmatigheden en kan allerlei persoonlijke drijfveren of ambities stimuleren of blokkeren.

Systeemtherapie wordt ook wel gezins- en relatietherapie genoemd. Het gezin is daarbij het systeem waarvan een persoon lid is door biologische, wettelijke en gevoelsmatige banden. Volgens deze therapie zijn menselijke problemen in de kern problemen die ontstaan tussen personen die lid zijn van dit systeem. De onderliggende gedachte is dat als in een gezin één van de leden een probleem heeft, dit doorwerkt in het hele 'systeem'. Omgekeerd wordt iemand geholpen door het systeem waarin hij/zij leeft te versterken. Systeemtherapeutische denkers verrijkten hun concepten met ideeën uit diverse wetenschappen en de groeiende kennis over zelf-regulerende systemen. Door een project van de antropoloog Gregory Bateson rond psychiatrie en schizofrenie en zijn samenwerking met Jay Haley groeide de systeemtherapie uit tot een prominente therapierichting. Haley werd bekend door de *strategische systeemtherapie* die zich concentreert op wat welke uitwerkingen geeft binnen een systeem.

De gezins- en relatietherapie steunt dus behalve op vele andere nuttige gezichtspunten op het feit dat de betekenis van een persoon in een gemeenschap vaak zichtbaar wordt door zijn plaats binnen die gemeenschap en door bepaalde objecten en eigenschappen. Omgekeerd stelt men in consult, therapie en supervisie voorwerpen en plaatsvervangende personen in de ruimte zo op dat daardoor de plaats van de persoon in het relatieverband symbolisch wordt voorgesteld. Deze procedure levert veel aanwijzingen op over hoe iemand zich in zijn relatiesamenhang

voelt en wat hij nodig heeft om zijn communicatie met andere mensen te verbeteren. (Zie het voorbeeld over het consult van de vader die met zijn kinderen een autoritje onderneemt in hoofdstuk 36. Zie over de communicatie met kinderen ook de noot\* aan het einde van dit hoofdstuk.)

## § 1 Posities

Er zijn in onze maatschappelijke traditie veel voorbeelden die laten zien dat plaatsingen in de ruimte een symbolische betekenis kunnen hebben. Het kasteel van een koning, bijvoorbeeld, staat op een berg. De koning zelf zit op een hoge troon. Familiehoofden zitten aan het hoofd van de tafel. Een oude regel schrijft voor dat een man links naast zijn vrouw moet lopen en dat jonge mensen ouderen voor moeten laten gaan.

De grootte van het bureau en beeldscherm en de kwaliteit van de bureaustoel geven ook vaak nu nog de belangrijkheid van een functie aan. Daarom is het ook niet zo verbazingwekkend dat de stoel naast de bestuurder in de gezinsauto een plek is waar de kinderen om vechten.

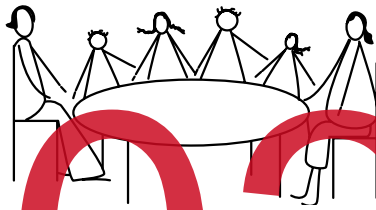
In veel families die meerdere generaties omvatten zijn er indrukwekkende voorbeelden van de harmoniserende werking van een persoon op 'haar plek' op de andere gezinsleden. De keuken van veel oma's is tegelijk een informatiepunt, ontmoetingsplaats, toevluchtsoord of therapiekamer. Daarbij staat de plaats (in dit geval de keuken) voor de bindende kracht van de grootmoeder omdat daar veel van haar taken liggen waarvoor ze erkenning krijgt. De keuken belichaamt dit alles.

Het accepteren van bepaalde symbolische kenmerken als toebehorend aan bepaalde personen is tegelijkertijd een erkenning van die personen zelf. Dat geldt niet alleen voor bepaalde plaatsen, maar ook voor bepaalde objecten en dieren die het exclusieve bezit zijn van een enkel gezinslid, zoals de piano die een kleinzoon van zijn grootvader heeft geërfd, de hond die alleen van de dochter is of de pet die een dertienjarige enkel in bed wil afdoen. Deze dingen worden door kinderen tijdelijk of blijvend zo in bezit genomen dat ze in zekere zin deel gaan uitmaken van hun identiteit. Andere gezinsleden horen dat te respecteren.

Kinderen zoeken hun plek in de wereld. Ze vragen zich af wat voor doel en nut ze hebben. Antwoord op zulke vragen krijgt een kind in de interactie met andere mensen. Tot aan de puberteit ontvangt het de belangrijkste respons van gezinsleden. Manieren waarop dingen in een gezin worden toegewezen, zodat ze de betekenis van afzonderlijke gezinsleden aanschouwelijk maken, helpen kinderen om hun identiteit te vinden. Een voorbeeld hiervan is de tafelrangschikking.

## § 2 De eettafel

De eettafel is de plek waar de gezinsleden elkaar meerdere malen per dag tegenkomen en waar ze elkaar observeren. Vaak vinden daar de belangrijkste gesprekken plaats en wel over wat er gebeurd is en wat er gaat gebeuren, of wie wat wanneer doet of niet doet. Tijdens de tafelgesprekken worden o.a. berichten over ervaringen uitgewisseld en taken verdeeld. Tegelijkertijd wordt er verbaal en non-verbaal commentaar geleverd op de aanwezigen. Daardoor krijgen de gezinsleden het gevoel dat ze serieus worden genomen: er wordt een betekenis aan ze toegekend en die betekenis kenmerkt de rollen van de gezinsleden op dat moment. Die rollen zijn aan voortdurende verandering onderworpen en ze krijgen voortdurend opnieuw gestalte. Zo zegt een vader tegen een van zijn kinderen: 'Je ziet er zo moe uit, heb je slecht geslapen?' of: 'Het is nu jouw beurt om de tafel af te ruimen' of: 'Je was vanmiddag goed met voetballen!' Los van de verbale en non-verbale interactie tussen de personen aan tafel is alleen al de stoelverdeling een toewijzingssysteem dat de gezinsleden een eigen plaats geeft. Met die plaats bedoel ik niet enkel de stoel waarop iemand zit, maar de symbolische plaats die hij met die plek krijgt toegewezen.



'Wat was je vanmiddag goed met voetballen!'

Er zijn veel zinnige criteria aan de hand waarvan de ouders voor ieder gezinslid een passende plek kunnen zoeken.

Ouders kunnen bijvoorbeeld naast elkaar gaan zitten. Dit kan hun solidariteit, saamhorigheid of harmonie uitdrukken. Anderen gaan tegenover elkaar zitten om door oogcontact goed op elkaar te kunnen aarden.

Een vader kan zijn puberzoon tegenover zich zetten zodat deze zich als oudste in de directe dialoog met de vader serieus genomen voelt. Een moeder wil haar jongste kind naast zich hebben om het te helpen met het eten. Wanneer een kind erg onrustig is kan het soms helpen als het op een plek gaat zitten in de hoek van de kamer, of tussen de ouders in of rechts naast de ouder die de meest rustgevendende invloed op hem heeft.

Een moeder vertelde dat haar zoon na school tijdens eten niet over school wilde vertellen. Hij was teruggetrokken en slecht gehumeurd. Hij zat tegenover zijn moeder en voelde zich doorboord door haar blikken en vragen. Toen ze naast hem ging zitten verbeterde de situatie aanzienlijk. De moeder hield op hem uit te horen en de zoon begon uit zichzelf te vertellen wat hij op school had meegemaakt.

Als een kind langere tijd een vaste plaats aan tafel heeft dan krijgt het daardoor stilzwijgend een bepaalde betekenis in het gezin. Als de ouders voor het kind een passende plek kiezen dan kan het kind zich op die plek 'thuisvoelen'. Het kan zich daardoor emotioneel zeker gaan voelen, want het heeft een 'vaste plaats' in de gezinsrelaties. Veranderen de verhoudingen, of als kinderen bepaalde behoeften ontgroeien (bijvoorbeeld als ze niet meer geholpen hoeven te worden met het eten), dan kan het nodig zijn dat de ouders een andere plek voor dit kind zoeken.

Als vader er niet is, dan moet de moeder verhinderen dat het kind op de stoel van de vader gaat zitten. Anders bestaat het gevaar dat deze deels in de rol van de vader kruipt en dat is een overbelasting. Vooral de oudsten hebben vaak de neiging om dit te doen wanneer het niet wordt voorkomen. Systemen (zoals een gezin) neigen ertoe gaten die erin vallen weer op te vullen. Daarmee is natuurlijk niet alleen de lege stoel bedoeld maar ook de rol die de vader binnen het gezin vervult.

Ook tweepersoonsgezinnen kunnen door een bewuste stoelenschikking aan tafel de betekenis van de personen benadrukken. Als het kind ouder wordt kan dat door een andere stoel, een andere positie of een andere kijkrichting duidelijk gemaakt worden.

Als er gasten komen dan verduidelijkt de omgang met de 'stamplaatsen' de waarderingen binnen de gezinskern. Het is niet alleen waardevol een stoelenschikking voor de gezinskern vast te stellen, maar om er ook altijd over na te denken welke betekenis de grootouders en ooms en tantes voor het gezin hebben en hoe dit door hun optreden en situering binnen de familie symbolisch kan worden uitgedrukt, zoals op familiefeestjes. Het besluit om voor de gezinsleden een passende plaats te zoeken vergt van de ouders een liefdevolle observatie van de gezinsleden, van de ontwikkelingsfase van ieder kind en van hun onderlinge relaties. Een goede, weloverwogen uitwisseling tussen de ouders en een betrokken opstelling\* tegenover de verschillende leden van het gezin vergemakkelijken voor de ouders hierbij hun verantwoordelijke taak.

\* Gunther Schmidt van het *Erickson Instituut* spreekt hier van *eine allparteiliche Grundhaltung*. Het is een basishouding waarin je kunt verplaatsen in de andere gezichtspunten.



### § 3 Gescheiden ouders en ‘patchworkgezinnen’

In hedendaagse *patchworkgezinnen* (samengestelde gezinnen) helpt deze omgang met de eettafel om de leden van het uit deelfamilies samengestelde gezin een nieuwe rangschikking te geven die vastheid en oriëntatie biedt. Ieder gezinslid krijgt door die rangschikking een plaats en een duidelijke betekenis binnen het nieuwe gezin.

Als een biologische vader door een scheiding zijn stoel vrijwillig of onvrijwillig opgeeft worden de kinderen onzeker omdat veel van hun belangrijke vragen niet meer worden beantwoord. Een van die belangrijkste vragen is: ‘Zijn wij kinderen belangrijk genoeg dat jullie voor ons bij elkaar kunnen blijven?’ Veel kinderen zitten zelfs met de vraag of het hun schuld is dat de ouders gescheiden zijn.

Pas geleidelijk kunnen kinderen aan de hand van de vele kleine meldingen van de ouders begrijpen dat volwassenen uitsluitend scheiden omdat hun onderlinge relatie is stukgelopen.

Een gescheiden wonende biologische vader maakte bijvoorbeeld het volgende mee. Bij hun ontmoeting, eens in de twee weken, stappen de kinderen uit de trein. De vader verheugt zich er erg op en verwacht een uitbundige begroeting, maar de kinderen schenken hun vader geen enkele aandacht en gaan gewoon door met hun spel. De kinderen lijken te zeggen: ‘Je bent lucht voor ons’ en vader voelt zich geprovoceerd. Dit onbewuste gedrag van de kinderen verraadt vragen: ‘Zijn we veertien dagen lucht voor je geweest?’ ‘Je kunt ons vertrouwen niet zomaar met een knopje inschakelen!’ De vader zou er goed aan doen zich in de twee weken tussen de ontmoetingen intensiever met de kinderen bezig te houden. Hij zou ze vaker kunnen opbellen, een kaartje sturen, of door kleine attenties laten zien dat hij actief bij hen betrokken is, ook in de tijd dat ze hem niet zien. Bel na een proefwerk even op en informeer hoe het gegaan is, of zeg van tevoren dat je voor ze duimen zal.

Als de kinderen in het nieuwe leven van de vertrokken ouder een vaste en belangrijke plaats innemen, zowel in zijn hart, zijn woning als zijn dagelijkse leven, dan kunnen ze zich na een verdrietige beginperiode goed met het leven in twee gescheiden gezinnen verzoenen.

Wanneer een gezinslid door scheiding, tijdelijke of duurzame afwezigheid of overlijden er niet meer is, dan staat zijn stoel er nog, maar die lege stoel van de vader is wat anders dan een stoel die er niet meer staat.

Hij die in een gezin de stoel van vader bezet heeft het recht en de taak om het familieleven samen met de moeder vorm te geven en om de kinderen door besluiten te nemen oriëntatie en bescherming te bieden.

Als een nieuwe partner van de moeder bijvoorbeeld deel gaat uitmaken van het gezin, dan zit hij niet zonder meer op de stoel van de vader. Feitelijk zit hij misschien wel op die stoel, maar heeft hij die specifieke positie in de familie nog niet ingenomen. Dikwijls duurt het nog een hele tijd voordat de moeder bereid is de nieuwe partner de vader-stoel toe te vertrouwen. Ze moet eerst zeker weten dat de nieuwe man waardig en zorgzaam genoeg is voor ze hem deze stoel aanbiedt.

Ook de nieuwe partner heeft tijd nodig om te besluiten de verantwoordelijkheden en taken die met deze stoel verbonden zijn op zich te nemen. Pas wanneer de moeder haar nieuwe vriend de vader-stoel toevertrouwt en pas wanneer deze besluit erop plaats te nemen is de stoel weer 'bezet'. Wanneer beiden deze stap baseren op een echt besluit dan biedt dat de kinderen geborgenheid.

Maar ook dan hebben de kinderen meestal nog even tijd nodig voor ze de vriend zijn nieuwe plek gunnen. Dat betekent niet dat hij ooit de 'vader' zal worden. De vader is en blijft de natuurlijke vader. Wanneer na een scheiding de betekenis van de natuurlijke vader erkend wordt en hij het recht behoudt om contact met de kinderen te blijven houden en betrokken blijft bij belangrijke beslissingen over de kinderen, dan kunnen de kinderen na een tijd van rouw meestal zonder problemen de nieuwe vriend het recht op vaders voormalige stoel toestaan.

Dikwijls 'testen' de kinderen of de nieuwe plaatsbekleder hun vertrouwen waard is. Meestal geven ze hem meerdere kansen!

Een sprekend voorbeeld van een nog niet geslaagde herbezetting werd mij ooit verteld door de nieuwe partner van een moeder. De nieuwe samenstelling bestond sinds vier jaar. De nieuwe partners waren getrouwd en twee jaar eerder hadden ze samen een kind gekregen. De drie zonen uit het eerste huwelijk probeerden de nieuwe partner in toenemende mate te provoceren. Deze matigde zich nog niet het recht aan 'zich ermee te bemoeien'. Dat wil zeggen, hij had de vader-stoel onbezet gelaten. De zonen provoceeden hem in dagelijkse situaties: 'Je mag ons niet opvoeden, bemoei je nergens mee.' Die uitspraken moeten worden opgevat als vragen: 'Ben je op bezoek?', 'Heb je ook voor ons gekozen of alleen voor het kind van jullie samen?' 'Ga je de vader-stoel voor de hele familie innemen?' De man was radeloos en trok zich steeds verder terug in zijn ergernis. De moeder maakte de plaatsvervanging ook al niet eenvoudig, omdat ze om de lieve vrede te bewaren niet wilde dat haar nieuwe man zich ergens mee bemoeide.

Het vaststellen van een duidelijke grenslijn bij een grensoverschrijding (in dit geval een provocatie) is geen bemoeizucht, maar een zinvolle reactie van de betrokken volwassenen. De geremdheid van de nieuwe partner tegenover het nieuw gevormde gezin is begrijpelijk en de beide volwassenen moeten die remmingen overwinnen.

In dit voorbeeld ging het zover dat de zonen de nieuwe man niet teruggroetten als hij goedemorgen zei. 'Je bent lucht voor ons, je hebt je plaats niet opgeëist, dus je bestaat niet voor ons', schenen ze te zeggen.

In zo'n situatie betekent kortlopende conflicten vermijden het oproepen van langdurige. Een kortdurend conflict zou er als volgt uit kunnen zien: de nieuwe partner zegt beslist en niet mis te verstaan: 'ik wil dat je me groet als ik je goedemorgen wens'. Je moet de reactie van het kind dan niet op een goudschaaltje leggen. Blijf kalm en voorkom dat de situatie escaleert. Barst in geen geval los met een stroom van argumenten. Ga over op een ander onderwerp, of draai je om en ga verder je gang zonder je beledigd te tonen. De volgende morgen groet de volwassene het kind hartelijk en verwacht vanzelfsprekend de wedergroet. Als die komt dan is dat voor allebei prettig, de ban is gebroken. Zo niet dan wordt de procedure herhaald zonder escalatie.

Een situatie waarin kinderen voor langere tijd de strijd willen aangaan doet zich voor als het kind al ouder is dan negen jaar en zijn leeftijdgebonden koppigheid wil uitproberen, of als het kind nog andere vragen over de relatie beantwoord wil zien zoals: 'Wat doe je als ik niet gehoorzaam? Ben je dan nog te vertrouwen?'

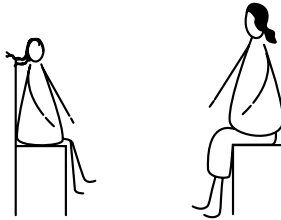
Echt lastig wordt het als de moeder het ondertussen goed vindt dat het kind op de tijdelijk lege vaderstoel gaat zitten. Dat gebeurt vaak wanneer de moeder zichzelf nog meer kind dan volwassene voelt en een ouder kind in de rol van partnervervanger is gekropen. Dan voelt dat kind de nieuwe partner als concurrent.

Het feit dat de nieuwe partner opvoedingsverantwoordelijkheid op zich neemt blijkt voor de kinderen doordat hij nu op de vaderstoel zit. Ze merken dan aan kleine, dagelijkse, vanzelfsprekende uitingen van bescherming, erkenning, interesse en sympathie, maar ze merken het in het bijzonder aan zijn bereidheid om grenzen te stellen en het conflict aan te gaan. Ze genieten er bijzonder van als ze merken dat hij bepaalde doelen uitsluitend nastreeft om samen met hen plezier te hebben. Daarbij gaat het niet zozeer om liefde en genegenheid als wel om erkenning en erbij horen. Wanneer de kinderen merken dat de volwassene het gevoel heeft dat hij bij ze hoort, dan schenken ze hem ook vertrouwen.

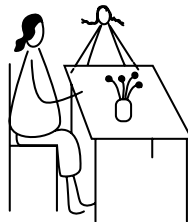
Kinderen merken dat hun moeder haar nieuwe partner de vader-stoel toevertrouwt wanneer ze niet meer als een buffer fungeert tussen hem en de kinderen. Dat merken ze bijvoorbeeld wanneer zij niet meer ingrijpt als de nieuwe man met de kinderen conflicten ‘uitvecht’.

#### § 4 Gesprekssituaties

Het bezetten van de juiste plaats vergemakkelijkt ook de communicatie tussen mensen. In situaties waarin mensen met elkaar spreken, om elkaar op de hoogte te brengen van de stand van zaken en afspraken te maken of conflicten te beslechten, gaat het niet alleen om die zaken maar onbewust ook om de relaties tussen deze mensen. De rangschikking waarin de sprekers zitten of staan heeft betekenis voor de toon en slaagkans van het gesprek. Het is belangrijk dat er tussen de sprekers oogcontact mogelijk is, maar recht tegenover elkaar zitten kan ook leiden tot confrontaties in het gesprek.



Het is beter om half naast elkaar of half tegenover elkaar te gaan zitten zodat je de andere sprekers gemakkelijk aan kunt kijken, maar je de blik ook op iets anders kunt laten rusten.



Wanneer de gesprekspartners naast elkaar zitten en samen naar iets anders kijken, bijvoorbeeld het voorwerp waarover het gaat, dan ontstaat er in het gesprek sterker het gevoel van gelijkwaardigheid. De taal van de blikken geeft dan aan dat er daar buiten een probleem is, maar dat jijzelf niet dat probleem bent. Als er niets is om naar te kijken – zoals een kapot stuk speelgoed of een vaasje met bloemen – maar er een abstract

probleem ligt, dan nog is het goed om half tegenover en half naast elkaar te gaan zitten. Worden er verwijten, bezwaren, kritiek of wensen geuit dan projecteren de blikken niet alle onheil op de gesprekspartners, maar kunnen de voorwerpen in de ruimte als afleider fungeren. Dit kan ook worden bekrachtigd door gebaren: een moeder zit naast haar dochter, wijst met haar hand naar de lege vloer voor haar voeten en zegt: 'Ik kom thuis en struikel over alle schoenen op de vloer. Laten we er samen eens over nadenken hoe we daar verandering in kunnen brengen.' Een dergelijke ruimtelijke plaatsing van problemen en vragen geeft de sprekers het gevoel dat het probleem een zaak en geen mens is en dat het probleem samen kan worden opgelost. Een dergelijke aanpak helpt goed in gesprekken met kinderen en jongeren, maar ook in gesprekken tussen ouders, ouders en opvoeders en tussen ouders en leraren.

## § 5 De kamer

Ook de eigen kamer is een toegewezen plek, een toevluchtsoord in het familiesysteem. Als alle leden van het gezin een eigen kamer of een eigen hoekje hebben dat alleen van hen is, dan biedt deze toewijzing een structuur waarop je kunt bouwen. Bij die structuur horen regels die duidelijk vastleggen welke rechten en plichten ieder afzonderlijk gezinslid met betrekking tot deze plek heeft. Over deze regels kun je in het gezinsoverleg (zie literatuuroverzicht: Gordon) onderhandelen (zie ook hoofdstuk 35). Hoe meer rechten en hoe minder plichten het gezinslid in kwestie over die kamer heeft, des te meer bescherming zal deze plaats deze persoon bieden. Hier kan worden opgemerkt hoe problematisch het in pedagogisch opzicht is om een kind naar zijn kamer te sturen, want de kamer moet een beschermende ruimte en geen straflokaal zijn. Laat de volwassene het kind de mogelijkheid om zich na een conflict in zijn kamer terug te trekken, dan blijft de betekenis van de kamer als toevluchtsoord intact. Tenminste vanaf de puberteit moeten de ouders de kamers van de andere gezinsleden algehele onschendbaarheid verlenen en deze niet meer zonder toestemming betreden. Het feitelijk, maar ook gevoelsmatig en geestelijk hebben van een plek die men naar believen kan inrichten en waar men zich geborgen weet, geeft zowel kinderen als volwassenen het gevoel van veiligheid en innerlijke rust. De erkenning van deze plek staat symbolisch ook voor de erkenning van de persoon.

Naast de eettafel en eigen kamer is de specifieke relatie met broertjes en zusjes nog een ordeningssysteem dat kinderen veiligheid en een vaste plaats geeft.

## § 6 De specifieke relatie tussen broertjes en zusjes

Het lot zet ons – om het zo te zeggen – op een bepaalde plek in de volgorde van broertjes en zusjes in onze familie. Het stelsel van familieverhoudingen waarin we geboren zijn levert ons de eerste ervaringen met anderen. Deze ervaringen bepalen voor een belangrijk deel onze levensinstelling, onze houding tegenover onszelf en andere mensen. Wat we met onze broertjes en zusjes hebben meegemaakt beïnvloedt ons karakter en hoe we met competitie en afgunst, maar ook met solidariteit en saamhorigheid omgaan. Veel inzichten uit het onderzoek naar broer/zusbanden duiden erop dat deze een invloed hebben op de vorming van de identiteit en daarmee op die van het hele leven en op het leggen van relaties. Je kunt de broer/zusposities grofweg indelen in drie categorieën: die van oudste, middelste of jongste kind. Iedere positie biedt kansen en beperkingen aan de persoonlijkheid van het kind. Ouders kunnen de broer/zusbanden in hun opvoeding betrekken en daardoor de eigenheid in de ontwikkeling van hun kinderen versterken. Ze kunnen proberen te voorkomen dat een kind ontmoedigd raakt doordat het door een ander kind wordt ingehaald of ‘onttroond’.

Normaal is de broer/zuspositie die een kind inneemt de ‘plaats’ van waaruit het kind zijn eigen standpunt ontwikkelt. Ouders kunnen veel bijdragen aan de psychische stabiliteit van een kind als ze die ‘plek’ van het kind erkennen. Daardoor voelt het kind zich op de juiste manier opgenomen in de orde van de familie.

De toekenning van rechten, plichten, mogelijkheden en grenzen aan de hand van leeftijdsriteria en broer/zuspositie kan kinderen een goed houvast geven om zich duidelijk van de andere kinderen te onderscheiden en zichzelf daardoor als uniek te ervaren.

Met name tussen het eerste en tweede kind in een broer/zusopvolging moeten de posities dikwijls moeizaam worden bevochten. Er is tussen hen dikwijls onenigheid of competitie. Het doel daarvan is zich van de ander te onderscheiden en dat is een natuurlijk verschijnsel. Het tweede kind in een gezin heeft betere kansen om als zelfstandig mens erkend en gewaardeerd te worden wanneer het zich duidelijk van het eerste onderscheidt. Heeft het dezelfde eigenschappen, gaven en neigingen als de oudste, dan zal die laatste op grond van de leeftijd altijd superieur blijven. De ouders zullen aan het tweede kind minder aandacht schenken als het op het eerste lijkt. Dat gevaar dreigt in het bijzonder als er tussen de kinderen maar een jaar verschil zit, ze van hetzelfde geslacht zijn en er ook nog hetzelfde uitzien. Ook bij tweelingen is het aan te raden

verschil te maken, hoewel dat niet altijd gebruikelijk is door de romantische voorstellingen over de symbiotische verbinding tussen tweelingen. Tweelingen kunnen vaak makkelijker hun eigen identiteit ontwikkelen wanneer ze bijvoorbeeld niet in dezelfde klas zitten.

Pas het anderszijn garandeert het tweede kind zijn eigen plaats in het gezin. Daarom ontwikkelt het tweede kind zich vaak al van nature geheel anders dan het eerste. Er groeit zelfs dikwijls een spanning tussen hen. Ouders zeggen soms: 'Het verschil tussen de kinderen is zo groot dat je je niet kunt voorstellen dat ze uit hetzelfde gezin komen.'

Wanneer ouders in mijn praktijk ~~zoets zeggen~~ concludeer ik dat de kinderen gezonde wegen gevonden hebben om hun onverwisselbare karakter gestalte te geven. Als dat niet vanzelf gaat kunnen ouders door doelgericht de verschillen te versterken die ontwikkeling bevorderen.

Je ziet het verschil tussen kinderen het duidelijkst bij een onderling conflict. Zulke schermutselingen moet je niet proberen te vermijden, want ze horen bij het normale spelen. Het gaat erom dat kinderen door deze conflicten heengaan en leren ~~deze te boven te komen~~. Het is hier de taak van de ouders het beheersen van het conflict aan de kinderen over te laten en zich er zo min mogelijk mee te bemoeien wanneer ze zien dat het niet eenzijdig ten koste van een van de kinderen gaat (zie ook hoofdstuk 30, *de opvoeder als begeleider*).

Vroeger werd gedacht dat het rechtvaardiger was om alle kinderen van het gezin zoveel mogelijk gelijk te behandelen. Tegenwoordig is bekend dat je daarmee de strijd tussen de kinderen eerder aanwakkert dan dooft en dat het de identiteitsvorming bemoeilijkt. De taak van de ouders bestaat eerder uit het erkennen en bevorderen van de verschillen tussen de kinderen, zonder de kinderen tot competitie te bewegen. De volwassenen maken in het gezinsleven de verschillen duidelijk en trekken daaruit conclusies voor het dagelijks me ~~elkaar omgaan~~. Dat biedt de kinderen een oriëntatie zodat ze niet meer hoeven te bakkeleien dan nodig is.

Een vader zegt tegen zijn oudste zoon: 'Je mag vanaf nu elke dag een half uur langer opblijven dan Tim, omdat je ouder bent. Als de wijzer van je wekker bij dit cijfer staat doe je het licht uit.' Wanneer de oudste iets dergelijks van zijn vader hoort zal hij trots zijn op zijn zelfstandigheid en de vader zal van hem op aan kunnen. Hij zal zich duidelijk in zijn rol van oudste bevestigd weten en zich daarin thuis voelen. Het past bij zijn leeftijd en vergt dus niet te veel. Dat versterkt zijn zelfbewustzijn. De jongere zoon zal deze maatregel eerst onrechtvaardig vinden en het is zijn goed recht zich daar luidkeels over te beklagen. Maar als zijn ouders hem ver-

zekeren dat hij, wanneer hij even oud is, dezelfde rechten krijgt zal hij zich ook met zijn rol in het gezin kunnen verenigen. Het is belangrijk dat het tweede kind merkt dat de ouders zich zeker voelen in het aanbrengen van het verschil. Als de ouders een besluit nemen waar ze helemaal achter staan, dan voelt elk kind zich in die orde geborgen.

Op dezelfde manier kan het zakgeld met de leeftijd oplopen. Je kunt overeenkomstig de leeftijd bepalen hoe lang een kind televisie mag kijken en internetten, of het naar de bioscoop mag, een eigen horloge, fiets of kamer krijgt, of wanneer het alleen met de bus naar huis mag komen en meer van dit soort dingen.

Ouders kunnen ook op deze wijze te werk gaan wanneer het om de taken van kinderen gaat. Ze maken een voorselectie van taken die bij een bepaalde leeftijdsgroep passen en laten hun kinderen binnen die leeftijds-groep een taak kiezen.

De verschillen die ouders op die manier accentueren mogen geen aanleiding geven tot verschil in waardering. Ze mogen alleen de feitelijke verschillen zichtbaar maken. Zulke verschillen kunnen behalve met leeftijd ook met geslacht, voorkeur, begaafdheid en andere karakteristieke eigenschappen van de kinderen te maken hebben. Doorgaans kan snel een passend systeem van taak- en rolverdelingen ontstaan waarin ieder gezinslid het gevoel heeft dat grensbepalende en ruimte biedende rollen, plichten en voorrechten in evenwicht zijn. Ook wanneer de ene naar de andere kijkt ziet hij dat rechten en plichten, grenzen en speelruimte rechtvaardig en overeenkomstig de verschillende leeftijden zijn verdeeld.

\*) In de communicatie met kinderen is duidelijkheid over de *status* van het gezegde belangrijk. Soms moet je als ouder of docent een eenduidige boodschap overbrengen. Geef dan ook aan dat het om een mededeling gaat en niet om een bespreking. Problemen ontstaan als de kinderen denken dat ze mogen meepraten, terwijl dat niet altijd het geval is. Wees eerlijk over de aard van de communicatie. Kinderen kunnen heel goed eenduidige, duidelijke en zinnige boodschappen ontvangen. Ook voor hen heeft het voordelen: ze hoeven er niet over na te denken, gewoon doen (of laten) wat er gezegd wordt is ook wel zo makkelijk. Gebruik een strenge toon als dat nodig is, maar een boze toon begrijpen ze alleen als ze bewust iets stouts doen of hebben gedaan. Kinderen zijn, hoe bijdehand ze ook kunnen lijken, nog volop in ontwikkeling. Bewust handelen en verantwoordelijkheid nemen staan nog in de kinderschoenen. Pas wanneer ze begin 20 zijn, en soms nog later, is het verantwoordelijkheidsgevoel tot rijping gekomen.



## 10 Doeltreffend grenzen stellen

Kinderen hebben geen problemen met het accepteren van grenzen die op heldere, duidelijke en stellige beslissingen zijn gebaseerd. Ze ervaren vastbesloten volwassenen als natuurlijke leiders die hen geborgenheid, houvast en oriëntatie bieden. Hun veilige aanwezigheid maakt het mogelijk bij alles wat ze nog niet kunnen en nog niet weten kind te kunnen zijn. Zelfs wanneer een volwassene het kind nog niet verteld heeft dat hij iets besloten heeft kan ieder kind dit razendsnel en duidelijk aan de mimiek van de volwassenen aflezen (zie hoofdstuk 6).

### § 1 De non-verbale manier van uitdrukken van een vastbesloten volwassene.

Vanuit het gezichtspunt van een kind ziet een vastbesloten volwassene er ongeveer zo uit.

De gezichtsuitdrukking is meestal ernstig, geconcentreerd, vastbesloten, maar zeker niet boos. De volwassene kijkt het kind zolang hij zijn boodschap overbrengt aan. De schouders hangen losjes (niet opgetrokken). Hij staat rechtop, zijn spieren stevig maar niet gespannen. Het lichaam is geheel naar het kind toegewend. De stem is krachtig maar niet hard en zo laag mogelijk. Je spreekt langzaam, duidelijk, dikwijls met enige nadruk en staccato-achtig, d.w.z. er vallen korte pauzes tussen de woorden: 'Je gaat – nu – naar – bed!' Je zegt maar één zin of hooguit twee, bijvoorbeeld: 'Na het eten krijg je ijs' of: 'Je moet nu stil zijn omdat de baby slaapt.' Om de beslissing te benadrukken zeggen de Italianen aan het einde van het meedelen van een besluit *basta!* Wij zeggen *punt uit!* Een beslissing werkt in het verloop van een handeling dus zoals een punt in een zin. Ze maakt een einde aan een onzekere en onbepaalde situatie en introduceert helderheid en zekerheid.

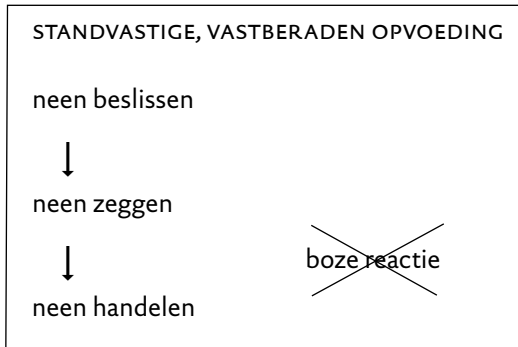
Na de beslissing te hebben meegedeeld kijk je nog even in de ogen van het kind of de woorden overgekomen zijn. Daarna ga je over tot de orde van de dag. In niet-escalerende situaties met oudere kinderen voldoet deze communicatievorm. Vooropgesteld dat de volwassene het besluit in het belang van het kind neemt (zie *testen van de motieven van volwassenen* in hoofdstuk 13) is het niet nodig hier verder nog iets over te zeggen. Het gedecideerde zich afwenden zet een afsluitende streep onder de

mededeling en bekrachtigt het besluit, er verder over spreken verwatert het besluit alleen maar en stelt het opnieuw ter discussie, terwijl het hier om een eenzijdige boodschap gaat. Juist aan het feit dat wij te lang of te snel spreken merken kinderen dat we niet zeker van onze zaak zijn. Als we onszelf observeren kunnen we vaststellen, dat we uit onzekerheid en schuldgevoel onze toevlucht zoeken tot veel verklaringen en verontschuldigheden (zie hoofdstuk 36).

Als een volwassene besloten heeft dat een klein kind iets moet doen of laten, dan kijkt deze het kind net zo lang met volle aandacht aan totdat de handeling is uitgevoerd, respectievelijk achterwege gelaten. Bij zeer kleine kinderen of in situaties met bokkige of provocerende kinderen is het soms nodig dat de volwassene ingrijpt om de beslissing in daden om te zetten. Als een kind met een hamer op de tafel slaat, dan houdt de volwassene de handen van het kind vast (in een stevige greep, zonder geweld of zedenpreek) en pakt de hamer af. Bij het tafel afruimen helpt de volwassene mee om voor het kind het besluit om af te ruimen te illustreren.

De aanwezigheid en wakkere, vastbesloten houding van de volwassene (niet zijn spreken) tonen het kind ondubbelzinnig de gestelde grens.

Volwassenen die er met hun aandacht maar half bij zijn kunnen het kind niet zo ver krijgen dat het iets met de beslissing kan doen.



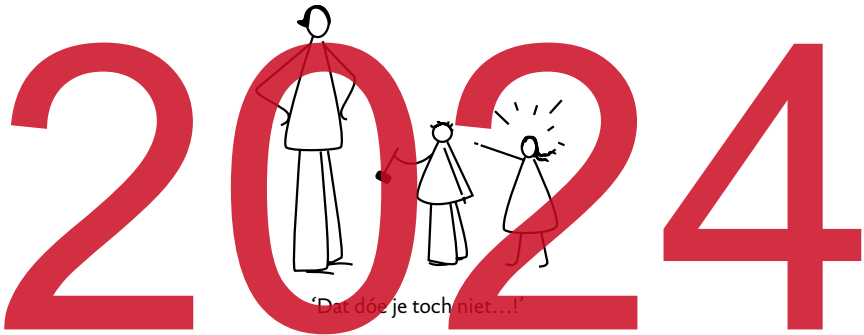
## § 2 Boos gezicht

Zekerheid uitstralen is iets anders dan een boos gezicht en dat is belangrijk om te weten. Vroegere generaties dachten dat alleen een boze volwassene effectief grenzen kon stellen en dat is een vergissing. De boosheid hielp alleen om beslist te zijn, maar effect had alleen de vastbe-

slotenheid en niet de boosheid. Daarom kunnen we het boos kijken als overblijfsel van vroegere opvoedingsconcepten getroost naast ons neer leggen en het nu voor een wilskrachtige gezichtsuitdrukking omruilen. Een volwassene die met *recht* emotioneel aangedaan is vormt hier een uitzondering. Maar dat kan hij alleen zijn als hij *persoonlijk* betrokken is, wanneer een kind hem heeft pijn gedaan of iets dergelijks. Dan ziet hij er vanzelfsprekend geschrokken uit. Deze echte, gegronde opwinding mag het kind dan ook zien. Alleen in deze uitzonderlijke gevallen hebben wij volwassenen het ‘recht’ onze woede tegenover kinderen te uiten.

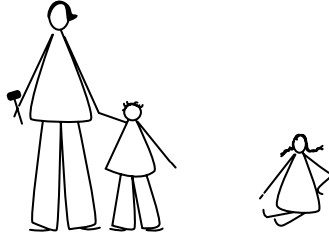


Als we boos zijn heeft dat ~~meestal redenen die niets met het kind te maken hebben~~. Het kind geeft alleen de aanleiding om de boosheid, die heel ergens anders mee te maken heeft, af te reageren.



~~wanneer een kind je ergert of iets verkeerd doet hoef je je daarbij niet persoonlijk betrokken te voelen~~. Dan is je verontwaardiging van morele aard. Morele verontwaardiging over de ‘vergrijpen’ van kinderen zijn vanuit opvoedkundig gezichtspunt niet nuttig, integendeel: ze lokken verzet uit.

Je moet er niet van uitgaan dat iemand die zich gedraagt zoals hier beschreven het kind automatisch overtuigt. Je kunt ouders geen regie-aanwijzing voor lichaamshouding en intonatie geven. Eerder is het een gegeven dat iedere volwassene zich intuïtief en als vanzelfsprekend zo gedraagt *als hij vastbesloten is*.



Een rustig, vastbesloten 'nee' is genoeg.

Daaruit kun je concluderen dat elk stellen van grenzen een verantwoordelijke, heldere *beslissing* nodig heeft om werkzaam te kunnen zijn.

## TERZIJDE

Pedagoog Micha de Winter vindt het juist in deze tijd belangrijk om grenzen te stellen:

‘Een democratische, menselijke samenleving kan alleen maar goed functioneren als mensen hebben geleerd om rekening te houden met anderen, om te gaan met het feit dat mensen erg van elkaar kunnen verschillen, hun rechten maar óók hun plichten kennen. Een grenzeloze opvoeding geeft kinderen ten onrechte het idee dat ze alleen op de wereld zijn, dat anderen er voor hem of haar zijn. Als dat beeld bij veel mensen de overhand krijgt is daarmee het doodvonnis voor een democratische manier van samenleven getekend.’

(Bron: *Bij ons thuis*, Teleac/NOT 2007)

Filosoof Fernando Savater merkt in dit verband op dat het woord *autoriteit* komt van het Latijnse werkwoord *augere* dat zoiets betekent als ‘helpen groeien’ of ‘gedijen’. Hij schrijft in *De waarde van opvoeden* (p.60-61):

‘Maar aan een vader die louter het beste vriendje van zijn zoon wil zijn, heb je niet veel. Het is psychologisch wel te begrijpen en het gezin wordt er wel degelijk informeler en minder beklemmend door. Maar daar staat tegenover dat de ontwikkeling van het moreel en sociaal bewustzijn van kinderen er minder goed vanaf komt. Dat trekt uiteraard een wissel op de gemeenschap.’

## 11 Beslissingen

Het komen tot een beslissing wordt door volwassenen vaak als lastig ervaren. Dat komt omdat iedere oplossing ook nadelen heeft en er op de volwassene het sterke verantwoordelijkheidsgevoel rust om voor het kind de juiste oplossing te vinden. Bij het komen tot een besluit speelt er bij de volwassene noodzakelijkerwijs een cognitief afwegingsproces. Haastige beslissingen leiden vaak tot een aanschakeling van fouten en het weer rechtpraten van die fouten. Dat geeft de kinderen niet het houvast waar ze recht op hebben. Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald: kinderen accepteren gemakkelijk excuses en het toegeven van fouten komt de geloofwaardigheid ten goede.

Het probleem bij beslissingen zit vaak in de consequenties en de mogelijkheid die af te dwingen. Je kunt wel vaak 'nee' zeggen, maar je kunt onmogelijk om de haverklap controleren of het kind zich aan de afspraken houdt. Als je nee zeggen zielig vindt kom je zwak, besluiteloos en dubbelzinnig over en bied je het kind ook niet het houvast waar het juist behoefte aan heeft.

Meestal kun je het kind wel een duidelijke reactie laten zien, maar zijn de consequenties van grensoverschrijdend gedrag onprettig. Als je aankondigt dat het gezin het restaurant verlaat als een kind vervelend wordt, dan zullen alle gezinsleden daaronder lijden wanneer de daad bij het woord wordt gevoegd. Daarom wordt meestal met zulke dreigementen geen ernst gemaakt, ook niet wanneer het kind zich inderdaad gaat misdragen. Dit dilemma kun je alleen oplossen door van tevoren bewust te besluiten dat de consequentie ook daadwerkelijk getrokken wordt. Anders moet je er ook niet mee dreigen omdat de kinderen gebruik maken van de rek die geboden wordt, waardoor je nog verder van je doel afraakt.

Dit voorbeeld laat het dilemma zien waarin je bij het stellen van grenzen verzeild kunt raken. Daarnaast wijst storend gedrag op iets anders, het gaat hier om een 'machtsspelletje', het kind voelt zich blijkbaar 'gedwongen' ergens de aandacht voor te vragen en dat is de reden om de boel te verstoren. Bij machtsspelletjes is het stellen van grenzen echter de minst belangrijke van de twee stappen naar een oplossing. Probeer erachter te komen waarom het kind de orde verstoort. (Het doorbreken van *machtsspelletjes* wordt in hoofdstuk 32 preciezer beschreven.)

## § 1 Wikken en wegen

Een beslissing heeft soms wat tijd nodig. Eerst vertonen de gedachten van iemand die wikt en weegt over een besluit een sterke heen-en weerbeweging van alle voors en tegens. Er worden veel vragen gesteld, voorlopige antwoorden gevonden en weer verworpen.



Kinderen kunnen aan het non-verbale gedrag van een volwassene met zekerheid aflezen dat hij nog geen besluit heeft genomen. Ze lijden echt zo onder die toestand dat ze die niet lang kunnen verdragen, want besluiteloosheid verandert de volwassene in een hulpeloos, onwetend en gedesoriënteerd wezen. Als een volwassene hulpeloos en zonder oriëntatie is, waar vindt het kind, en dan vooral een klein kind, het houvast en de geborgenheid die het voor zijn gezonde ontwikkeling net zo hard nodig heeft als lucht en eten? Het kind wordt daarom uit pure angst, onzekerheid of ongeduld onrustig, stelt vervelende vragen en past geraffineerde overredingstrucjes toe om het beslissingsproces te bespoedigen. In onze ogen lijkt het kind brutaal, ongeduldig, storend, provocerend of veeleisend en je denkt al snel dat het kind egoïstisch op eigen voordeel uit is. Het kind heeft alleen maar een beslissing nodig, hoe die ook uitvalt.

Veel gezinstafereleden die bij besluitvormingen herhaaldelijk voorkomen zien er voor een buitenstaander uit als een intensief, serieus spel van provocaties die kunnen ontaarden in woedeaanvallen. Het gaat om meer dan alleen de beslissing: het gaat om de relatie als zodanig (zie hoofdstuk 32 over *zich herhalende conflicten*).

Als je, om wat voor reden dan ook, echt niet tot een besluit kunt komen moet je het probleem voor je uit schuiven. Je kunt ook zeggen dat je binnen een bepaalde tijd een besluit zal nemen en je noemt dan een tijdstip. Je komt dan nog enigszins besluitvaardig over in die zin dat je in ieder geval een besluit hebt genomen wanneer je een beslissing zal nemen. Dat is voor een kind beter dan wanneer je 'ja' zegt als je eigenlijk 'nee' bedoelt of als je oeverloos om de zaak heen blijft draaien. Kinderen merken de discrepantie op, voelen een zekere mate van onveiligheid hierdoor en reageren daar dan ook als zodanig op.

## § 2 Tot een punt komen

Wanneer je als volwassene een beslissing neemt is dit een soort sprong. Het is geen gebeurtenis meer maar een puntvormige beleving, een 'nu'. De volwassene heeft nu een standpunt. Het wikken en wegen hebben die sprong alleen maar voorbereid, de sprong zelf is niet begripsmatig maar willens en wetens emotioneel.



Je gedachten hebben de neiging om innerlijk verder te strijden. Daarom neemt onze emotioneel gestuurde wil de sprong van de beslissing. Is die gemaakt, dan toont ons lichaam meteen en als vanzelf alle tekenen van vastbeslotenheid zoals beschreven in hoofdstuk 10 over *doeltreffend grenzen stellen*. We tonen ons standvastig. In hoofdstuk 14 – over de *verschillende opvoedstijlen* – zal ik meer in detail beschrijven hoe ouders tot een gemeenschappelijk besluit kunnen komen bij een impasse.

## § 3 Beslissingen in het belang van de kinderen

Waarom gedragen kinderen zich tegenwoordig veel vaker gedesoriënteerd en provocerend? Mijn antwoord hierop luidt als volgt.

De autoritaire opvoeding was schadelijk voor kinderen. We moeten kinderen tegenwoordig in geen geval autoritair opvoeden. Maar er is een element in de autoritaire opvoeding dat we nog niet voldoende in onze manier van opvoeden hebben kunnen omzetten en dat is vastbeslotenheid. Autoritaire ouders waren vastbesloten. Daarop konden de kinderen zich oriënteren. Na de deconfessionalisering en ontzuiling in de loop van de jaren '60 wilden veel ouders hun macht niet meer gebruiken in de opvoeding. In dit verzet tegen de autoritaire opvoeding wilden ouders anti-autoritair zijn. Ze wilden voor de kinderen geen beslissingen meer nemen met als onbedoeld gevolg dat de kinderen zich enorm onzeker gingen voelen. Dit betekent niet dat we naar de autoritaire – op macht gebaseerde – opvoeding moeten terugkeren, maar wél dat we ons bewust moeten worden dat we beslissingen nemen in het belang van het kind. Veel ouders voelen zich onzeker worden wanneer er een beslissing genomen moet worden. Ze denken dat ze autoritair zijn wanneer ze een een-

duidige beslissing kenbaar maken. Het verschil tussen een besluitvaardige en een autoritaire opvoeding is dat autoritaire ouders de belangen van het kind niet respecteren. (*Kinderen die willen, krijgen voor de billen.*) Autoritaire ouders hebben dikwijls de vraag waarover een besluit moest worden genomen met beslistheid beantwoord en daarmee hebben ze kinderen oriëntatie gegeven, maar het besluit was voor die kinderen niet uitvoerbaar. Tegelijkertijd werden kinderen met dwang onderdrukt. Ze konden hun eigen oplossingen niet uitproberen en daardoor hun talenten niet ontwikkelen.

De zekerheden die door het wegvallen van de autoritaire methode verdwenen zijn, moeten door nieuwe worden vervangen. Die krijgen onze kinderen wanneer we beslissingen voor hun welzijn nemen. In dat geval ondervinden kinderen bij het stellen van een grens wél zekerheid maar géén machtsuitoefening die een gezonde identiteitsontwikkeling belemmert.

#### § 4 Verantwoordelijkheid

Het stellen van zinvolle grenzen geeft kinderen en jongeren geborgenheid. Voor kinderen is het van belang dat volwassenen de verantwoordelijkheid voor hun beslissingen nemen, omdat ze ouder zijn en door hun ervaringen consequenties beter kunnen overzien.

Als het je niet lukt om deze verantwoordelijkheid op je te nemen, dan nemen kinderen die taak gewoon over. Ze voelen en gedragen zich dan onbewust als een ouder naar hun ouders toe in plaats van dat ze het kind kunnen zijn dat ze in wezen zijn. Ze worden bedrogen in hun recht op kindzijn en dat heeft verrekende gevolgen voor het gezin. Zo vallen kinderen die al lang geen baby meer zijn 's nachts in de babytoestand terug (bedplassen, bij de ouders in bed willen e.d.). Onbewust zeggen ze daarmee: 'als ik overdag al helemaal volwassen moet zijn, moet ik dat 's nachts compenseren en tenminste dan kind zijn.'

Ouders zien dat de kinderen in hun ontwikkeling 'een stapje terug' gedaan hebben en zich jonger gedragen dan hun ware leeftijd. Dit is het signaal dat volwassenen krachtiger hun verantwoordelijkheid moeten nemen, zodat de kinderen weer kinderen kunnen zijn in een veilige omgeving waar de verantwoordelijkheden liggen waar ze horen.

Ook grotere kinderen wijzen door opvallend gedrag op het probleem dat hun ouders te weinig vanuit hun verantwoordelijkheid als volwassenen beslissingen voor ze nemen. Meestal proberen ze dan hun ouders door provocaties op de kast te jagen. Dat is een slimme ofschoon onbewuste



strategie. Boosheid is namelijk de energie die volwassenen besluitvaardiger maakt of zelfs tot een besluit dwingt. In hun woede zeggen ouders dan opeens ‘en nu is het uit!’ Het kind wordt dan weliswaar ten onrechte aan de woede geofferd, maar de volwassene is eindelijk tot een punt gebracht en geeft met behulp van die woede het kind nu wél de zekerheid die het nodig heeft. Helaas brengt de woede de ouders niet alleen in de modus van volwassene, maar verandert hen ook in de typisch ‘boze’ ouders. Voor een normale beslissing heb je eigenlijk alleen je heldere verstand nodig en een gezonde wils- en daadkracht, *maar geen woede*.

## WOEDE

«De wanhopige blik en het stille pleidooi, toch als je blijft niet boos te worden, gegrift in het gezichtje van mijn elfjarige dochter, dringen weliswaar tot mijn bewustzijn door, maar niet volledig genoeg om de ergernis en de woede die ze in me ziet opstijgen te beteugelen. Maar ik ben op dit moment te opgewonden om me in te houden, ook al wilde ik achteraf dat ik dat wel gedaan had en dat haar blik mij op dat moment had weerhouden. Ik zag echter niet wat werkelijk belangrijk is – namelijk dat ze me kan vertrouwen en niet bang hoeft te zijn dat ik haar zal krenken. Maar op dat moment ben ik veel te kwaad. Ik zat gevangen in een wervelstorm van verontwaardiging.

Uiteindelijk kwam alles toch nog goed. Behalve voor mijn geheugen, waarin nog steeds die blik van mijn dochter gegrift staat – naar ik hoop voor altijd – die ik niet snel gendeeg had kunnen lezen om er alert op te reageren. Was ik daartoe wel in staat geweest, dan zou mijn boosheid zijn weggeëbd.

Mijn voorbijgaande slechte humeur is veel minder belangrijk voor me dan het vertrouwen van mijn dochter. Maar op dat moment heb ik haar vertrouwen toch geschonden. Zonder zorgvuldigheid en opmerkzaamheid kunnen opwellingen de boventoon gaan voeren.

Ons hart bloedt van de collectieve pijn die we anderen en onszelf aandoen. We geven ons waarschijnlijk veel te vaak zonder verzet over aan egocentrische opwellingen van woede.»

JON KABAT-ZINN

Bron: *Waar je ook gaat, daar ben je*, Utrecht 2000

## 12 De redenen om grenzen te stellen

In onze democratische wereld is het vanzelfsprekend om ons handelen tegenover andere mensen te verantwoorden, maar we vinden het niet prettig als iemand ons hiervoor onder druk zet. Zo zit het ook in relaties tot kinderen. Voor onszelf is het belangrijk dat we van ons handelen het gevoel hebben dat er een goede grond voor is. Dan voelen we ons gerechtvaardigd in wat we doen. Wanneer we dat gevoel hebben is dat duidelijk af te lezen aan onze houding: we werken dan zeker, authentiek, helder en duidelijk. Een besluitvaardig optreden heeft een overtuigende uitwerking op onze kinderen, ze vragen in de regel niet eens naar onze redenen. Als ze het toch doen willen ze alleen een korte zin om zich wat te oriënteren. Iedere andere verklarende uiteenzetting komt op onze kinderen als betweterig over of er wordt met een gebrek aan interesse op gereageerd. Kleine kinderen vragen doorgaans nog niet naar redenen voor het stellen van grenzen.

Oudere kinderen vragen er vaker naar, maar zijn meestal helemaal niet geïnteresseerd in de inhoud van wat we zeggen. Ze letten eerder op de vastheid van onze stem en de eenduidigheid van onze uitstraling. Als ze de zekerheid in onze lichaamstaal hebben opgemerkt, nestelen ze zich graag in de geborgenheid die onze beslissing hen biedt.

Pubers willen meer weten over de redenen van volwassenen, omdat ze voor de vorming van hun eigen mening interesse hebben in de causale samenhangen of de beweegredenen van hun ouders' gedachten. In deze fase van de ontwikkeling is discussiëren over de grote waaromvragen van het leven aan de orde van de dag. Dan is het zinvol en noodzakelijk als ouders uitvoerig op die vragen naar redenen ingaan, hoewel het in een acute conflictsituatie wel praktischer is om bewust met een verantwoording van hoogstens één of twee zinnen te komen.

### TERZIJDE

Zedenpreken zijn een relikwie van de autoritaire samenleving en zijn tegenover jongeren niet effectief, omdat de hersengebieden die cruciaal zijn voor het maken van ethische afwegingen bij hen nog niet zijn uitgerijpt. Trouwens, ook bij ouderen werkt een korte duidelijke boodschap beter dan een vermaning. Vermijd in elk geval een verwijtende ondertoon!

## 13 De onafhankelijke volwassene

Volwassenen hoeven zich niet bij hun beslissingen te laten beïnvloeden over hoe die beslissing bij het kind valt en of die enthousiasme of ontevredenheid, woede, weerstand of gejammer uitlokt. Beslissingen van volwassenen die liefdevol opvoeden zijn in het belang van het kind en zijn gezonde opvoeding.

Om het kind tegen de macht van de volwassene te beschermen is het belangrijk de eigen motieven te onderzoeken en antwoord te geven op enige vragen.

### § 1 Test van de motieven van de volwassene:

- Zijn de grenzen die ik stel in het belang van het kind?
- Handel ik met het doel hem te beschermen?
- Ben ik wel rechtvaardig? \_\_\_\_\_

Bewijs van het tegendeel:

- Of wil ik alleen gelijk hebben, de sterkere zijn en de baas?

Als de eerste vragen met 'ja' en de laatste eenduidig met 'nee' kunt beantwoorden, dan is het stellen van grenzen een aanvaardbaar middel in de opvoeding. In het andere geval zul je bij jezelf te rade moeten gaan en kan het geen kwaad om *feedback* te vragen. Hiervoor zul je eerst je hulpvraag dienen te formuleren en alleen dat al verschaft inzicht!

Zelfs wanneer grenzen met recht en reden gesteld worden stuiten ze bij kinderen vaak op ongenoegen. Als je voor je eigen gemoedsrust en voor je eigen zelfbeeld van goede opvoeder je beslissing laat afhangen van de instemming van het kind, dan ben je niet in staat om het kind de grenzen aan te geven die het nodig heeft om zich geborgen te voelen. Je moet incalculeren dat het zijn ongenoegen kan gaan uiten. Pas wanneer je het kind kunt toestaan dat het tegenstribbelend op een grens reageert ben je onafhankelijk en evenwichtig. Kinderen mogen hun frustraties tonen. Laat door je houding zien dat je het ongenoegen van het kind begrijpt en tegelijkertijd trouw blijft aan je besluit, maar laat je hierdoor niet van je stuk brengen; als je zelf al onzekerheid over het besluit laat merken of dat zelfs herziet, hoe kun je dan van een kind verwachten dat hij je serieus

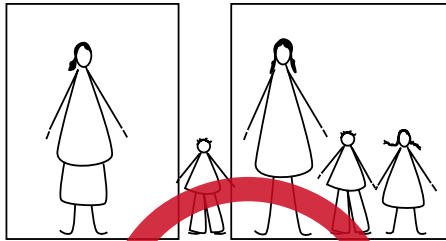
neemt? Je ontnemt hem de zekerheid dat hij zich aan de volwassene kan oriënteren. Je gedrag moet in overeenstemming zijn met wat het kind van je verwacht. Vele zogenaamde machtsspelletjes zijn het gevolg van besluiteloosheid bij volwassenen. Het kind zet ze onbewust in scène om erachter te komen waar hij aan toe is, of hij op een besluit aankan of niet. Een volwassene die in het belang van het kind een besluit heeft genomen blijft daarbij maar doet niet of zijn neus bloedt. Hij is meevoelend en laat duidelijk merken dat hij de beslissing niet tegen het kind genomen heeft. Dat onderscheidt hem van een autoritaire volwassene die alleen zijn macht laat voelen. Iemand van buitenaf zou een beslist 'nee' als uiting van autoritaire machtsuitoefening kunnen aanzien. Maar kinderen zijn heel goed in staat om hierin onderscheid te maken: ze voelen de goede intentie van de volwassene voortreffelijk aan (zie hoofdstuk 6). Veel situaties in de omgang tussen volwassenen en kinderen kunnen zo goed worden geregeld. De volwassene beslist in het belang van het kind en het kind voelt zich daarin geborgen. Als het kind zich desondanks verzet en er een conflict ontstaat, dan kan de volwassene daaruit afleiden dat er in de relatie tussen hem en het kind een onbeantwoorde vraag broeit. Dit verzet heeft met de zaak waarop het conflict betrekking heeft meestal niets te maken. Hierop zal ik later in hoofdstuk 32 over *terugkerende conflicten* nog terugkomen.

## § 2 Voorbeelden

### *Voorbeeld 1:*

Een moeder is er niet helemaal zeker van of een school of crèche wel goed is voor haar dochter. Elke dag toont de dochter al bij het aankleden, het ontbijt, onderweg maar in het bijzonder bij het afscheid een grote onzekerheid: gehuil en zich vastklampen. Begrijpelijkerwijs heeft moeder medelijden met haar dochter en een schuldgevoel als ze toch weggaat. Ze aarzelt bij het afscheid en bemoeilijkt daarmee voor het kind de overgang van de wereld van het gezin naar die van externe opvang. Ze heeft het gevoel dat ze haar kind in de steek laat. Wat ze niet doorheeft is, dat zij het is die door haar besluiteloosheid onzekerheid in het kind oproept en niet de school of crèche of het afscheid. Moeder moet een besluit nemen. Als ze het duidelijke gevoel of aanwijzingen heeft dat de leerkrachten niet betrouwbaar zijn of dat het pedagogisch onder de maat is, dan moet ze iets anders zoeken. Als het kind nog geen vijf is en niet leerplichtig kan de moeder er voor kiezen het kind thuis te houden. Ze kan ook besluiten dat haar kind toe is aan school. Dan zullen alle verbale en non-verbale signa-

len van de moeder automatisch uiting geven aan dit besluit. De moeder zal het kind liefdevol, maar zonder aarzeling onder de hoede van de juf of meester stellen, afscheid nemen en zonder dralen vertrekken.



wereld van de familie → wereld van de kleuterschool

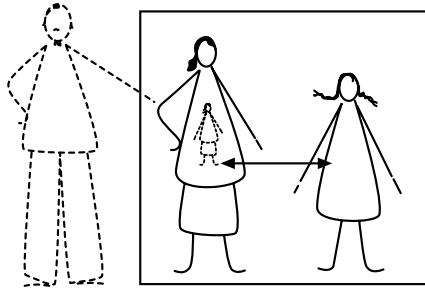
Het kind zal zich in deze beslissing van de moeder geborgen voelen en na een eenmalige 'test' (weet mama het nu zeker?) bemerken dat die het meent. Het zal zichzelf dan ook zeker en beschermd voelen en na een gewenningstijd de school of creche als een vanzelfsprekendheid beleven.

#### Voorbeeld 2:

Een lerares staat voor een klas puberende leerlingen. Er is besloten een toneelstukje op te voeren. Ze hebben het stuk zelf uitgekozen en beginnen met plezier aan de voorbereiding. De docente moet de leerlingen motiveren om de teksten uit het hoofd te leren. Keer op keer constateert ze dat de leerlingen wel toneel willen spelen maar hun teksten niet beheersen. Zonder dat ze zich daar van bewust is ondergaat ze de nawerking van een herinnering aan haar eigen jeugd. Toen hanteerden haar docenten uit het hoofd leren nog vaak als een straf. De lerares heeft medelijden en vraagt zich af of het wel rechtvaardig is om van haar pupillen te verlangen alles uit hun hoofd leren. Ze moet zich dus eerst zelf met haar rol van eisenstellende docente verzoenen. Als ze dan daadwerkelijk het besluit genomen heeft dat de tekst oké is en dat de kinderen in staat zijn hun rollen binnen redelijke termijn van buiten te kennen, dan zal ze besluitvaardig voor de klas staan en zonder niet straf te dreigen haar besluit kenbaar maken. De leerlingen zijn gemotiveerd en weten zelf ook wel dat het leren van de teksten nodig is om het stuk te kunnen spelen. Ze zullen weliswaar wat mopperen, maar ook aan de gedecideerde opstelling van de docente merken dat het haar ernst is. De docente ziet aan de gezichten dat de leerlingen haar beslissing accepteren en waarschijnlijk zullen ze binnen de gestelde termijn hun teksten beheersen.

Voorbeeld 3:

Een moeder van een vijftienjarige dochter wil niet dat deze op zondagavond te laat thuiskomt, omdat ze bang is dat ze dan maandagochtend onuitgeslagen op school zit of zich zelfs zal verslapen en te laat of helemaal niet naar school zal gaan. Onbewust echoot in haar de herinnering aan haar eigen jeugd. Ze denkt aan het gevoel van onderdrukking door haar vader, die het verbod om naar de disco te gaan met een boze stem heeft afgedwongen, zonder enig begrip voor de wensen van zijn dochter. Nu voelt ze zich even slecht als haar vader toen. Vat het in het volgende beeld: innerlijk voelt de puber van toen zich solidair met de dochter nu, maar aan de andere kant spant ze zich als volwassen moeder in voor een gezonde en noodzakelijke paal-en-perk-stelling in het belang van het welzijn van haar dochter.



'Je mag niet naar de disco!'

?

'Ik wil tot 1 uur in de disco blijven!'

Het verbond van solidariteit tussen de stem van het meisje van toen en de dochter van nu verzwakt haar besluitvaardigheid en voedt schuldgevoelens en de niet gegronde overtuiging dat de dochter de door de moeder gestelde grenzen toch niet zal accepteren. Daarin vergist de moeder zich echter. Als ze een echte beslissing neemt en die rustig aan haar dochter meedeelt dan zal die misschien eerst verzet bieden – ze heeft nu eenmaal de leeftijd waarin je de beslissing van een ander niet zomaar blind kan aanvaarden. Ze eist daarom van haar moeder een goede reden en probeert een discussie uit te lokken. Dat is niet zozeer om haar moeder tot andere gedachten te brengen, maar eerder om te testen of deze zeker is van haar zaak.

Merkt de dochter dat dit inderdaad zo is, dan zal ze hoogstwaarschijnlijk het gesprek beëindigen met het bekende pubercliché: 'alle anderen mogen wél uitgaan zo lang ze willen, alleen ik niet!' Waarschijnlijk zal

ze beledigd naar haar kamer gaan en misschien zelfs de deur dichtsmijten om haar eigen mening en ergernis kracht bij te zetten. Ze moet haar gezicht redden. Als zij zich dan een paar minuten later erbij neerlegt en vrolijk met haar vriendin telefoneert dat ze maar tot elf uur kan en het verdere feit dat ze 15 minuten later opgewekt pratend met de familie aan tafel zit te eten, geeft dat de moeder te kennen dat de weerstand\* van haar dochter moet worden opgevat als leeftijdsgebonden omgang met de door moeder gestelde grens. Wanneer ze dan ook nog rond elven met een opgewekt humeur thuiskomt, haar moeder vrolijk vertelt hoe het was en dan naar haar kamer loopt met de opmerking dat ze moe is, bewijst dit dat de dochter zich in het juiste besluit van haar moeder nog altijd geborgen voelt.



‘Ik verwacht dat je weer om 11 uur thuis bent!’

Toenemend verzet tegen beslissingen van volwassenen zie je vooral in de periode van volwassen worden. Je moet daarop bedacht zijn en in alle redelijkheid vastberadenheid tonen, maar hoe ouder de jongeren worden, des te meer zullen ze toch, zoals dat gaat, hun beslissingen zelf moeten nemen en door schade en schande moeten leren. Zijn ze eenmaal volwassen dan is het fataal als ze nog altijd op de beslissingen van ouders aangewezen zijn.

---

\* De directeur van het *Milton Erickson Instituut* in Heidelberg, Günther Schmidt, definieerde weerstand ooit als: ‘...een kostbaar communicatie-aanbod om tot een gezamenlijke wijziging van het zinsverband te komen’. Daarmee krijgt het begrip weerstand een gevoelswaarde die positief is en daardoor ook beter benaderbaar en hanteerbaar is.

(G. Schmidt u. a.: *Aufstellungsarbeit revisited... nach Hellinger?* – *Systemaufstellungen*, mit einem Metakommentar von M. Varga von Kibéd, Heidelberg 2005)

## 14 Stijlverschillen tussen vader en moeder

Ouders kunnen nogal eens van mening verschillen over of, wanneer en hoe er een grens moet worden gesteld. Je opvoedstijl hangt af van je kennis, temperament en je eigen jeugdervaringen. Ook objectief gezien zijn er verschillende mogelijkheden om in een concrete situatie te reageren. Als je het eerst met elkaar eens wil worden voordat je reageert zal dit ten koste gaan van de spontaniteit en de levendigheid binnen het gezin. Voor kinderen zijn verschillen tussen de ouders, voor zover het levensinstelling en gebruikelijke gemoedsstemming betreft, erg belangrijk. Die verschillen moeten niet worden gladgestreken. In die verschillen liggen namelijk voor het kind kansen om zich met een bepaalde kwestie eerder naar de ene ouder te wenden, terwijl het voor iets anders weer te rade gaat bij de andere. In belangrijke zaken zoals bij de schoolkeuze moeten de ouders het natuurlijk met elkaar eens zijn. Bij meningsverschillen mag je het moeizame proces van de onderlinge strijd en het discussiëren niet schuwen, want dit is nodig om uiteindelijk tot een gemeenschappelijke oplossing te komen waarin het kind zich geborgen kan voelen (zie hoofdstuk 11 over *beslissingen*).

Deze besluitvorming kan beter niet plaatsvinden in de aanwezigheid van de kinderen en moet regels volgen die de partners in staat stellen over de beslissing te strijden, maar het toch eens te worden over hun relatie tot de kinderen. Ik noem deze methode die van *positieve strijd*.

### § 1 Positieve strijd

Het kan geen kwaad om bij het begin van de 'positieve strijd' met elkaar af te spreken dat het hier om een inhoudelijk meningsverschil gaat waarbij de integriteit van de ander niet in het geding is. Het gaat om argumenten, niet om mensen. Deze afspraak kan bevestigd worden door een kus, een liefdevolle blik, een omarming of zoiets.

Vooraf maak je afspraken binnen welke termijn de beslissing moet vallen; daaraan mag je elkaar houden. 'Positief strijden' geeft betere resultaten wanneer je fris en fruitig bent. Is 's avonds wel het juiste moment? Vermoeidheid kan leiden tot emoties en omhaal van woorden waardoor afspraken in het gedrang kunnen komen. De te nemen beslissing is belangrijk genoeg om er een juist tijdstip voor uit te kiezen.



De volgende gesprekssuggesties lijken wellicht wat overdreven binnen een normale gezinssituatie, maar kunnen misschien toch behulpzaam zijn bij meningsverschillen tussen de partners.

Eerst wisselen beide ouders alle informatie uit over de criteria waaraan de beslissing moet voldoen. Daarbij mag je emotioneel worden, want ieder verdedigt zijn eigen standpunt. Doorgaans is na ongeveer een uur het punt bereikt waar het zinvol kan zijn om de 'strijd' op te schorten zonder dat je tot overeenstemming bent gekomen. Dan is meestal wel het belangrijkste te berde gebracht. Ga je te lang door dan neem je het risico om in herhalingen te vervallen.

In de tweede ronde mogen de strijdenden alleen voorstellen doen die rekening houden met de standpunten van de ander. Pas daarna kom je tot een beslissing. Zinvol is een periode van twee dagen tussen het eerste en tweede gesprek zodat je er rustig een nachtje over kunt slapen. Dikwijls komt één van de twee in die tijd met een compromisvoorstel. Anders ga je over tot de tweede positieve-strijdronde zonder dat je een oplossing afdwingt. In geval van nood roep je er een derde persoon bij die het gesprek kan leiden. (Soms kan het helpen een professionele supervisor of bemiddelaar in te schakelen.)

Wanneer de beslissing is gevallen tonen de ouders zich eensgezind voor de duur van de beslissing die dan ook niet meer ter discussie staat. Alleen bij calamiteiten die ingrijpen van de ouders noodzakelijk maken breekt de nood de wet, maar bij een normaal verloop blijven de afspraken gelden. Daarna worden de ervaringen die voortvloeien uit de beslissing geëvalueerd. Weer gaan de ouders over tot een beslissingsproces in het belang van het kind. Of ze blijven bij hun beslissing of ze kiezen voor een andere mogelijkheid. Je hebt er wat discipline voor nodig, maar voor het kind schept deze procedure zekerheid. Wanneer het ouders niet lukt om het in fundamentele kwesties eens te worden, dan lijden de kinderen onder de onbewuste aanvechting van de beslissing door een van beide ouders. Het maakt ze onzeker. Ze gaan provoceren of laten stoornissen of achterblijvende prestaties zien die onbewust ten doel hebben een eenduidige beslissing af te dwingen, een die hen wel het nodige houvast biedt.

## § 2 Welke verschillen kunnen er nog mee door?

Kinderen hebben al vroeg door welke verschillen er in de opvoedingsstijl van beide ouders zitten en in hoeverre die verschillen elkaar verdragen. Als de ouders er zelf mee kunnen leven dat ze op verschillende manieren handelen en als ze elkaar, ondanks die verschillen, respecteren en van

elkaar houden, dan hebben die verschillen geen storende invloed op de ontwikkeling van het kind. Het kind weet zowel bij de vader als bij de moeder waar het aan toe is en richt zich daarnaar.

Als echter de vader de manier van opvoeden van de moeder te streng vindt en al mopperend bekritiseert, of wanneer de moeder de vader in de rede valt omdat ze het er niet mee eens is, dan stoort dat vooral de kinderen, omdat ze voelen dat de situatie niet eenduidig is. Verder werkt ook de voortdurende twist van de ouders over de belangen van de kinderen negatief op het gezinsklimaat. Kinderen kunnen dan zelfs last van schuldgevoelens krijgen omdat ze denken dat vader en moeder om hen ruzie maken, dat ze niet lief genoeg zijn of iets dergelijks. Op een bepaald punt beginnen de kinderen dan de ouders tegen elkaar uit te spelen. Ze willen hun ouders daarmee geen kwaad doen, maar willen hen ertoe bewegen om op één lijn te komen.

### § 3 Bevoegdheden

Belangrijk is elkaars stijlen van opvoeden te accepteren en je te oefenen in communicatievormen die enerzijds verschillen toestaan en anderzijds aan de kinderen toch duidelijkheid bieden. Het kan soms helpen om de dag in 'bevoegdheidsfasen' te verdelen. (Dit klinkt wat overdreven en weinig spontaan maar kan bij een impasse misschien toch uitkomst bieden.) Dan is bijvoorbeeld bij het ontbijt de vader bevoegd en bij het middageten de moeder. Of de ouders verdelen de bevoegdheden naar onderwerp. De ene beslist over school en de andere over de kleding en het eten. Hoe de ouders het ook eens mogen worden, er volgt uit dat degene die bevoegd is de beslissingen neemt, het gesprek daarover met de kinderen voert en de persoon is die daarop kan worden aangesproken. De ander blijft op de achtergrond en verwijst het kind door naar de 'dienstdoende' ouder. Soms is het gemakkelijker voor de niet bevoegde partner om de kamer even te verlaten wanneer er een beslissing genomen wordt, zodat deze niet het gevaar loopt boos te worden, zich ermee te bemoeien of ondermijnend commentaar te leveren. Ook voor de bevoegde ouder kan het helpen als de andere partner er niet bij is, omdat die zich dan onafhankelijker voelt en met meer zekerheid kan optreden. Meestal kunnen partners echter door louter oogcontact of handgebaren onderling uitmaken wie van hun in de acute situatie het initiatief neemt. De andere partner onttrekt zich even aan de besluitvorming en kan zich ontspannen. Het is dan wel noodzakelijk dat de teruggetreden partner de beslissingen van de ander respecteert, daarin ook vertrouwen heeft en die steunt.

Gebeurt dit alles op een eerlijke en natuurlijke manier dan wordt een dergelijk ouderpaar een goed 'team'. Ook in de professionele omgeving zoals op de crèche of basisschool, in de voor- en naschoolse opvang, het kindertehuis, of in de kinder- en jeugdpsychiatrie, overal waar het om het welzijn van kinderen gaat, zijn dergelijke afspraken tussen volwassenen nodig en nuttig om kinderen oriëntatie te bieden.

#### § 4 Balans

Het is nu eenmaal zo dat de ene ouder sneller en consequenter grenzen aangeeft dan de andere. Vaak is de ouder die de meeste tijd met de kinderen doorbrengt wat strenger. Pas op voor de valkuil van wederzijdse verwijten: 'Jij bent altijd de lieve man! Jij komt 's avonds thuis en vindt alles goed wat ik overdag niet kan toestaan.' Vader ervaart zijn vrouw als te streng en een 'zeurpiet' en wil 's avonds graag wat plezier met zijn kinderen beleven. Hij wil de korte tijd die hij met zijn kinderen doorbrengt liever niet met opvoeding 'bederven'. Merk op dat als de vader het grootste deel van de opvoeding op zich genomen heeft het er omgekeerd aan toegaat. De 'hoofdopvoeder' bevindt zich eerder in de rol van kwaaie pier dan degene die het brood op de plank brengt. Een rolwisseling af en toe, in het weekend of in de vakantie, kan dan verfrissend werken. Wanneer de hoofdopvoeder op afgesproken momenten de kinderen aan de partner overdraagt, dan kan de ander de hele verantwoordelijkheid op zich nemen.

Ook bij gescheiden ouders kan het voorkomen dat de ouder waarbij het kind niet woont de 'lieverd' is die, wanneer hij met de kinderen is, door een aaneenschakeling van hoogtoppunten een buitengewone situatie schept. Dat hebben de kinderen snel door. Ze kunnen zo'n ouder niet echt serieus nemen omdat hij niet het juiste leven met ze leeft. Ze ervaren het als een tekort wanneer een van de ouders geen verantwoordelijkheid voor ze neemt. Daarom is het raadzaam er al vroeg mee te beginnen dat de ouder die niet duurzaam met de kinderen leeft vaak voor een langere tijd, in vakanties bijvoorbeeld, de verantwoordelijkheid voor de kinderen overneemt.

## 15 Samenwerking tussen ouders, crèche en basisschool

Voor de samenwerking tussen ouders en crèche of basisschool zijn in de regel niet zoveel afspraken nodig als tussen de ouders onderling. Het gaat hier meer om een goede informatie-uitwisseling.

Wanneer er tussen ouders en docenten een wezenlijk verschil van opvatting is heeft het kind een ernstig probleem. Meerduidigheid, waarbij kinderen tegenstrijdige signalen krijgen zoals het geval kan zijn bij cultuurverschillen tussen familie en school/maatschappij, biedt kinderen niet de duidelijkheid die ze zo hard nodig hebben in een levensfase waarin ze nog niet alle consequenties van hun handelen kunnen overzien.

Kinderen gedragen zich buiten de deur vaak anders dan thuis. Opvoeders en leraren kijken afstandelijker tegen het kind aan dan ouders. Zij merken ontwikkelingen op die de ouders ontgaan omdat ze het kind te na staan. Opvoeders van buitenaf kunnen waardevolle aanwijzingen aan de ouders geven en de ouderlijke taken ontlasten.

Ouders hoeven geen verlengstuk van school te zijn. Ieder heeft zo zijn eigen verantwoordelijkheid. Wanneer een leraar een maatregel heeft getroffen nadat een kind een grens overschreden heeft, dan nemen de ouders dat voor kennisgeving aan. Het is niet hun taak er nog een schepje bovenop te gooien. Als je daar geen rekening mee houdt dan voelen kinderen zich dikwijls dubbel gestraft: het kind ervaart de ouders dan als onrechtvaardig. Bij structurele problemen op school is er afstemming nodig tussen ouders en docenten om zo de eenduidigheid naar het kind toe te versterken.

Het huiswerk is in principe een zaak tussen onderwijzer en leerling. Het is de taak van de leraar om dat te controleren, niet die van de ouders. De huiswerktaken helpen de leraar om te beoordelen of de scholier het geleerde ook zelfstandig kan toepassen. Als de ouders zich daarin mengen kan de leraar er geen conclusies meer uit trekken. De ouders kunnen aan het huiswerk herinneren, of er een vast tijdsbestek voor reserveren. Ook kunnen de ouders helpen om vragen te beantwoorden die tijdens het huiswerk opkomen en behulpzaam zijn bij het leren door te overhoren. Mavo- en havo-leerlingen hebben vaak hulp nodig bij het organiseren van hun huiswerk en bij het plannen.\* Door samen een 'to do-lijstje' te maken wordt het meteen een stuk overzichtelijker. Je hoeft geen ver-

vangende leraar te worden want jij hebt een andere taak, en die komt niet altijd overeen met het standpunt van de leraar. Thuis moet een toevluchtsoord blijven waar het kind altijd bescherming en geborgenheid vindt. Soms kunnen er zich uitzonderlijke situaties voordoen die buiten het gezichtsveld van de school liggen. Ouders kunnen er achter komen waarom een kind op een gegeven moment op school niet goed presteert. Daaruit kunnen zij hun persoonlijke conclusies trekken en beslissingen nemen die een mentor niet kan nemen. Het is niet de bedoeling dat de schoolprestaties het hele leven van het kind beheersen. Kinderen hebben ten diepste een vertrouwensrelatie met hun ouders nodig die blijft bestaan, ook als het kind op school ernstig in gebreke blijft of zelfs mislukt. Daarom kunnen ouders zich beter niet te sterk met het standpunt van de school identificeren.

\* Met MAVO wordt hier VMBO-t (theoretische leerweg) bedoeld. Voor de kaderberoepsgerichte leerweg (VMBO-kb) geldt dit ook. In de basisberoepsgerichte leerweg (VMBO-bb) wordt het huiswerk, zoals het stageverslag, vaak op school gemaakt. Dit zal ook wel gelden voor het praktijkonderwijs *Vakcollege*. Met deze nieuwe opleiding is de oude ambachtsschool weer terug. Volgens onderwijshistoricus dr. Nan Dodde zijn politici naïef geweest: 'Men dacht dat algemeen vormend, meer theoretisch onderwijs voor iedereen het beste was. Lange tijd werd ontkend dat er leerlingen zijn die liever met hun handen werken.'

Vwo-leerlingen helpen elkaar vaak onderling (vandaar dat ze zoveel bellen en MSN-en, natuurlijk!). Maar ook hier kan het nodig zijn dat ouders en docenten helpen met structuur aanbrengen en planningsen omdat de meest complexe hersenfuncties pas in de leeftijd van ongeveer zestien jaar tot ruim na het twintigste levensjaar volgroeid zijn: structuren die te maken hebben met planning en organisatie, met prioriteiten stellen, met kiezen, met de weging van sociale en emotionele factoren en van individuele doelen. Bedenk eens wat dat betekent voor zestien- en zeventienjarigen. Met veel misbaar vertellen ze dat ze prima in staat zijn zelf te beslissen. Ze hebben niemand meer nodig, denken ze. De realiteit is anders. De hersengebieden die cruciaal zijn voor het maken van weloverwogen keuzes zijn bij hen nog niet uitgerijpt. Zeils na het twintigste levensjaar groeien ze nog door. Ze worden nog steeds door impulsen en korte termijn-denken geleid.

Wellicht dat het Nederlandse systeem voor het voortgezet onderwijs, en met name de *Tweede Fase*, niet optimaal loopt omdat de hersenen op deze leeftijd nog niet voldoende zijn ontwikkeld om op zelfstandige en verantwoorde wijze te plannen en sturing te geven aan de eigen ontwikkeling.

(Bron: dr. Jelle Jolles, *Centrum Brein & Leren*, Universiteit Maastricht)

## 16 Op een eerlijke manier grenzen stellen

Vereenzelvig het kind niet met zijn daden. Het mag fouten maken. Als opvoeders grenzen stellen, kritiek leveren en fouten corrigeren, maar het kind als persoon blijven waarderen, dan kan het kind van die fouten leren. Dan voelt het zich niet overgeleverd aan een onrechtvaardige macht, maar weet het zich onder de hoede van competente ouders geborgen.

Ook al heeft een kind een fout gemaakt, of moet je het op een grens wijzen, dan kun je toch laten blijken dat je het kind serieus neemt. Een vader zegt gnuivend: 'Toen ik klein was at ik ook liever ijsjes dan middageten', of: 'Ik kan heel goed begrijpen dat je tot wel twaalf uur op het feestje wil blijven'. Vervolg zo'n conversatie niet met een zin die met 'maar' begint. Werk samen een compromis uit: 'Ik heb een idee; we eten eerst middageten en later eten we ijs' of: 'Je wilt tot 12 uur blijven; ik heb liever dat je om 10 uur thuis bent, dus laten we er elf van maken.'

Het is de kunst om kritiek of grenzen zo verteerbaar op te dienen dat ze steeds de instemming van het kind krijgen. In dat geval zal het de onderlinge betrekkingen in het gezin niet verstoren en ook de gezonde ontwikkeling van het kind niet in gevaar brengen, maar juist ten goede komen.

### § 1 Kritiek

Sommige ouders denken dat ze alleen goede opvoeders zijn als ze elk foutje van het kind altijd meteen corrigeren. Bij al teveel kritiek kan de bevestiging van het wezen van het kind in het gedrang komen. Dan treedt er een blijvende ontevredenheid en ontgoocheling bij de ouders op. Deze vorm van kritiek wordt helaas vaak begeleid door een verwijtende gezichtsuitdrukking (ogen ten hemel gericht) en een gekwelde stem. De ouders zeggen dan dingen als 'daar heb je hem weer' of 'je doet ook altijd...' of 'kun je nou niet eens een keer...!' Kinderen ervaren dit als mopperen. Zo'n situatie kan het vertrouwen in het gezin ondermijnen en de ontwikkeling van de kinderen vertragen of zelfs bedreigen.

Je bent dan het belangrijkste doel van de gezinsopvoeding uit het oog verloren, namelijk samen te leven en daarbij plezier te ervaren. In plaats daarvan komt een niet vol te houden prestatiedwang. Een gezonde balans tussen corrigeren en accepteren ontstaat waar liefde, respect en vreugde het solide fundament vormen van de relatie tussen ouders en kinderen.

Als dat fundament stevig genoeg is kan een volwassene ook af en toe kritiek leveren.

Pas op dat de gezonde verhouding tussen acceptatie en kritiek niet uit balans raakt doordat de belangrijkste opvoeder met zijn/haar *eigen* leef-situatie ontevreden is. Mopperen tegen kinderen is een symptoom dat wijst op onvrede van de volwassene. Hier is het goed om innerlijk wat afstand te nemen van waaruit men kijkt naar zichzelf en de situatie in het gezin. Het is dan belangrijk om eerst beslissingen te nemen voor nieuwe stappen in het eigen leven (zie hoofdstuk 39).

## § 2 Waardering

De belangrijkste basis voor een gezonde identiteitsontwikkeling is de aanvaarding van het kind zoals het is. Wezenlijke waardering en respect voor zijn persoonlijkheid van omringende volwassenen zijn een absolute voorwaarde; daardoor krijgt het zelfrespect en gevoel voor eigenwaarde. Ook wanneer het kind een fout maakt moet de volwassene vertrouwen in hem blijven stellen. Dankzij die houding ontwikkelt het zelfrespect en gevoel voor eigenwaarde. Wordt tegelijk met zijn fouten het kind zélf gedurende langere tijd aangevallen, dan treedt er meestal een aaneenschakeling van kwalijke gevolgen op: het kind voelt zich hulpeloos, minderwaardig en mislukt. Het voelt zich geblokkeerd bij het tonen van zijn kunnen en toont reacties van woede en tegendraadsheid. Uiteindelijk kan het dan gebeuren dat het de moed opgeeft en het erbij laat zitten. Het kind wordt apathisch. Ontmoedigde kinderen neigen tot agressie tegenover zichzelf en anderen.

Kinderen doen soms dingen die wij 'dom' noemen, daar leren ze van. Toch kun je het kind waarderen. Vaak is een blik van genegenheid of een vertrouwelijk knikje voldoende, maar soms heeft het kind nog een paar woorden van verstandhouding nodig waaruit blijkt dat het begrepen wordt. Een paar voorbeelden: 'Ik vind het prettig dat je de waarheid zegt' of: 'Ik zie hoeveel moeite je gedaan hebt' of: 'Dat was een goed idee... met name dat vind ik goed' of: 'Hier, zie je nou hoe goed je het kunt'.

Deze zinnen mogen natuurlijk geen holle frasen zijn. Het blijkt uit oog-contact met het kind, het rustige spreken met pauzes en door te luisteren, na te denken en zich in te leven in de gevoelswereld van het kind. Het is gelukt als je erin slaagt om na te hebben geluisterd niet 'maar' te zeggen en geen preek te laten volgen. Preken zijn te herkennen aan het veelvuldig gebruik van het woord 'toch' en de appellerende of verwijtende blik.

## 17 Die vervelende ‘maar’-zinnen

Het is best wel lastig om bijzinnen te vermijden die met het woordje ‘maar’ beginnen. Dubbel lastig is het wanneer een kind dingen doet waaraan paal en perk moet worden gesteld. Als we begrijpen hoe verwarrend en ontmoedigend deze ‘maar’-zinnen op kinderen kunnen inwerken, dan helpt dat ons om ze te vermijden. Als je zegt: ‘Ik begrijp dat je boos bent, *maar* je *má*g toch niet...’, dan kan het kind niet invoelen dat je *wé*rkelijk begrijpt wat er zich in hem afspeelt. Het kind ervaart een dubbele, tegenstrijdige boodschap. Het eerste deel van de zin (ik begrijp) is een holle frase (want het gaat om het tweede deel), of de volwassene wil duidelijk maken dat hij het kind begrijpt, maar dan is het tweede deel van de zin voor het kind verwarrend. Als je in plaats daarvan zegt: ‘...en toen ze je pop afpakte werd je erg boos’ en even wacht op de reactie van het kind dan voelt het kind dat de volwassene het gevoel van woede kent en weet hoe overweldigend dat gevoel soms is. Dan kan het kind vertellen wat het gevoeld, gedacht en gedaan heeft. Beiden zien in dat er *vóór* de boosheid een gevoel van hulpeloosheid was en *vóór* de hulpeloosheid een gevoel van onrechtvaardigheid of een misverstand. Een gezond kind heeft nooit zonder reden de bedoeling om iemand anders pijn te doen! Vaak zegt *het kind* dan (niet de volwassene) aan het einde van het hele voorval: ‘Eigenlijk weet ik wel dat het verkeerd was.’ Of het doet zelf een voorstel over hoe het de volgende keer meester over de situatie kan blijven, of het vraagt aan de volwassene hoe die zou hebben gereageerd. Als de volwassene eerlijk is zal zijn antwoord luiden dat ook hij woedend zou zijn geweest. Zo kom je er samen wel uit. De volwassene moet de-escalerend werken, maar het inzicht niet afdwingen. Een boos kind mag best eerst wat onbegrip tonen, bikkig of agressief zijn.

### § 1 Eerst het ene dan het andere

Als een kind een ander kind echt kwaad gedaan heeft of er gebeurt iets waardoor je stevig moet ingrijpen om erger te voorkomen, dan kun je zeggen dat je niet zal toelaten dat een kind een ander kind pijn doet. Dit wordt bekrachtigd door je gedecideerde manier van optreden. Pas daarna probeer je erachter te komen hoe het kind de situatie ervoer. Als laatste kunnen beiden het hebben over wat er nodig is, zodat het kind zo’n situatie de volgende keer anders aanpakt. Een zodanig emotioneel inspan-

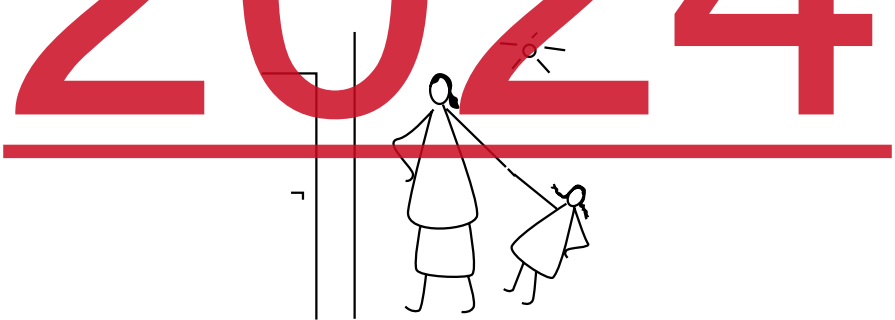


nende situatie vereist van de volwassene een soeverein optreden en zijn hele houding moet uitdrukken: 'We zijn pas klaar als het probleem is opgelost.' Wanneer duidelijk is hoe het conflict is ontstaan en wat het kind nodig heeft om het de volgende keer beter aan te pakken, dan moet je het kind daarna genoeg vertrouwen om het voortaan zelf op te lossen. Je mag er het volste vertrouwen in hebben dat het kind het goed zal doen. Koester geen wantrouwen en ga zonder te straffen en zonder moralistisch gezeur na zo'n gesprek over tot de orde van de dag. Door de normale gang van de interactie weet het kind dat het conflict dan over is. Moraliseren leidt tot oostindische doofheid. Volwassenen proberen met 'maar' tegenstellingen te verbinden en met 'toch' onderschrijven ze een moraal. Dat is voor kinderen verwarrend. Als een volwassene het gebeuren ontleedt in een aantal op elkaar volgende stappen, die goed van elkaar te onderscheiden zijn, dan kan een kind daarvan leren.

## § 2 Rechtvaardigingen

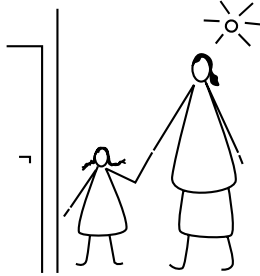
Ook in situaties zonder conflict leiden 'maar'-zinnen tot verwarring en verlies aan vertrouwen.

Een voorbeeld: op een warme juni avond roept een moeder haar spelende dochter uit de tuin naar binnen. Ze zegt: 'Ik zou je graag nog even willen laten spelen, *maar* we moeten nu eten omdat ik naar de ouderavond moet.' Het kind antwoordt zeer aangeslagen: 'Maar het is zo mooi buiten en het is nog zo licht. Alle kinderen mogen buiten blijven alleen ik niet.' De moeder krijgt een slecht geweten en haar stem krijgt iets halfslachtigs. Ze gebruikt een hoop verontschuldigen, *maar* tegelijkertijd zet ze door. Het draait uit op een conflict. En uiteindelijk wordt de moeder autoritair en boos. De dochter merkt een gebrek aan begrip voor haar behoeften en is ontevreden.



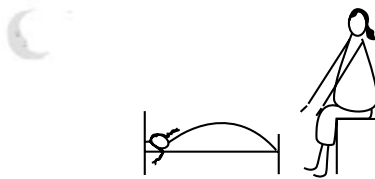
'Ik zou je graag nog even willen laten spelen, *maar*...'

De moeder zou het gemakkelijker hebben als ze de twee delen van de zin die ze tegen haar dochter zegt om haar naar binnen te roepen splitst. Ze neemt gewoon de beslissing dat haar dochter binnen moet komen en zegt alleen: 'Je komt nu eten'. Ze geeft geen reden voor haar beslissing en reserveert de halve zin met de verklaring voor een andere situatie.



'Je komt nu eten.'

Het kind merkt dat de moeder weet wat ze wil. Ze komt binnen en uit haar ongenoegen. Daar moet moeder doorheen en ze moet tevens standvastig blijven. Later, bij het welterusten zeggen, kan de moeder kijken of het kind nog met het voorval bezig is. Is de frustratie vergeten, dan laat ze het verder rusten. Als het kind er nog mee zit, dan kan de moeder met het tweede deel van haar zin komen, nu zonder het noodlottige 'maar': 'Het was jammer dat ik je zo vroeg naar binnen moest halen.'



'Morgen mag je langer buiten spelen.'

Ook hier is geen reden of rechtvaardiging nodig. Ze is volwassen en rechtvaardigt haar handelen voor zichzelf. Ze hoeft geen begrip of zelfs vergeving van haar kind voor haar besluit te krijgen. Als ze zeker weet dat het kind de volgende dag langer in de tuin kan blijven kan de moeder dit als troost in het vooruitzicht stellen: 'Morgen mag je langer buiten spelen.' Maar een belofte die niet wordt gehouden kan tot meer onnodige conflicten leiden.

### § 3 Het 'maar' als vlucht uit de verantwoordelijkheid

Vele jaren later, wanneer onze kinderen al volwassen zijn, zie je in gezinnen nog vaak een tafereel waarbij zulke rechtvaardigende 'maar'-zinnen hun verwoestende werking hebben. Een volwassen dochter of zoon wil vader of moeder graag in alle rust zeggen welk gedrag van de ouders haar of hem gekrenkt heeft of altijd onbegrijpelijk gebleven is. Het volwassen kind zegt bijvoorbeeld: 'Ik heb nooit begrepen waarom je na de scheiding nog maar zo weinig langs kwam. Ik heb daar altijd zo naar verlangd.' Wee de vader die dan zegt: 'Ja dat begrijp ik, *maar* je moet begrijpen dat je moeder zo boos op me was en ~~het contact~~ daarom zo pijnlijk was, dat ik het probeerde te vermijden...' Voor zijn eigen gemoedsrust, en dat van zijn dochter, kan hij beter op het 'verwijt' (eigenlijk is het een constatering) antwoorden: 'Ik begrijp het, het spijt me'. De stilte die dan volgt hoeft niet opgevuld te worden met woorden. Het gaat hier om de aanvaarding van je ouderlijke verantwoordelijkheid – niet om een 'schuld' (zie hoofdstuk 36). De ernstige berouwvolle blik, het liefdevolle zwijgen, of wellicht zelfs een verlossende huilbui leiden voor beiden tot verlichting en vergeving. Later zal er ongetwijfeld wel een moment komen dat het volwassen kind van ~~de vader hoort hoe het toen gelopen is~~. Vaak hoeft de verklaring helemaal niet van de vader te komen, maar komt het kind zelf invoelend tot zijn conclusie over het complex van beweegredenen dat de vader heeft gedreven, of het vraagt daar expliciet naar. Alles heeft zo zijn redenen, maar deze ontheffen de ouders niet van hun verantwoordelijkheid. ~~Het is niet de bedoeling dat redenen als smoesjes worden gebruikt om verantwoordelijkheid te ontlopen.~~

# 2024

---

## 18 Straffen, belonen, prijzen en andere maatregelen

Vaak is het helemaal niet nodig om je toevlucht te nemen tot een opvoedingsmaatregel. Dikwijls leert alleen de ervaring al het kind dat er een grens is overschreden. *Als* ik alleen in een T-shirtje in de sneeuw ga lopen, *dan* leert de natuurlijke ervaring van het kou lijden dat ik me warmer moet aankleden. Dergelijke als...dan-gevolgtrekkingen zijn geen dreigementen (zoals bij straf) maar causale redeneringen.

Bange ouders willen hun kinderen pijnlijke ervaringen besparen door de gevolgen van hun handelingen te voorspellen. Maar niet in alle leeftijden en situaties kunnen kinderen uit woorden leren. Meestal hebben ze eigen ervaringen nodig. Ouders moeten, wanneer dat maar enigszins kan, kinderen in de gelegenheid stellen om door eigen ervaring te leren, door met hun raad op de achtergrond te blijven en het leven zelf zijn werk te laten doen. Vaak hoeven wij opvoeders de ervaring slechts mogelijk te maken, maar soms moeten we er een substituut voor in de plaats stellen. Ons gevoel van verantwoordelijkheid geeft ons daarbij de juiste richtlijn: een kind van twee is vanzelfsprekend te klein om zonder zijn ouders ervaring met een verkeersweg op te doen.

### § 1 Logische gevolgen laten werken

Een goede opvoedingsmethode is om het kind in staat te stellen van zijn fouten te leren door het de natuurlijke of logische gevolgen van zijn daden te laten ervaren. De pedagoog en psycholoog Rudolf Dreikurs noemde dit *het laten werken van de logische gevolgen*.

Daarbij is het van belang dat de opvoeders de gevolgen die het kind door zijn handelen oproept niet verborgen houden of voor hem 'opvangen'. (Voorbeelden: als de zus haar broertje zijn speelgoed afpakt, wordt hij woedend en slaat hij haar. Wanneer een kind zijn muts op school laat liggen heeft het 's middags geen muts.) Dikwijls kan het nodig zijn om deze gevolgen op te roepen zodat het kind ervan kan leren. (Voorbeeld: als het kind bij het tandenpoetsen treuzelt, kan de vader nog maar een kort verhaaltje voorlezen omdat het kind wel om 7 uur moet gaan slapen.) Het is belangrijk dat de volwassene daarbij een redelijke maatstaf hanteert zodat de relatie tussen het handelen van het kind en het logisch gevolg ervan klopt.

Met logische gevolgen werken betekent meestal zich er niet mee bemoeien, maar die gevolgen gewoon laten komen zodat het kind al doende wijs wordt. *De praktijk is de beste leermeester.*

*Een voorbeeld:*

Een kind van ongeveer 9 jaar wil iets drinken. De moeder zegt: ‘Ga maar naar het buffet en bestel iets.’ Het kind is bang of verlegen. De moeder laat het gebeuren zonder in te grijpen. Of het kind raapt zijn moeder bijeen en bestelt iets of het blijft zitten met zijn dorst. In het kind vindt een afweging plaats tussen moed en dorst. De moeder onthoudt zich van commentaar.

De houding van de volwassene is in zo'n situatie invloeden, maar nooit medelijdend of sturend. Wat er ook uitkomt, het kind leert ervan.

De methode om de logische gevolgen te laten werken kan ook een verkapt machtsuitoefening zijn. Dit gebeurt wanneer van de logische gevolgen (zoals in het tandenpoetsvoorbeeld) strafdreigingen worden gemaakt: ‘Als je niet... dan...’, boos gezicht, dreigende gebaren, boze stem.

Het aankondigen van een logisch gevolg is meestal niet eens nodig want het kind leert zelf van de ervaring. Wanneer je een logisch gevolg toch wilt aankondigen, spreek dan zonder emotie. Je kunt je kind zonder te dreigen de keus laten om met tandenpoetsen te treuzelen of te kiezen voor een langer verhaal. Neem het kind serieus en respecteer zijn keus zonder verder commentaar. Als het gevolg zich dan voordoet, zeg dan in één geval: ‘Zie je nu wel’.

Elk commentaar is overbodig want dat klinkt betweterig en kan tot een koppige reactie leiden. Commentaar zal de ervaring die het kind opdoet niet ondersteunen, maar eerder teniet doen.

Elke keer dat de volwassene een ‘zie je wel’ op de lippen heeft liggen, heeft hij een betweterige houding aangenomen en oefent hij macht uit. Het is niet zijn taak om kinderen onder druk te zetten of om zijn gelijk te halen, maar om kinderen in hun belangrijke leerprocessen te begeleiden.

Of de vader in ons tandenpoetsvoorbeeld op een straf of een logisch gevolg doelt merk je pas aan de manier waarop hij op het treuzelende kind reageert.

Wanneer hij zijn stem verheft, verwijten maakt en gefriteerd raakt, dan gedraagt hij zich straffend. Laat hij een ‘logisch gevolg werken’, dan blijft hij rustig en meevoelend. Hij zegt bijvoorbeeld: ‘Jammer, ik had je graag wat langer vorgelezen’, of: ‘Ik vind het net zo vervelend als jij. Ik wil ook graag verder lezen. Dat moeten we nu tot morgen uitstellen.’ Zelfs als het kind nu boos wordt of probeert om de vader over te halen om met het verhaal verder te gaan, kan de vader meevoelend maar

tegelijkertijd duidelijk en beslist blijven. Hij kan zeggen: 'Ja ik snap het. Jammer dat het al zo laat is. Morgen zorg je ervoor dat we wat meer tijd hebben om te lezen.' Dan geeft de vader zijn kind een nachtzoen en verlaat stilletjes de kinderkamer. De vader stelt zijn kind in de gelegenheid om een ervaring op te doen. De onafhankelijke houding die zijn gedrag uitstraalt zorgt ervoor dat het kind de ervaring kan accepteren en er van kan leren.

## § 2 Straffen

Een straf is een opvoedingsmaatregel die niet zinvol samenhangt met de fout die het kind heeft begaan: je houdt zakgeld in omdat het huiswerk niet is gemaakt. Straffen en prijzen zijn autoritaire methodes. Wie straft of prijst heeft macht en kijkt vanuit de hoogte op het kind neer. De ervaringen van vorige generaties hebben duidelijk laten zien dat straffen niet tot inzicht of verbetering leiden. Kinderen worden door straf vernederd en ontmoedigd. Vanuit de optiek van een kind heeft een straffende volwassene de doelen en beweegredenen van het kind, die tot het falende gedrag hebben geleid, niet herkend. Daarom laten straffen altijd het gevoel achter dat je onrechtvaardig behandeld bent. Ze voeden de weerstand van het kind of zelfs de bökkigheid en de wraaklust.

Zelfs het dreigen met straffen is een daad van machtsuitoefening. Zinsconstructies zoals 'als je niet ... dan', sinds generaties door kinderen gehaat en gevreesd, hebben hun sporen achtergelaten tot in onze tijd.

Straffen en belonen komen uit de oude doos en hebben de toets der kritiek niet doorstaan. Uit die tijd rest de gedachte, die nog bij sommigen leeft, dat het stellen van een grens alleen werkt als die het kind pijn doet. Vaak komen ouders in een conflict met hun kind niet verder. Ze voelen zich hulpeloos, gehaast of geïrriteerd en sturen hun kind bijvoorbeeld naar zijn kamer om het voor zijn brutaliteit te straffen. Het stelt ze dan teleur wanneer het kind vrolijk in zijn kamer gaat spelen. Ze denken dat de maatregel alleen werkt als het kind berouwvol zit te wachten tot het wordt geroepen. Dat is echter een vergissing. Een dergelijke isolatie kan onder bepaalde omstandigheden voor een klein kind zelfs een zware straf zijn. Dat zal in hoofdstuk 26 over *contact* duidelijk worden.

## § 3 Rekening houden met de capaciteiten van het kind

Hoe effectief het is om een grens te stellen kun je opmaken uit de reactie van het kind. Een voorbeeld: je hebt je dochtertje verboden om zelf een doos met snoep te openen. Even later zie je dat de doos toch open is. Met

de typisch grensstellende blik kijk je zwijgend het kind aan en ziet daarin de uitdrukking van betrappt zijn. Dat is al een teken van de werkzaamheid van de grens. Nog voor er een woord is gezegd, nog voor er een verdere maatregel is getroffen (zoals het afpakken van de doos), is alles al gebeurd wat er in deze situatie voor de opvoeding nodig is.



Door de gezichtsuitdrukking van de moeder begrijpt het kind dat ze een grens heeft overschreden en door de blik van het kind weet de moeder dat het kind zich van de gestelde grens bewust is. Je hoeft dan eigenlijk niets meer te zeggen. Je kunt de doos afpakken zonder corrigerende woorden want het kind heeft schuldbesef getoond. Praten werkt dan averechts. Ze vraagt zich af waarom je zoveel praat, terwijl ze toch allang heeft laten zien dat de boodschap overgekomen is. Het is voor jongeren vernederend en irritant wanneer volwassenen zoveel praten, terwijl ze allang begrepen hebben wat de volwassene wil zeggen. Op zo'n situatie reageren kinderen terecht ongeduldig. Als je toch wat wil zeggen, laat het dan bij zoiets als: 'Ik zie al aan je neus dat je weet waarom ik je zo heb aangekeken.' Beiden zullen elkaar dan begrijpend toelachen. Einde conflict.

#### § 4 Huiselijke taken

Ook bij de huiselijke plichten kun je de logische gevolgen laten werken. Je kunt een twaalfjarige laten ervaren hoe het in de keuken gaat stinken wanneer het de zelfgekozen taak om de vuilnis buiten te zetten niet uitvoert. Je moet zelf beslissen of het alleen gaat om het buiten zetten van de vuilnis of ook om de leerervaring van het kind. In het laatste geval heb je geduld en een liefdevolle aandachtige houding nodig. Je zet de vuilnis dan niet zelf buiten om daarna een verwijtend toontje aan te slaan, maar je laat het aan de zelfwerkzaamheid van je kind over want dat stimuleert zijn besef dat hij nodig is in onze samenleving, dat het voor zijn familie belangrijk is dat hij er is en betrouwbaar handelt.

De conclusie uit deze ervaring is: 'Als ik de vuilnis niet buiten zet, gaat het in de keuken stinken en raakt de keuken zo vol dat mijn moeder niet meer kan koken'.

## § 5 Belonen

Opvoeding met logische consequenties vervangt het oude strafsysteem. Waardering en respect komen in de plaats van prijzen en belonen. Nu is het zo dat er tussen kleutertijd en adolescentie fasen zijn waarin ouders een vertekend beeld van hun opvoedingsresultaten hebben die berusten op het beloningsbeginsel. Dat komt omdat kinderen in deze leeftijd graag duidelijk de gevolgen van hun daden willen leren kennen. Gebruik daarom deze vorm van opvoeden door beloning alleen bij uitzondering. Na verloop van tijd ervaren kinderen alle soorten beloningen als dwang van buitenaf. Het is funest voor de intrinsieke motivatie, de wil van binnenuit. Het maakt kinderen onzelfstandig, onvrij, omkoopbaar en leidt op den duur tot inflatie. Het verstoort een goede karaktervorming. Vanzelfsprekend verantwoordelijkheidsgevoel verdwijnt; veel te vroeg wordt economisch gewin de drijfveer en ze zijn amper meer in beweging te krijgen zonder tegenprestatie. Een calculerende burger in de dop!

Zo leidt een opvoeding die langere tijd met beloning en opgeschroefde verwachtingen gewerkt heeft in de puberteit vaak tot een lusteloze houding (zie hoofdstuk 19 over *verwachtingen*).

Wat leidt tot echte prestaties?

Het beginsel dat inspanning loont leer je in onze samenleving al snel, maar gewoonlijk heb je aan ambitie, resultaatgerichtheid en streven naar winst alleen niet genoeg. Dan blijf je aangewezen op externe prikkels en waardering van anderen. Handelingen die niet van binnen uit worden gemotiveerd leiden zelden tot overtuigende resultaten. Je geeft ze makkelijk op wanneer het resultaat op zich laat wachten.

Om tot echte prestaties te komen heb je behalve de zogenaamde naar buiten gerichte impulsen ook nog een innerlijke beweegreden nodig, de intrinsieke motivatie. Dit is vruchtbare grond wanneer die gevormd wordt door de mix van begaafdheid, belangstelling en nieuwsgierigheid. Wie vanuit een innerlijke betrokkenheid handelt ervaart dit handelen ook zonder goedkeuring van buiten als zinvol en kan geleidelijk ontdekken welke capaciteiten hij bezit. Dat leidt tot zelfrespect en bevordert een goed gevoel van eigenwaarde.

Van de beroemde psychiater H. C. Rümke zijn de mooie woorden: *Het zich zinvol ingeschakeld voelen in het geheel van het zijnde.*

Een voornemen dat uit jezelf komt is ook beter bestand tegen uitglijders, crises en mislukkingen en uiteindelijk zal je ook anderen ermee kunnen overtuigen. Sterke innerlijke motivatie leidt tot creatieve en oorspronkelijke resultaten waar je trots op kunt zijn. En als kind moet je dat ervaren



hebben. Gun kinderen dus zoveel mogelijk de ervaring dat doelgericht handelen vanuit zichzelf bevrediging geeft en zelfs gelukkig kan maken. Dat kan niet van buitenaf door beloning worden gestuurd.

Door zelf een gemotiveerd voorbeeld te geven stimuleren we deze belangrijke ervaringen en vanaf het begin tonen we onze waardering als onze kinderen zelfstandig gemotiveerd zijn. We kunnen ook onze eigen betrokkenheid aanstekelijk op onze kinderen laten werken wanneer we ze aansporen ergens aan mee te doen: 'Kom, laten we het samen doen!' Ook taken die, het liefst vrijwillig, aan een kind zijn toegekend, zijn vaak geschikt voor dit soort ervaringen (zie hoofdstuk 9). Als onze kinderen vanuit zichzelf handelen, laten we hen dan niet ontmoedigen door kritische noten of door het eisen van perfectie. Wees blij met iedere zelfstandige bijdrage, want voor kinderen is dat de beste vorm van waardering.

## § 6 Prijzen

Net zoals straffen is het prijzen eigenlijk ook een gebaar uit de hoogte. Iemand die de loftrompet steekt stelt zichzelf boven degene die hij lof toezwaait.



Zo kunnen kinderen aangename en onaangename ervaringen opdoen en daaruit hun eigen conclusies trekken. We moeten onze kinderen, naar gelang hun leeftijd, alleen tegen gevaarlijke ervaringen beschermen.

<b>Autoritaire opvoeding</b> Straf, lof, beloning	<b>Opvoeden tot zelfstandigheid</b> Logische gevolgen, waardering
------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

## 19 Verwachtingen van ouders over hun kinderen

Te hoge verwachtingen over de ontwikkeling of prestaties van kinderen zetten hen onder druk en verhinderen hen juist om iets te bereiken. De ontwikkelingsgerichte opvoeding is een alternatief voor de resultaatgerichte opvoeding: het kind moet merken dat al zijn bijdragen nuttig en gewenst zijn. De individuele ontwikkeling wordt daartoe aangemoedigd maar niet onder druk gezet. Daarbij hoort een geduldige, gelijkmoedige, vertrouwenwekkende en humoristische kijk op de vaak schoksgewijs verlopende identiteitsontwikkeling.

### § 1 Verwachtingen die niet bij de leeftijd passen

Het volgende voorbeeld laat zien in wat voor tweestrijd een kind kan raken als ouders verwachtingen koesteren die niet bij zijn leeftijd passen en ze er geen rekening mee houden dat het zich eigen maken van de sociale regels van de volwassenen een hele kindertijd mag duren.

Een moeder verlangt van haar oudste zoon van zeven dat hij zijn jongere broer van vier geen kwaad doet. Nu zag ze met ontsteltenis hoe in een bepaalde conflictsituatie de oudere zoon zich niet durfde verweren toen de jongere hem in de arm beet. De oudere zoon had de eis van de moeder om de jongere zoon nooit kwaad te doen als dwingend ervaren en was bang haar liefde en waardering te verliezen als hij zich zou verdedigen. In de tweestrijd om of een normale zevenjarige te zijn en zich tegen de jongste te verweren of aan de verwachtingen van zijn moeder te voldoen, koos hij voor het laatste. Dus daar zat hij, diep in de put en huilde tranen met tuiten. De moeder riep nu in haar ontsteltenis tegen hem: 'Bijt terug'. En dat liet hij zich geen tweemaal zeggen.

De moeder had nu het gevoel dat ze twee fouten tegelijk gemaakt had. De verwachting dat haar oudste zoon al op zijn zevende in staat was om conflicten op een vreedhevende manier op te lossen, paste niet bij zijn leeftijd. De spontane aansporing om terug te bijten was daarentegen een aanzet tot geweld. Maar de eigenlijke fout was dat ze met sterke druk haar zoon in het keurslijf van haar niet passende verwachtingen had gedwongen. Daarmee bracht ze hem in verwarring en maakte ze hem machteloos. Toen ze haar fout inzag viel ze van het ene uiterste in het andere.

Kinderen raken in tweestrijd als ouders verwachtingen koesteren die niet bij hun leeftijd passen. Het zich eigen maken (*internaliseren*) van sociale regels mag een hele kindertijd duren.

Geef door voorbeelden, gesprekken en door zelf het goede voorbeeld te geven aan hoe ze een conflict geweldloos kunnen oplossen. Maar verwacht niet dat ze al op hun zevende en vierde onze normen beheersen en kunnen toepassen. Als de kinderen zonder toezicht spelen, gelden de regels van de kinderwereld. Kinderen nemen hun eigen verantwoordelijkheid en leggen andere criteria aan dan volwassenen. Die kunnen ruw en onrechtvaardig lijken maar ze functioneren wel zo dat kinderen van elkaar veel leren. Kinderen hebben avontuur en risico nodig om zelfstandig te worden. Je hoeft dan ook niet alles te willen zien of weten. **Dolph Kohnstamm** noemt dit ‘liefdevolle verwaarlozing’. Dit kinderlijke spelen en vechten verhindert niet dat kinderen in de loop van hun ontwikkeling de *waarden* (wat we belangrijk vinden) en *normen* (de bescherming daarvan) van de volwassenen leren begrijpen en beheersen.

## § 2 Kinderwereld – volwassen wereld

De tabel hiernaast vermeldt een aantal kenmerkende verschillen tussen de kinderwereld en die van volwassenen. Het zijn discrepanties waarmee je moet leren leven, trek er geen voorbarige conclusies uit zoals: ‘als mijn kinderen zich van mijn grenzen toch niets aantrekken, dan hoef ik ze ook niet meer te stellen’. Volwassenen *moeten* opvoedend handelen, *hoewel* kinderen niet al die maatregelen direct opnemen.

Onderzoeksresultaten zoals van de Duitse socioloog en psycholoog dr. **Martin Dornes** bevestigen de sterke uitwerking die verwachtingen van de ouders op de ontwikkeling van hun kinderen hebben. Kinderen apen hun ouders na en richten zich naar hun normen, doelen, voorstellingen, verwachtingen en angsten. Op de langere termijn en in de loop van zijn ontwikkeling ontstaat het zelfbeeld van het kind voornamelijk als een reactie op het beeld dat zijn ouders van hem hebben. (Dit zelfbeeld verandert pas in de puberteit.) Ieder kind wil in principe graag behagen en wil dat zijn ouders tevreden over hem zijn.

## § 3 Het kind in de spanning tussen uiteenlopende verwachtingen

Een voorbeeld uit mijn praktijk laat zien wat voor druk verwachtingen op een kind kunnen uitoefenen als de ouders gescheiden zijn. Al vanaf zijn geboorte konden de ouders het er niet over eens worden hoe het

- |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 Kinderen mogen van alles uitproberen. Daarbij mogen ze fouten maken en zich vergissen.</p>                                                                                            | <p>1 Volwassenen steunen kinderen bij het leren van hun fouten. Ze accepteren hun fouten en corrigeren de kinderen dan liefdevol.</p>                                                                              |
| <p>2 Kind-zijn betekent ook grenzen overschrijden en daardoor belangrijke ervaringen opdoen.</p>                                                                                           | <p>2 Volwassenen stellen zinvolle grenzen, maar accepteren dat kinderen die overschrijden. Ze moeten op conflicten voorbereid zijn.</p>                                                                            |
| <p>3 Kinderen schenden regels omdat ze die niet begrijpen of omdat de regels niet op hen van toepassing zijn.</p>                                                                          | <p>3 Volwassenen geven door regels richtlijnen. Ze mogen verwachten dat kinderen zich aan die regels houden. Worden die regels overtreden dan kunnen ouders rechtspreken of de logische gevolgen laten werken.</p> |
| <p>4 Kinderen vervullen geen verwachtingen. Ze zijn creatief en eigenzinnig. Ze bieden weerstand.</p>                                                                                      | <p>4 Volwassenen hebben verwachtingen van hun kinderen. Ze moeten zich hiervan bewust zijn en beoordelen of die al dan niet gerechtvaardigd zijn.</p>                                                              |
| <p>5 Kinderen weten veel dingen nog niet. Ze kunnen ook veel dingen nog niet. Ze hebben tijd nodig om ervaring op te doen.</p>                                                             | <p>5 Volwassenen zijn voorbeeld en coach. Het is hun taak om kinderen van alles te leren. Ze moeten daarbij geduldig en invoelend zijn.</p>                                                                        |
| <p>6 Kinderen doen veel dingen niet, zelfs als ze daarvan weten en ze deze ook kunnen doen. Kinderen leren in hun kindertijd dingen die ze pas kunnen toepassen wanneer ze groot zijn.</p> | <p>6 Volwassenen stellen hun opvoedende maatregelen niet afhankelijk van het zichtbare gevolg. Teleurstelling is misplaatst.</p>                                                                                   |
| <p>7 Kinderen mogen tot hun achttiende kind zijn.</p>                                                                                                                                      | <p>7 Volwassenen handelen vanuit hun verantwoordelijkheidsgevoel in het belang van het kind. Ze kunnen niet verwachten dat kinderen het altijd met hen eens zijn of deze maatregelen in dank afnemen.</p>          |

kind moest heten. Ze besloten tot de dubbelnaam Peter-Jan, om toch allebei hun zin te hebben. Na de scheiding noemde de vader zijn zoon alleen nog maar Jan en de moeder alleen nog Peter. De scheiding van de ouders zaagde het kind om het zo te zeggen in tweeën. De vader wilde in de weekends, wanneer hij gebruik maakte van zijn bezoekrecht, naar zijn moeder, dus de oma van het kind gaan. Dat beviel de moeder van het kind niet, omdat die oma ten tijde van het huwelijk tegen haar had gestookt. De zoon heeft heus wel in de gaten dat zijn moeder tegen het contact met zijn oma was. Uiteindelijk kreeg de zoon altijd kort voordat zijn vader hem afhaalde buikpijn. De vader zat dan een tijd aan het bed van zijn zoon, voordat hij weer alleen moest terugrijden.

Onbewust maar slim vond de zoon zo een oplossing voor zijn tweestrijd: hij vervulde de wens van de moeder om het weekend niet bij oma door te brengen én hij vervulde zijn eigen wens om zijn vader te zien.

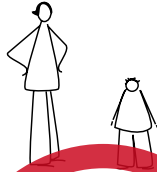
Dit voorbeeld laat zien in wat voor innerlijk conflict kinderen terecht kunnen komen wanneer de ouders hun verwachtingen en wensen zwaarder laten wegen dan het welzijn van hun kind. Het zou beter zijn geweest als deze ouders hun conflict op hun eigen niveau hadden beslecht.

#### § 4 Teleurgestelde verwachtingen

Kinderen kunnen goed omgaan met kritiek en de correctie van hun fouten, zolang ze maar als persoon gewaardeerd worden en alleen op hun daden en de gevolgen daarvan worden aangesproken. Maak dus duidelijk onderscheid tussen de handeling en de persoon van het kind. Wees nooit teleurgesteld, maar spreek het aan op zijn daden en gedrag want een teleurgestelde reactie kan bij kinderen verlies aan eigenwaarde veroorzaken. Ze doen dan hun best om de volwassenen tevreden te stellen of proberen erachter te komen waarom ze teleurgesteld zijn. Als ze de volwassenen niet tevreden kunnen stellen gaan ze aan zichzelf twijfelen en verliezen ze hun zelfvertrouwen. Besef dat een teleurgestelde gezichtsuitdrukking zijn uitwerking niet mist op een kind! Wees je bewust van je reactie en realiseer je dat het kind daarop reageert.

Kleine jongens merken soms dat hun moeder liever een meisje gewild had, ze willen lange haren of gedragen zich als een meisje, tot hun identiteitsontwikkeling dat niet meer toestaat en ze bij andere jongens een bepaalde stoerheid zien. Ze raken geïrriteerd, gaan door een crisis en kunnen zich agressief gaan gedragen om jongensachtiger te lijken. Sommige vaders willen een sportieve zoon, maar als dat er niet inzit lijdt deze onder dit verwachtingspatroon van zijn vader en raakt hij steeds meer in de put.

Als kinderen jarenlang tevergeefs geprobeerd hebben hun ouders tevreden te stellen kunnen ze tijdens de adolescentie de moed opgeven en worden ze apathisch. Ouders raken dan vertwijfeld door die onverschilligheid en snappen niet dat ze daarvan zelf de oorzaak zijn.



Soms heeft een kind een totaal ander karakter dan de ouders. Je voelt je dan in relatie tot je kind soms een beetje een vreemde. Onbewust lijden kinderen onder deze ouderlijke teleurstelling en het kind neemt dit – ook onbewust – waar. Maar een kind kan niet altijd zo zijn als je wenst. Als je dat laat blijken is het pijnlijk omdat het kind in zijn wezenlijke kenmerken niet bevestigd wordt. Het heeft dringend het gevoel nodig dat het lief gevonden wordt zoals het is. Zelfs als ze al volwassen zijn blijft bij veel kinderen het verlangen dat vader of moeder eenmaal uit volle overtuiging zal laten blijken: 'Ik hou van je zoals je bent.'

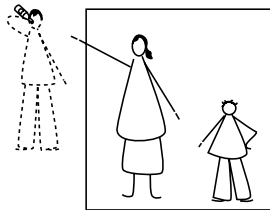
Voor veel ouders is het feit dat kinderen hen nabootsen een aangename zelfbevestiging. Kinderen die aan de verwachtingen van hun ouders beantwoorden bevredigen, zonder het te weten, de behoefte van hun ouders om in hun bestaan te worden bevestigd. Een moeder die haar kind zo ervaart als ze graag wenst, maakt daaruit op dat ze het in de opvoeding goed gedaan heeft, dat ze een goede en bekwame moeder is. Ze voelt zich bevestigd en is zelfs trots. Misschien merkt ze niet eens dat haar kind van zichzelf zo is als het is. Of ze merkt niet dat haar kind zich erg inspant om te zijn zoals zij dat wil, terwijl het daarbij voortdurend op zijn tenen moet lopen en ontrouw is aan zichzelf.

Sterke ouderlijke verwachtingen over schoolprestaties, sociale status, hoe het kind zich tegenover anderen gedraagt, kleding en nog veel meer veroorzaken bij kinderen een grote druk om zich aan te passen, om te verbergen hoe het werkelijk is, en om tegenover anderen zich voor te doen als het kind dat het niet is. Het is zeker niet uitgesloten dat die druk ook tijdens de volwassenheid blijft voortbestaan en onderdeel wordt van de eigen normen en doelen. Dat zijn vaak de perfectionisten en wanneer ze niet aan hun eigen eisen kunnen beantwoorden, kunnen ze tot (onbewuste) zelfbestrafing neigen. Ze weten dan vaak niet wie ze zelf zijn. Ze werken voortdurend alsof ze onder druk staan en gunnen zich geen en-

kele vrijheid of pleziertje, uit angst dat ze niet aan de eigen verwachtingen of die van anderen tegemoet kunnen komen. Ik noem dit fenomeen de ‘innerlijke saboteur’. Meestal voelen deze mensen zich ontevreden.

## § 5 Wat angsten van ouders aanrichten

Wanneer kinderen uiterlijk of in karakter gelijkenis vertonen met familieleden die uit de gratie zijn mag je niet denken dat de ontwikkeling van je kind net zo’n loop zal nemen als van het minder gewaardeerde familielid, want kinderen merken deze angst meestal wel op zonder te vermoeden waar die vandaan komt. Ze ervaren de bezorgde blikken van hun ouders eerder als een twijfel aan henzelf. Vaak gaan ze zich dan gedragen zoals werd gevreesd om zo te proberen te doorgronden en uit te testen waar hun ouders bang voor zijn. Tonen kinderen deze angstige trekken of gedrag, dan zien ze op de gezichten van de ouders de blik van herkenning. Het is net alsof de ouders zeggen: ‘O jee, nu is hij zoals zijn oom. Nu zal het met hem ook net zo mislopen als met hem’.



De moeder denkt: ‘...net zijn oom.’

Het kind daarentegen ervaart dat de ouders in hem hebben gevonden wat ze gezocht hebben. Het meent dat het de eigenschappen heeft die de ouders vanuit hun vrees op hem hebben geprojecteerd.<sup>1</sup>

Zo ‘produceren’ ouders (zonder het te willen) door hun angst juist dat wat ze willen vermijden. De oorzaak daarvan is dat kinderen een groot deel van hun identiteit stapje voor stapje en in honderden situaties uit de reacties van hun ouders afezen.

Ouders kunnen in het voortgaande proces van het zelfstandig worden van hun kind leren om het als een eigensoortig wezen te beschouwen. Ze kunnen met nieuwsgierige en aandachtige ogen naar het vreemde en anders geaarde kijken en proberen om het te waarderen. De grootste liefde van ouders voor hun kinderen toont zich in het ja-zeggen tegen hun bestaan en ontwikkeling, ook wanneer die niet strookt met de eigen voor-



stellingen. Aan de ene kant is het de taak van ouders om in te grijpen, als ze daardoor eenzijdigheden in de ontwikkeling van het kind kunnen compenseren en fouten kunnen corrigeren, maar anderzijds moeten ze, wanneer ze merken dat een kind gewoon anders is dan ze zich hadden voorgesteld, zich oefenen in tolerantie en liefdevolle kalmte. Ze zouden ook de ontwikkeling, het karakter en de begaafdheid van een kind, die beantwoorden aan hun verwachting en voorstelling, als de eigen mogelijkheden van het kind kunnen beschouwen en niet als product van de opvoeding of de erfelijke aanleg.

1 In het onderzoek noemde men deze fenomenen vroeger *identificaties* of *projecties*. Die begrippen veronderstellen dat de ouders hun voorstellingen aan de kinderen opleggen. Aangezien dat niet bewust gebeurt en de betreffende samenhangen vaak zowel door de ouders als door het kind worden voortgebracht, gebruikt het moderne systeemtherapeutische onderzoek het begrip 'voorbeeldrepresentatie'.

Zie hierover het literatuuroverzicht: Insa Sparrer & Matthias Varga von Kibéd en Bert Hellinger.

## TERZIJDE

Veel van onze overtuigingen vinden hun oorsprong in de familie waarin we zijn opgegroeid en utoen zich in onze huidige persoonlijke en zakelijke relaties. Bert Hellinger (1925) maakt deze verhoudingen in een familiesysteem zichtbaar. Familieleden worden letterlijk in de ruimte 'opgesteld'. De cliënt kiest daarbij representanten voor vader, moeder, broers en zusters, grootouders. In zo'n opstelling verschijnt een psychologisch landschap waarin emotionele krachten voelbaar zijn. Er ontstaat in een opstelling een soort blauwdruk van het systeem.

In het werken met systemen ontdekte Hellinger steeds terugkerende patronen in relaties en de invloed die deze hebben op iemands geestelijke en lichamelijke gezondheid. Door inzicht te krijgen in de werking van systemen wordt het mogelijk om meer met de stroom mee te roeien. Alleen al door met de ogen van de systeempsychologie te kijken verandert er al iets: er komt rust in het gezin of de klas, er ontstaat samenwerking in het team, ouders raken geïnteresseerd in schoolzaken. Samengevat: de betrokkenheid wordt groter.

*Systemisch werk* is een germanistische verzamelnaam voor:

- een manier van kijken naar de dynamiek binnen systemen, zoals organisaties en families;
- het maken van opstellingen met gebruik van representaties, waardoor samenhangen zichtbaar worden en oplossingen bewerkstelligd worden.

## 20 Behoeften van kinderen

De eerste taak van de ouders is het bevredigen van de existentiële behoeften van hun kinderen. Dat gaat het beste wanneer je er goed op let óók in de eigen behoeften te voorzien (zie hoofdstuk 39). Deze ouderlijke taak, dit letten op de behoeften van hun kinderen en daarin voorzien, is in de loop van de ontwikkeling van het kind onderhevig aan voortdurende verandering.

In het eerste levensjaar is het de taak van vader en moeder om de behoeften van de zuigeling stillen. Al in dit eerste levensjaar toont het kind zelfstandigheid: het kan zelfstandig ademen en al zijn lichaamsfuncties werken autonoom. Het kind groeit vanuit zichzelf en het reageert op zijn eigen manier op zijn omgeving.

De eerste behoefte van de zuigeling die moet worden bevredigd is die van het gevoed worden. Borstvoeding is voor een kind van deze leeftijd een totaalbeleving. Het omvat de volgende aspecten:

- 1 verzadigd raken (*overleven*);
- 2 contact (*gevoel er te zijn, zichzelf waarnemen, besef van niet-alleen zijn*);
- 3 geborgenheid (*zekerheid, bescherming*);
- 4 liefde (*positieve aandacht*);
- 5 positieve zintuiglijke ervaring (*genot: zuigen, proeven, tasten*);
- 6 ervaren (*leren, reageren, regels*);
- 7 op zijn gemak gesteld worden (*in slaap kunnen vallen*).

Het voeden wordt op jonge leeftijd, maar vaak ook nog tijdens de volwassenheid, onbewust geassocieerd met het verzorgd worden door de moeder, moederliefde of met liefde hoe dan ook. Dat op bijeenkomsten waar eten geserveerd wordt meer mensen komen, doet vermoeden dat we ook als volwassenen nog verlangen om verzorgd te worden.

Naast de voeding heeft de zuigeling de behoefte om te worden verzorgd. De baby heeft een goed ritme nodig van wakker zijn en slapen. Als het op is, moet hij in bad en aangekleed worden en er moeten luiers worden verschoond. In hoeverre aan de behoeften van een zuigeling door juiste verzorging wordt voldaan kun je aflezen aan zijn tevredenheid. Daarbij

spelen de juiste temperatuur, voldoende licht en frisse lucht en de afwisseling van activiteit en rust een rol. Pas in de jaren '50 kwam men er achter dat contact een biologische levensbehoefte van de baby is en dat het een belemmering voor de verdere identiteitsvorming vormt wanneer het te weinig contact heeft gekregen. (Zie hoofdstukken 25 en 26.)

### § 1 *Terzijde: depressie*

De belangrijkste bijdrage van de ouders aan de lichamelijke en psychische gezondheid van hun kind is het op een betrouwbare, vanzelfsprekende, liefdevolle en in voldoende mate bevredigen van de wezenlijke behoeften van hun kind. Deze bijzondere relatie tussen de volwassen verzorger en het kind noemen we 'binding'. Komt het kind op jonge leeftijd hierin tekort dan kunnen er allerlei storingen in zijn ontwikkeling optreden. Wanneer enkele van de primaire existentiële behoeften van een zuigeling ernstig worden verwaarloosd dan vindt men op latere leeftijd een neiging tot depressiviteit. Het lijkt dan alsof het gebrek in de eerste jaren heeft geleid tot een levenslang 'honger' en 'dorst'. De alles doortrekende depressiviteit zou, in woorden uitgedrukt, zeggen: 'Ik ben niet gelukkig omdat jij, moeder (of vader), me niet hebt gegeven wat ik onvoorwaardelijk nodig had'. Overgebracht naar het bestaan van de volwassene wordt het dan gevoelsmatig vertaald als: 'Ik ben ongelukkig omdat om het even wie of wat me niet geeft wat ik nodig heb'. Dit gevoel van een fundamenteel gebrek treedt dikwijls op in combinatie met lusteloosheid en een gevoel van hulpeloosheid. Het gevoel dat een klein kind heeft, volledig van de verzorger afhankelijk te zijn en dat in alle vitale behoeften, beklijft psychisch en verdwijnt niet wanneer de persoon volwassen is en in zijn eigen behoeften kan voorzien. Dat schept een blijvend gevoel van onmacht. In woorden uitgedrukt: 'Dat wat ik tekort kom krijg ik niet van anderen en ik kan het mezelf ook niet geven. Het onderzoek op dit punt schiet nog tekort. Er zijn vele tussenvormen en gradaties tussen de wat melancholieke stemming die veel mensen dagelijks ervaren en chronische depressiviteit. Het niet bevredigen van de existentiële behoeften van de zuigeling is een van de vele factoren die later tot mentale ongemakken kunnen leiden.

Dikwijls gaat de depressieve grondstemming gepaard met perfectionisme of levensmoeheid en in extreme gevallen tot zelfmoordneigingen. Dat kan worden verklaard vanuit de logica van de situatie van de baby en het perfectionisme zou kunnen ontspruiten aan de gedachte van het kind: 'Als ik me maar genoeg inspan krijg ik misschien wat ik nodig heb'.

De slotsom is dan helaas vaak: 'ik ben niet goed genoeg, daarom is er niemand die van me houdt. . .' Wanneer het gebrek aan verzorging het gevolg is van het feit dat de ouders het kind niet hebben gewild, dan is de zelfmoordgedachte voor het kind geen onlogische conclusie.

Door de depressieve grondhouding ontstaat een verlangen naar behoeftebevrediging en tegelijk het gevoel dat dit verlangen nooit bevredigd kan worden. Er wordt een surrogaatbevrediging gezocht. Verdovende middelen verminderen het gevoel van gebrek of geven een kortstondig gevoel van bevrediging of geluk. Daarom kunnen depressieve neigingen tot verslavingen leiden.

Sterke depressies kunnen met behulp van medicijnen eerst dragelijker worden gemaakt, waarna psychologische of psychiatrische hulp genezing kan bewerkstelligen. Over antidepressiva en psychofarmaca valt veel te zeggen: uit recent onderzoek blijkt dat de resultaten, zeker bij lichtere vormen van neerslachtigheid, twijfelachtig zijn.

Iedereen die aan depressies lijdt kan door therapie dichter bij een gelukkiger leven komen. Ouders die aan depressies lijden moeten zeker in therapie gaan, omdat de depressie een sterke inwerking kan hebben op het gezinsleven en op de ontwikkeling van de kinderen; systeemtherapeutisch gesproken ontstaat er een depressief systeem.

Als de existentiële behoeften van de ouders in hun kindertijd niet zijn bevredigd ontstaat er een botsing tussen de behoeften die bij de ouders zijn blijven hangen en de existentiële behoeften van hun kinderen. De ouders vertonen dan een verwijtende houding ten opzichte van de behoeften van hun kinderen. Het valt hen zwaar hun kinderen te geven wat ze zelf nooit hebben gekregen. Soms slagen ze toch, wanneer ze het redelijke besluit nemen: 'Mijn kinderen mogen niet ondergaan wat ik heb ondergaan.' Te kunnen voorzien in de behoeften van hun kinderen is voor deze ouders een grote prestatie en geen vanzelfsprekendheid. Ze verlangen dankbaarheid van hun kinderen en reageren verontwaardigd wanneer deze dankbaarheid uitblijft. Omdat deze ouders door hun nadruk op hun opofferende gedrag onbewust proberen erkenning en genegenheid van hun kinderen te krijgen om hun gevoel van eigenwaarde te voeden, reageren ze met teleurstelling op het zelfstandig worden van hun kinderen. Het natuurlijke proces van het zich losmaken van hun kinderen ervaren ze dan als een afwijzing van hun persoon.

In sommige depressieve gezinnen ontstaat zelfs een soort wedijver over wie zich met meer recht tekort gedaan kan voelen. De ouders hebben de neiging hun eigen behoeften zwaarder te laten wegen dan die van hun

kinderen. Dat gaat vaak ten koste van de behoeften van hun kinderen. Zo wordt de depressieve structuur van generatie op generatie doorgegeven. Herkenning van deze vicieuze cirkel is de eerste stap om deze te doorbreken. Ouders kunnen door therapie leren om eerst goed voor zichzelf te zorgen, zodat ze daardoor ook goede ouders voor hun kinderen kunnen worden (zie hoofdstuk 39 over *een goed humeur*).

Hieruit kunnen de volgende pedagogische conclusies worden getrokken

**In de eerste levensjaren behoren onder alle omstandigheden de volgende behoeften van het kind te worden bevredigd:**

- voeding
- verzorging
- slaap
- licht
- warmte
- beweging
- aanspraak
- lijfelijk contact
- gedragen worden
- bescherming
- erkenning



Uiteraard is het nodig dat ook in de verdere levensloop van het kind blijvend in deze behoeften wordt voorzien.

## § 2 Boven de hulpbehoefte uitgroeien

Na het eerste levensjaar begint het kind te onderzoeken waartoe het in staat is. Dan al heeft het speelruimte en vertrouwen nodig om zichzelf en de wereld in de ervaring te toetsen.

Een kind waarvan de behoeften worden bevredigd bouwt met zijn voornaamste verzorgers een nauwe band op. Die wordt symbiotisch genoemd, omdat die in het begin zo hecht lijkt alsof moeder en kind net als voor de geboorte nog een eenheid zijn. Als een dergelijke binding slaagt, dan geeft dat een gezond en vanzelfsprekend gevoel van geborgenheid. Uit die geborgenheid put het kind het vertrouwen en de moed om zichzelf en de wereld te ontdekken. Als die binding niet slaagt kan het kind zich niet veilig voelen. Het kan zich niet vol vertrouwen voor de wereld

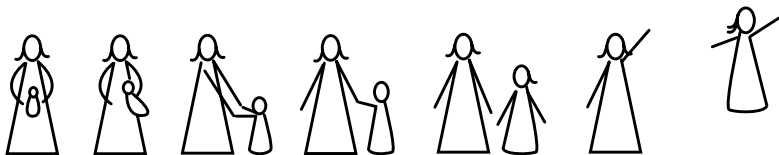
openstellen en heeft al zijn energie nodig voor het aangaan en in stand houden van de relatie. Kinderen waarvan de behoeften in de eerste levensjaren niet voldoende bevredigd werden en die geen stabiele binding konden vormen, kunnen later op school – ondanks hun soms hoge intelligentie – vaak niet goed leren. Het lijkt erop of ze al hun vaardigheden aan opbouw en instandhouding van het relatienetwerk besteden en zich daarom niet goed op de leerstof buiten de sfeer van de relaties kunnen concentreren. Als de binding in de babytijd geslaagd is kan het kind zijn eerste zelfstandige stappen zetten. Een geslaagde binding toont zich niet alleen in een harmonische relatie tussen moeder en kind, maar ook in het tirannieke huilen van een acht maanden oude baby wanneer zijn moeder uit zijn gezichtsveld verdwijnt en ook in de nieuwsgierigheid en het plezier in het spel van een kind dat leert kruipen.

### § 3 De fase van toenemende zelfstandigheid

De fase van een klein kind waarin het 't meest behoeftig is, loopt doorgaans in het derde jaar over in een fase waarin het kind op meerdere manieren zijn vermogen om op eigen benen te kunnen staan voelt en uittest (zie hoofdstuk 5). Het heeft ook nu nog veel behoeften die van buiten af moeten worden bevredigd, maar tegelijk verwerft het stap voor stap allerlei vaardigheden en bereikt het op vele gebieden zelfstandigheid. Op deze leeftijd beginnen ouders te letten op zijn streven naar die zelfstandigheid; zij waarderen dit en moedigen het aan. Goede ouders steunen en stimuleren hun kinderen zonder dwang. Alles wat het kind inmiddels zelf kan afhandelen moet het ook kunnen doen. Daardoor krijgt het gevoel voor eigenwaarde.

Op deze leeftijd wordt de hele dagindeling nog door de ouders bepaald en gehandhaafd. Alle belangrijke beslissingen worden door de ouders genomen en ze voeren die ook uit. Op verschillende manieren moeten de ouders grenzen stellen aan de ontdekkingsdrift van hun kind om het tegen gevaar te beschermen.

Om de weg van het kind naar steeds grotere zelfstandigheid weer te geven, gebruik ik de volgende tekening:



#### § 4 Gevoelens van angst en verlies

Omdat de bevrediging van de eerste behoeften verbonden was met liefde, bescherming en contact, is het kind beducht om deze belangrijke vormen van aandacht in de overgang naar zelfstandigheid te verliezen. Daarom komen bij veel stappen in de richting van zelfstandigheid gevoelens van angst en verlies op. Deze gevoelens achtervolgen ons als volwassenen nog steeds wanneer we ons tot grotere zelfstandigheid ontwikkelen. Maar ze kunnen ons die zelfstandigheid niet beletten. De volwassen verzorgers kunnen de overgang naar steeds grotere onafhankelijkheid en steeds kleinere behoefte bewust begeleiden en aanmoedigen. Ze moeten bereid zijn de pijn bij het verlies van de symbiose en het 'nodig zijn voor' te dragen en ook om hun kinderen de angst en pijn van het verlies te laten ondergaan.

#### § 5 Begeleiding van kinderen in hun angst

Vrees is een gevoel dat zich voordoet bij de dreiging van een reëel gevaar. Angst overvalt ons wanneer we onzeker zijn. Angst doet zich bijvoorbeeld voor wanneer we ons begeven buiten de vertrouwde kaders die ons zekerheid bieden en we onontgonnen terrein betreden. Elke stap naar zelfstandigheid en nieuwe ervaring of nieuw inzicht is zo'n onbekend gebied. Een stap vooruit in de ontwikkeling van de intelligentie van kinderen gaat dikwijls gepaard met angst. De kinderen zien gevaren of risico's waarvan ze eerst geen weet hadden. Ook in de loop van het leven van een volwassene treden er steeds weer perioden van angst op wanneer we, door wat voor gebeurtenissen dan ook, onzeker worden. Daarom is het belangrijk dat we als kind leren welke strategieën helpen om de angst het hoofd te bieden. Het doel is nieuwe inzichten of feiten die tot onzekerheid leiden zo in het dagelijks leven en bewustzijn te integreren dat ze geen onzekerheid meer veroorzaken. Wanneer het lukt de dingen die angst opwekken op een begrijpelijke en normale manier te interpreteren, dan verdwijnt de angst.

Angst kan leiden tot terugval, tot vermijdingsgedrag of tot verstarring, of in het ergste geval zelfs tot algemene levensangst. Angst kan ook leiden tot een defensieve houding of tot agressie. Je ziet beide in het gedrag van kinderen.

Aan kinderen die huilen of die zich om een of andere reden niet op hun gemak voelen, zien we gemakkelijk af dat ze bang zijn. Ook andere symptomen kunnen wijzen op onzekerheid en angst. Zoals kinderen die provoceren, oudere kinderen in een gezin die zich bemoeien met de opvoe-

ding van jongere broers of zusters, of kinderen die kleinere kinderen of dieren mishandelen. De onbewuste strategische functie van deze symptomen is erop gericht de ouders direct in de situatie te laten ingrijpen en die daardoor zo te laten veranderen dat het kind niet meer bang hoeft te zijn, of om de onzekerheidsfactoren (dieren of kleine kinderen) onder eigen controle te brengen zoals door getreiter; zie ook hoofdstuk 27 over *hyperactiviteit en waarnemingsstoornissen*.

Je kunt als volwassene de kinderen helpen door in contact te blijven en de kinderen te begeleiden in het doorstaan van de angst, zodat ze er sterker uit te voorschijn komen. Je kunt dit omschrijven als *hulp bij zelfhulp*; zie ook hoofdstuk 27.

Een voorbeeld: de volwassene zit aan de rand van het kinderbed. Het kind wil niet inslapen. De volwassene vraagt: 'Waarom kun je niet slapen?' Het kind antwoordt: 'Het is zo donker en stil, misschien komt er een inbreker.' Vader of moeder zegt dan: 'Ik snap het, je bent bang', of vraagt: 'Ben je bang?'. Laat het kind dan over zijn angst vertellen en vermijd daarbij uitspraken zoals: 'Je hoeft *toch* niet bang te zijn. ...!' Dat helpt niet. Ze doen meer kwaad dan goed, want het kind krijgt dan het gevoel dat pa of ma niet begrijpen dat je die angst niet zomaar uit kunt schakelen zoals je het licht uitdoet met een schakelaar. Een volwassene laat zich zo'n zin gemakkelijk ontvallen wanneer hij zich teveel met het kind identificeert. Dan wordt de volwassene door de angst van het kind aangestoken en gaat 'toch'-zinnen zeggen en het kind voelt zich onbegrepen. Je kunt beter zeggen: 'Angst is een rotgevoel; je weet niet meer wat je moet doen.' Door zoiets voorzichtig te zeggen begrijpt het kind dat je weet wat er bij hem speelt. Of je vraagt: 'Wat heb je geprobeerd om je angst te verdrijven?' Dan kan het kind vertellen en komt vaak met vruchtbare ideeën die je als volwassene kunt versterken, zoals: 'Opstaan, het licht aandoen en wat thee gaan drinken.' Je kunt zeggen dat je ook wel eens bang bent, maar ga dan niet verder met: 'Doe *maar* als ik, doe *maar* dit of doe *maar* dat. ...', wacht liever rustig de reactie van het kind af en observeer die. Je kunt zeggen: 'Ik zal je verklappen wat ik doe als ik bang ben'. Ieder mens heeft zo zijn eigen trucjes om de angst te lijf te gaan. Misschien heeft u heel andere methodes dan ik; zie hoofdstuk 21 over *zelfstandigheid*. Als je het kind ziet nadenken of bij hem een licht ziet opgaan of als het met zoveel woorden zegt: 'Ik heb iets bedacht' of: 'Vertel me hoe je dat doet?' dan kan de volwassene daar de troost uit putten dat het kind nu wat ideeën heeft. Het is bespreekbaar en je steunt het kind in de weg die het zelf kiest. Daarna zeg je tegen het kind: 'Nu ben



ik benieuwd wat je me morgen gaat vertellen, hoe je van je angst af bent gekomen en rustig bent gaan slapen'. Dan volgt het gebruikelijke welterusten-ritueel. De vader of moeder drukt met het 'ik ben benieuwd' vertrouwen uit en sterkt het kind in zijn vertrouwen in eigen kunnen. Maar als het kind vraagt: 'Mama, wat doe jij als je bang bent?', kun je vertellen hoe jij je angst overwint en het verhaal eindigen met het 'ik ben benieuwd'. In elk geval verlaat je daarna met een 'welterusten' en een kus, vertrouwen uitstralend, de kamer.

Als het kind erg bang is omdat er iets bedreigends is gebeurd, dan moet de ouder die reële bedreiging ernstig nemen en met het kind een uitvoerbaar plan maken om het te helpen.

Vrees of angst leiden er vaak toe dat we innerlijk het huidige moment verlaten en ons in gedachten gaan ophouden in het verleden ('... toen was het zó vreselijk), of in de toekomst ('... het zal verschrikkelijk zijn...'). We projecteren dan angstfantasieën die vaak onredelijk zijn en die de angst eerder doen toenemen dan afnemen. Daarom begeleid je een kind goed door de angst heen als je probeert het in het nu te verankeren. Dat kan door te zeggen: 'Vertel eens, zijn je voeten warm?' of: 'Kom laten we het licht aandoen en eens kijken' of, wanneer er nog geen leerplicht is: 'Kom, we nemen een besluit: morgen hoef je niet naar school...'

Als het in de angst om leven en dood, ziekte of andere catastrofes gaat, dan schokt de angst ons vaak tot in het gebeente. Ouders kunnen in die omstandigheden vaak goed helpen door het grootste referentiekader te hulp te roepen waarover wij mensen beschikken: onze religieuze of wereldse levensovertuiging.

Naar gelang de overtuiging van de ouders in zaken van leven en dood, kunnen ze hun kind 'meegroeïende voorstellingen' bieden. Een voorbeeld van zo'n voorstelling is die van de beschermengel. Voor een klein kind is de beschermengel een wezen met vleugels, dat onzichtbaar is en mensen beschermt. Wanneer kinderen ouder worden groeit het begrip van die voorstelling mee. De beschermengel wordt dan begrepen als een woord voor het vertrouwen in het menselijk lot. Nog later begrijpen kinderen dat de beschermengel een beeld is voor ons vermogen onszelf te beschermen. Maar het mag ook zo zijn dat beschermengelen een ervaren realiteit blijven. (Over het recht op vertrouwen leze men William James' kleine maar klassieke essay *Vertrouwen en het recht om te geloven*.)

Ik heb mijn kinderen gezegd: 'De beschermengel verwacht van je dat je alles doet wat je kunt om jezelf te beschermen. Dan doet hij de rest.' Een dergelijk beeld bevat voor een kind de volgende boodschap:

De eerste stap als je bang bent is *nu* alles te ondernemen wat binnen je vermogen ligt om het gevaar af te wenden en de angst te verminderen. De tweede stap is om je weer vol vertrouwen aan de stroom van het leven over te geven. Of we met het kind nu spreken over God, moeder Aarde die ons draagt, of over de beschermengel, het gaat altijd om beelden van beschermende krachten die groter zijn dan de onmacht die we zelf in bepaalde situaties ervaren.

De weg waarlangs je een kind bij angst of andere benauwende gevoelens kunt begeleiden, zal zich methodisch aan het volgende schema houden:

De volwassene biedt het kind contact, geborgenheid en troost. Hij spreekt niet veel en laat tussen wat hij zegt aan het kind de tijd om zich uit te drukken of om na te denken.

‘Je bent bang’ (*benoemen van het gevoel*)

‘Dat begrijp ik. Ik ben ook af en toe bang’ (*begrip*)

‘Wat kun je zelf doen?’ (*hulp bij zelfhulp*)

‘Ik ben benieuwd hoe jij je angst (of verdriet, zwakte, pijn, teleurstelling, woede enz.) overwint’ (*vertrouwen, hart onder de riem steken*)

## § 6 Verlies van het gevoel nodig te zijn

Het volgende voorbeeld maakt duidelijk hoe je om kunt gaan met een ‘gevoel van verlies’ dat ervaren wordt als kinderen zelfstandig worden.

Vanaf dat de zoon twee jaar was ging vader iedere dag met hem paardje-rijden. Beiden waren erop gesteld. Na twee á drie jaar merkte vader een verandering op. Tot zijn eigen ergernis kreeg hij er eigenlijk genoeg van. Maar hij bleef het spelletje spelen om zijn zoontje niet teleur te stellen. Wat later merkte de vader dat de zoon eigenlijk liever met leeftijdgenootjes wilde spelen, maar met het spelletje doorging om de vader niet teleur te stellen. Toen kon vader er overtuigd mee ophouden en aanvaarden dat de zoon dit soort spelletjes ontgroeid was. De vader ondervond tegelijkertijd verdriet en opluchting. De leegte verdween toen hij nieuwe manieren vond om op een intensieve manier met zijn zoon om te gaan, zoals ’s avonds voorlezen en stoeien voor het naar bed gaan.

Door aandachtig te observeren zie je in dat kinderen bepaalde behoeften ontgroeien. Tijd dus om te stoppen en iets anders te bedenken.

## § 7 Verwennen

Baby's hebben het nodig dat volwassenen al hun behoeften bevredigen. Het woord 'verwennen' is hier misplaatst. Worden kinderen ouder en zelfstandiger, dan moet je leren om goed te observeren. Al bij zeer jonge kinderen kunnen attente ouders onderscheiden of een kind huilt omdat het zijn bestaansbehoeften bevredigd wil zien of omdat het probeert te ontdekken wat het met zijn gehuil bereiken kan. Ook dan heeft een kind een goede reden zich zo te gedragen. Het is leergierig. Maar de volwassene kan dan liefdevol eisen dat het zich houdt aan consequent gestelde grenzen.

Als ouders de *niet meer aanwezige* behoeften van kinderen nog verder willen bevredigen, *dán pas* gaan ze kinderen verwennen. Verwennen hindert kinderen in hun zelfstandigheidsontwikkeling. Wanneer ouders niet uit zichzelf ophouden is het voor kinderen vaak een pijnlijke botsing van tegenstrijdige gevoelens, want met het afwijzen van het verwennen zouden de kinderen ook de liefdevolle aandacht afwijzen die meestal schuilgaat achter die neiging behoeften te bevredigen. Deze kinderen moeten rekening houden met het onbegrip of de teleurstelling van hun ouders.

Een zestienjarige zoon, enig kind van zorgzame ouders, heeft er problemen mee dat zijn ouders hem dagelijks met de auto naar school brengen en hem ook ophalen. Gevoelsmatig zag hij in dat hij was gevangen in een tegenstrijdige situatie. Hij wilde hun liefde niet kwetsen. Maar hij ervoer deze service als een miskenning van zijn leeftijd. Hij wilde zich van de betutteling van zijn ouders bevrijden en had behoefte aan meer zelfstandigheid en meer ruimte voor zichzelf. Hij voelde wel aan dat zijn ouders het gevoel om zich nuttig voor hem te kunnen maken niet kwijt wilden. Uiterst voorzichtig probeerde hij door overleg zijn dilemma naar voren te brengen.

Soms blijf je hangen in een beeld dat je ooit van je kinderen had en wil je niet weten hoe groot en zelfstandig ze al zijn geworden. Dan heb je wellicht verzuimd om zelf op het juiste moment méé te ontwikkelen (zie hoofdstuk 39), of je bent bang het feit onder ogen te zien dat het gezinsleven voortdurend verandert en dat elke fase maar tijdelijk is. Voor sommigen is het best moeilijk te verwerken dat elke nieuwe levensfase van het kind een nieuwe stap is in de richting van zelfstandigheid.

## 21 Zelfstandigheid in de kindertijd

Het vorige hoofdstuk ging over het evenwicht tussen de behoeften van het kind en zijn stappen naar steeds grotere zelfstandigheid.

Deze ontwikkeling komt voort uit de aanleg van het kind zelf en wordt niet opgewekt door opvoedkundige bemoeienissen. Ieder kind ontdekt in zichzelf de wens om groot te worden en zelf zijn boontjes te kunnen doppen. Alle stappen naar grotere zelfstandigheid komen bij een gezond kind vanzelf zolang het niet op hindernissen stuit.

Hindernissen kunnen ziektes zijn of ontmoedigende situaties of wanneer grotere zelfstandigheid nadelen met zich meebrengt. Wanneer er bij een kind in zijn zelfstandigheidsontwikkeling een terugval optreedt, laat het tegelijk een verlangen zien waarvan je dacht dat die al overwonnen was. Er zal dan weer aan die verlangens voldaan moeten worden.

Als bijvoorbeeld de moeder van een vierjarige een tweede kind krijgt dan heeft ze voor de eerste minder tijd. De oudste ervaart dit als een verlies. De moeder ondervindt weliswaar steun van het eerste kind, maar voor het kind is dit eerder een nadeel. Hoe zelfstandiger het grote kind zich toont, des te meer zou de moeder er voor kunnen kiezen om het kleintje meer aandacht te geven; de oudste kan zich in veel dingen nu eenmaal zelf wel redden. Zo wordt het voor zijn zelfstandigheid 'bestraft' met minder aandacht en kan broekplassen weer opportuun worden. Als het dan weer een luier om moet ontvangen het weer het gewenste maar verloren gegane lichaamscontact. Zo'n ontwikkelingsterugval is meestal snel voorbij wanneer je er met begrip en liefde op reageert en de terugval in eerste instantie accepteert. In hoofdstuk 26 over *contact* wordt nog terugkomen op dit voorbeeld.

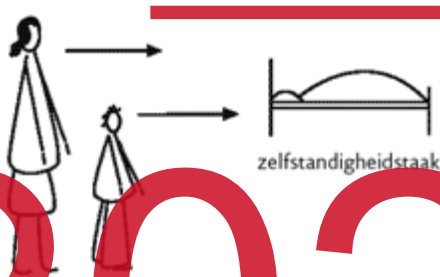
Kinderen laten af en toe ook een terugval, of althans een stagnatie, in hun ontwikkeling zien wanneer andere dierbaren ogenschijnlijk schade ondervinden van hun zelfstandigheid. Wanneer een jongste kind op de kleuterschool komt en merkt dat zijn moeder treurig wordt omdat ze 's morgens geen kind meer thuis heeft, dan reageert zo'n kind dikwijls door zich aan haar vast te klampen en niet naar school te willen. Het schijnt dan alsof het kind voor deze stap nog niet zelfstandig genoeg is, maar in werkelijkheid moet de moeder een stap naar zelfstandigheid doen om voor het kind de weg vrij te maken.

Andere stappen naar zelfstandigheid kunnen zijn: overdag geen luiers maar naar de wc om vervolgens ook 's nachts zonder luiers te kunnen. Kinderen kunnen in principe vanaf de geboorte in hun eigen bedje slapen en ook, als ze even wakker worden, weer inslapen in hun wiegje dat de eerste tijd naast het ouderlijk bed kan staan.

Als de leeftijd daar is krijgen kinderen hun voortgang in zelfstandigheid vanzelf onder de knie, tenminste wanneer de ouders een evenwichtige en positieve houding naar hun kinderen toe hebben.

Teleurstelling bij een terugval is misplaatst. Als je een terugval of een fout bij een kind als nederlaag of ~~falen van jezelf~~ als opvoeder beschouwt of schuldgevoelens ontwikkelt, dan blokkeer je jezelf en daarmee de groei van je kind zoals we verder in hoofdstuk 36 over *schuldgevoelens bij ouders* zullen zien. Je ziet dan jezelf als oorzaak voor het gedrag van het kind. Dat leidt tot verwarring en een bedrieglijke afhankelijkheid. Het is beter om de situatie zakelijk en ~~neutraal tegemoet~~ te treden. Probeer er dus onafhankelijk tegenover te staan.

Systeemtherapeutisch kun je de situatie als volgt voorstellen:



De volwassene staat naast het kind en samen beziën ze de stap naar zelfstandigheid die door het kind moet worden genomen. De taak van de ouders is alleen om tot hun eigen besluiten te komen, bijvoorbeeld waar ze hun grenzen stellen of wat ze het kind al kunnen toevertrouwen (zie punt 2 in het stappenplan op de volgende bladzijde). Vertrouwen van de kant van de ouders is voor het kind, dat er aan toe is om zelf stappen te ondernemen, een belangrijke drijfveer. De ouders geven het kind, door hun grondhouding van vertrouwen, de kaders aan waarbinnen het kind dan zelf zijn stappen kan ondernemen.

## § 1 Het begeleiden bij het zelfstandig worden

Het volgende stappenplan kan helpen om je kind goed te begeleiden.

- 1 Liefdevol observeren van het kind en zien of het een volgende stap naar meer zelfstandigheid kan nemen (*eisen niet te hoog stellen*).
- 2 Het kind vertrouwen geven bij het nemen van die stap (*dat is de beslissing van de volwassene*) en het liefdevol aanmoedigen (*d.w.z. niet verwennen; niets voor het kind doen wat het zelf al kan*).
- 3 Het kind aanmoedigen en kaders aanreiken die het hem gemakkelijker maken. Eventueel samen met het kind een plan opstellen.
- 4 De nieuwe stap met waardering observeren (*zonder de loftrumpet te steken, want de stap is een vanzelfsprekende*).
- 5 Fouten of terugval als iets normaal beschouwen. Niet straffen of belonen. Het kind heeft zelf belang bij zijn vooruitgang, niet de volwassene.
- 6 Maak het mogelijk dat het kind het proces, waar mogelijk, in eigen hand houdt.

## § 2 Voorbeelden

*Voorbeeld 1:*

Een vader merkt dat zijn zesjarige zoon ook 's nachts geen luier meer om hoeft en geeft hem daarin ook zijn vertrouwen, doet hem geen luiers meer om en geeft hem na het avondeten niet meer veel te drinken. Hij spreekt af dat zoonlief op een klaarliggend ander matrasje verder kan slapen wanneer het bed onverhoopt toch nat wordt en laat zien hoe hij 's morgens zijn bed fris kan verschonen en waar de natte was thuishoort. Dan laat hij het allemaal aan de zoon over en is hij nieuwsgierig hoe die het er vanaf brengt. De vader reageert niet teleurgesteld wanneer de zoon niet meteen in zijn voornemen slaagt. Hij stelt hem voor om het twee weken te proberen. Als het niet lukt kan de zoon weer luiers gebruiken en het na een maand opnieuw proberen. (Dit voorbeeld slaat op een zesjarig kind of ouder, niet op drie- of vierjarige kinderen, omdat die in een ander ontwikkelingsstadium zijn.)

*Voorbeeld 2:*

Een vijfjarig meisje heeft zich aangewend om na een ziekte elke nacht bij de ouders in bed te komen. De ouders merken dat hun dochter dit niet meer nodig heeft. Deze waarneming geeft de ouders de zekerheid dat ze niet te veel van hun dochter vragen en het geeft ze vertrouwen. Ze

besluiten dat ze 's nachts niet meer willen worden gestoord en geven dat duidelijk en op een liefdevolle manier te kennen. Deze aangegeven grens vormt de basis voor de stap naar zelfstandigheid van het kind. Daarom mag er niet aan getornd worden. De grens wordt zonder strafdreiging en druk meegedeeld, gewoon als een feit. Dochter voelt dat de ouders gelijk hebben. De volgende middag bespreekt moeder met haar dochter wat zou kunnen helpen. Ze besluiten om als een zichtbare barrière een springtouw op de vloer te leggen. De dochter zegt: 'Als ik 's nachts hier kom, herinnert het springtouw me eraan dat ik besloten heb niet meer bij jullie in bed te komen.' Ze legt wat drinken en een teddybeer naast de barrière om 's nachts van alles voorzien te zijn wat haar kan helpen om snel weer in haar eigen bed in slaap te vallen. De ouders laten het verder aan hun dochter over.

Dit is een praktische methode. Je kunt samen op een creatieve en speelse manier hulpmiddelen bedenken. Opmerkelijk genoeg werkt een (spring) touw op de meeste kinderen als een omkeerimpuls, zodat ze 's nachts ondanks hun slaapwandelachtige toestand naar hun bed terugkeren.

Wanneer een kind 's nachts aan het bed van de ouders komt, hoewel het probeert om in het eigen bed te slapen, dan is het raadzamer zelfs niet met het kind te praten. In zo'n situatie een beetje brommen als een lieve slaapdronken beer, het kind slap en moe optillen, naar bed brengen en meteen weer naar het eigen bed terugkeren en er verder weinig aandacht aan schenken maakt de kans het grootst dat het kind snel weer inslaapt. Het non-verbale gedrag van de ouders toont het kind ondubbelzinnig dat de nacht bedoeld is voor slapen.

### § 3 Op de feiten letten

Het kan helpen om bepaalde ideeën met het kind te bespreken in een taal die bij zijn leeftijd past. Deze ideeën worden gebaseerd op vaste beslissingen van de ouders. Dat wil zeggen: ze klinken uit de mond van een vader of moeder zo dat het kind daaruit kan afleiden dat het voor de ouders om vaststaande feiten gaat. Ik licht die ideeën toe aan de hand van het volgende voorbeeld over in slaap vallen, maar ze kunnen met de nodige veranderingen ook op andere situaties worden toegepast.

- Ouders hebben dringend slaap nodig omdat ze overdag goed voor hun kinderen moeten zorgen.
- Ouders hebben hun bed voor zichzelf nodig.
- Alle mensen slapen 's nachts.

- Niemand kan voor een ander slapen, lachen of plassen. Dat kun je alleen zelf doen.
- Slapen is iets vanzelfsprekends; iedereen doet het.
- Soms is het moeilijk om in slaap te vallen. Alle mensen kennen dat probleem. Het doet zich af en toe voor maar gaat ook weer over.
- Ieder mens heeft zo zijn middeltjes om in slaap te vallen. Grote mensen kunnen wel vertellen wat zij doen om makkelijker in slaap te vallen, maar kinderen hebben vaak andere middeltjes dan grote mensen.
- Daarom zijn ouders benieuwd om van kinderen te leren hoe zij het klaarspelen.

Bij alle stappen naar zelfstandigheid gaan de volgende inzichten op. Het inzicht dat het 't kind zelf is dat de nieuwe stap naar zelfstandigheid moet maken, helpt de ouders om innerlijk los te laten en de stap vol vertrouwen aan het kind zelf over te laten. Identificeer je in zulke situaties zo min mogelijk met je kinderen. Meeleven met de inspanning van het kind is wel op zijn plaats, maar ambitie, medelijden of schuldgevoel zeker niet.

Ook hier geldt: Als het kind de stap niet meteen kan zetten, wacht dan gewoon een paar weken voordat het kind het weer probeert. Probeer ook hier geen druk of invloed uit te oefenen. Je nuttige bijdrage is betrokkenheid, alsof je duimt voor je kind.



## 22 Zelfstandigheid en onzelfstandigheid in de puberteit

Ongeveer na het zevende jaar hoeven wij niets meer te doen wat de kinderen ook zelf kunnen. Uit gewoonte hebben we wel de neiging om dit toch te doen, maar kleine kinderen worden groot.

### § 1 Je kunt kinderen ook te veel verzorgen

De prille natuurlijke afhankelijkheid van kleine kinderen gaf ons volwassenen een verhoogd besef van onze betekenis en belangrijkheid. Ons bestaan en ons handelen leek zinvol en belangrijk omdat we voor hen nodig waren. Worden kinderen groter en kunnen ze meer zelf, dan is het soms moeilijk om deze zelfstandigheid en eigen wil te accepteren. Dat gaat onbewust. Vooral moeders die als belangrijkste taak de opvoeding van kinderen hebben, hebben daar vaak last van. Jedere stap van haar kind naar meer zelfstandigheid wordt dan ervaren als een verlies van haar invloed en belangrijkheid. Al naar gelang hun karakter kiezen kinderen dan één van twee wegen: óf ze brengen hun vermogens niet in praktijk, óf ze proberen door weerstand te bieden en het conflict te zoeken hun ruimte om zich tot zelfstandigheid te ontwikkelen te bevechten. In het eerste geval lijken kinderen onzelfstandig, passief, zonder initiatief. Ze zijn bangelijk en zazzelend. Ouders zien in die houding ten onrechte soms 'luiheid'. In de puberteit verkeren deze kinderen vaak in tweestrijd: hun gezonde egoïsme vindt het prettig dat moeder hen nog altijd met de auto naar school brengt, afspraken voor ze regelt, hen aanspoort om zich te wassen, en hun kamer opruimt. Maar ze voelen zich gefemd en betutteld in hun gezonde ontwikkeling tot zelfstandigheid. De moeders klagen: 'Hij kan het nog niet alleen' of: 'Als ik haar niet achter de vodden zit, haar eraan herinner of het zelf voor haar doe, gebeurt er helemaal niets.' Dit denken beweegt zich in een vicieuze cirkel. Het feit dat de moeder zoveel voor haar kind doet, geeft het kind het idee dat het al die dingen nog niet goed zelf kan. Dat belemmert de ontwikkeling van eigenwaarde, zelfvertrouwen en de moed om te experimenteren en zelf stappen te zetten. Sommige werkende moeders die zich er zorgen over maken dat hun kind onder hun werk zou kunnen lijden, neigen er soms toe hun kinderen meer zorg te bieden dan nodig is.

Het volgende voorbeeld maakt de vicieuze cirkel tussen de overbezorgde moeder en de lusteloze puber duidelijk.

De alleenstaande moeder van een zeventienjarige zoon klaagt: 'Hij voert niets uit. Ik moet hem steeds aansporen en helpen onthouden.' Ze vertelt dan dat ze voor haar bijna volwassen zoon nog steeds iedere morgen brood klaarmaakt. Het begon met gewetenswroeging, omdat ze iedere morgen al voor haar zoon het huis uit ging om op tijd voor haar werk te zijn. Omdat ze het jammer vindt dat ze niet met haar zoon kan ontbijten vormt het klaarmaken van het lunchpakket de substituuthandeling waarmee ze haar schuld probeert in te lossen. In de loop van het consult merkt de moeder dat ze in haar voorstellingen deels bij de opvoeding van een kleine jongen is blijven steken en zich het zelfstandig worden van haar zoon niet volledig heeft gerealiseerd. Haar onbewuste ambivalente boodschap zou je als volgt kunnen weergeven: 'Ik wil je mijn liefde tonen door je te bemoederen. Blijf dus klein zodat ik dat kan blijven doen. Als jij mijn kleine zoon blijft, kan ik je grote moeder blijven.' De puber laat zich de verwennerij aanleunen en wordt erdoor gedragsmatig bedorven. Hij voelt zich hulpeloos en onbekwaam. Onbewust heeft hij door dat zijn moeder het nodig heeft om hem te bemoederen. Ze blijft in een goed humeur en geeft hem aandacht zolang hij maar de kleine hulpeloze jongen blijft. Weerstand van de zoon en een streven naar autonomie zou de moeder ontevreden en eenzaam maken. In andere situaties, buiten de directe invloedssfeer van zijn moeder, zoals wanneer hij rookt, blowt of alcohol drinkt met jongeren uit zijn eigen kringetje, bewijst hij zichzelf dat hij groot genoeg is. Daar probeert hij de ruimte van zijn vrijheid te beleven. De moeder staat daar ambivalent tegenover, ze schippert tussen twijfel aan haarzelf en aan haar zoon. Ze merkt dat ze geen macht meer heeft over deze handelingen van haar zoon. Haar reacties zijn niet eenduidig: nu eens maakt ze haar zoon verwijten, dan weer toont ze zich bezorgd of negeert ze zijn gedrag gewoon.

Aanvaarden dat kinderen steeds groter worden betekent ook het loslaten van het gevoel een kind te hebben waarvoor van alles moet worden geregeld. Dit proces is soms best wel pijnlijk maar het hoort erbij. Je merkt dat je kinderen steeds onafhankelijker worden en je minder vaak nodig hebben. Tijd dus om naar de toekomst te kijken en te beseffen dat je kinderen zullen uitvliegen om hun eigen leven te gaan leiden. Het bange gevoel om straks in een leegte zonder kinderdrukke achter te blijven, en niet meer zo onmisbaar en belangrijk te zijn, kan ook een stimulans zijn om intensiever met vrienden om te gaan en/of nieuwe sociale contacten te leggen.

Daarna kun je eenduidiger en met meer vertrouwen je kinderen tegemoet treden. Je kunt dan resoluut maar met een goed humeur zeggen: 'Vanaf overmorgen maak ik je brood niet meer klaar. Dat kun je zelf beter. Ik laat je nog zien hoe je het handig en goed kunt doen en daarna moet je jezelf kunnen redden.' Onderdruk je controleneigingen en accepteer desnoods dat zoonlief eerst een tijd zonder ontbijt de deur uitgaat. Pas wanneer hij last krijgt van honger zal hij het initiatief nemen om voor zichzelf te zorgen. Misschien kiest hij dan voor *fastfood* of schooit hij bij zijn medescholieren. Je doet er goed aan het onderwerp niet meer aan te snijden. Zorg goed voor jezelf en als je eerder de deur uitgaat mag er best een pot verse thee staan, zodat hij bij het zorgen voor zichzelf een goed voorbeeld heeft. Doe je het echter alleen om opvoedkundige redenen, dan prikkel je daarmee zijn opstandigheid. Het spreekt vanzelf dat je tijdig met deze ontwikkeling moet beginnen. De switch die gemaakt moet worden van verzorger naar begeleider voltrekt zich in vele kleine stapjes die de hele jeugd bestrijken. Vanaf de leeftijd van negen, tien jaar kun je bewust met die omschakeling aan de slag.

## § 2 Het bevorderen van de zelfstandigheid

Als je stopt met dingen voor je kinderen te doen die ze zelf kunnen, zien ze dit als een erkenning van hun kunnen. Zij voelen zich serieus genomen. Het respect van de ouders leidt tot zelfrespect bij het kind.

Vooral wanneer ze zo tussen dertien en zestien zijn hoef je de lat niet superhoog te leggen als het gaat om de uitvoering van zelfstandige klusjes. Je kunt er gewoon plezier in hebben dat kinderen zich oefenen om zelfstandig onder eigen verantwoordelijkheid te handelen, ook als het nog niet zo perfect loopt. Oefening baart kunst.

De fysieke ontwikkeling in de puberteit zadelt het lichaam van de jongeren dikwijls op met een gevoel van zwaarte waardoor zij zich wat minder gemakkelijk bewegen. Ze raken soms tijdelijk hun zelfvertrouwen kwijt en hun gevoelens zijn erg wisselend en nemen misschien extreme vormen aan. De aandacht van de jongeren voor hun eigen innerlijk is dikwijls zo sterk dat ze geen oog meer hebben voor hun omgeving. Door hun opstandigheid tegen de volwassenen, die in bepaalde periodes nodig is om zelfstandigheid te verwerven, verliezen de jongeren dikwijls gedeeltelijk hun innerlijke gevoel van geborgenheid. Dat maakt ze kwetsbaar, zwaarmoedig of agressief. Ouders moeten dikwijls snel achter elkaar afwisselend conflicten uitvechten, troost bieden of moed inspreken. Dat lukt het beste wanneer de ouders leren om begeleider te zijn in plaats van partner

in het conflict. Dat betekent dat ze zich onafhankelijk moeten opstellen en zich niet persoonlijk geraakt moeten voelen (zie hoofdstuk 30 over *de opvoeder als partner of begeleider*).

Tijdens de puberteit moet je op alle gebieden vertrouwen stellen in het eigen kunnen van kinderen. Ouders verschaffen hen dan nog alleen een 'dak boven hun hoofd', bieden materiële ondersteuning en ook een kader van wederzijdse afspraken en ontmoetingen. Ze zijn begeleider, gesprekspartner en vertrouwenspersoon, maar nauwelijks nog verzorger. Al wanneer kinderen negen of tien jaar zijn kan een gezin ermee beginnen regelmatig met elkaar te overleggen. Dan komen alle wensen en behoeften van alle leden ter sprake en leer je om op gelijke voet met elkaar om te gaan. Hier wordt ook besloten welke logische gevolgen er ontstaan wanneer iemand plichten en taken niet uitvoert of zijn aanspraken ten koste van anderen laat gaan (zie hoofdstuk 18). Wees erop bedacht dat hier de lange weg van het oefenen begint. Er worden veel conflicten uitgevochten. Het is normaal als er van alles niet werkt; dat leert je om sociaal te functioneren. Je leert het eigenbelang af te wegen tegen dat van de anderen. Er ontstaat teamgeest. Als ouders hebben geleerd hoe ze de logische gevolgen kunnen laten werken, wat wil zeggen dat ze kinderen in staat stellen van hun ervaringen te leren, dan zijn het niet zo zeer de ouders die opvoedkundige maatregelen moeten treffen, maar leren kinderen eerder door het gezamenlijke proces in het gezinsoverleg.

### § 3 De goede opvoeding duikt onder

De invloed die je door opvoeding op het kind kunt uitoefenen is tegen het zestiende, zeventiende jaar (afhankelijk van de ontwikkeling van het kind) meestal wel uitgewerkt. Daarna ben je nog wel begeleider maar geen opvoeder meer. Je merkt dat je kind een hoge graad van zelfstandigheid bereikt heeft. Dikwijls vragen ouders hoe een kind zich als gast in een ander gezin heeft gedragen. Als dat voorbeeldig, respectvol, behulpzaam, integer en met onberispelijke tafelmanieren is, dan mogen deze ouders tevreden zijn. Hun kind brengt het er goed vanaf! Het doel van de ouderlijke inspanning is bereikt. Maar thuis neem je dikwijls het tegenovergestelde waar. De verwachting dat de jongere de vruchten van zijn opvoeding ook thuis zal etaleren berust op een verkeerde inschatting van zijn ontwikkelingsfase. De jongere komt namelijk nu in een fase van zijn puberteit waar veel ouders bang voor zijn: het dwarse gedrag is geen onvermogen of onwil. Door dwars te liggen laat hij eerder zien dat hij anders wil zijn. Hij wil niet beantwoorden aan het beeld en de

verwachtingen van zijn ouders. Dat andere gedrag bevestigt zijn gevoel nu een geheel zelfstandig mens te zijn, die los van zijn ouders staat. Hij neemt zijn ontwikkeling steeds meer in eigen hand. De mogelijkheid om op deze leeftijd een tijdje in een buitenlands gastgezin te wonen kan een schitterende kans zijn voor jongeren om hun vaardigheden in praktijk te brengen en te toetsen aan een ander referentiekader.

Voor vertwijfelde ouders die ten onrechte menen dat hun kind alles is vergeten of overboord heeft gezet wat hem in de loop van zijn kindertijd is bijgebracht, teken ik graag het volgende schema. Het tekent de 'onderaardse weg' van de verworvenheden van de opvoeding in de puberteit.



*De goede opvoeding 'duikt onder'.*

Het schema maakt inzichtelijk hoe jongeren soms plotseling een puberale weerstand kunnen vertonen zodat het lijkt of ze alle goede manieren en regels zijn vergeten. Het toont met humor hoe het goede gedrag 'onderduikt' en voor de ouders nog maar amper zichtbaar is. De stippellijn laat zien dat de draad van de 'goede opvoeding' niet afbreekt – een sprankje hoop voor alle ouders! In de ogenschijnlijke 'afbreekfase' verandert de twijfel van de ouders aan zichzelf, aan hun opvoedingsmethodes of aan de kinderen vaak in wanhoop. Ze mopperen veel en vechten zich door conflicten heen. Dan, geleidelijk in de laatste fase van de puberteit, komen enkele vaardigheden en het besef van regels weer boven water. In de eerste jaren van het eigen volwassen leven buiten het ouderlijk huis ontwikkelen de jongvolwassenen op de basis van wat ze thuis hebben geleerd hun eigen regels en houding. Niet zelden oogsten ouders het plezier van de oogst van hun opvoeding pas wanneer de kinderen zelf ouders geworden zijn.

Het ouderschap wordt niet met succes beloond maar met het meebeleven van dit opwindende proces.

\*) *Competenties*: bekwaamheden en vaardigheden.

## 23 Eten

Zoals in hoofdstuk 21 en 22 over *het zelfstandig worden* is beschreven, hebben kinderen bij een natuurlijk ontwikkelingsverloop geen aansporing of druk van volwassenen nodig. Hetzelfde geldt voor het eten. Kinderen hebben een natuurlijk gevoel voor honger, dorst en verzadiging.

### § 1 Niet over het eten praten

Bezorgde ouders denken dikwijls dat ze hun kinderen moeten aansporen om te eten, zeker als het kind klein en teer is. In het ergste geval reageren kinderen daarop met eetweigering. Dan begint een zenuwslopende vicieuze cirkel: hoe meer de ouders zich ermee bemoeien, des te halsstarriger wordt het kind. Hoe halsstarriger het kind des te bezorgder de ouders. De enige uitweg is dan om te wachten tot een natuurlijk gevoel van honger optreedt en het kind vanzelf weer gaat eten. Een afwachtende, neutrale houding ten opzichte van het kind doet hier wonderen.

Soms kan het 'toeval' ook een handje helpen: als ze de kans hebben om samen met een groep andere kinderen te eten, dan blijken ze dat vaak met smaak te doen. Door de vanzelfsprekendheid waarmee anderen eten worden ze tot hetzelfde gedrag aangespoord. Bovenal wordt hier niet over het eten gepraat, er wordt gewoon met smaak gegeten en niemand let erop hoeveel of hoe weinig een ander eet. Daaruit kunnen ouders leren hoe ze het thuis moeten doen: de ouders zelf zijn het voorbeeld terwijl ze zelf eten en er niet bijzonder op letten hoeveel hun kind eet.

### § 2 Voorkeur en tegenzin

Tijdens de laatste jaren van de basisschool of aan het begin van de puberteit, ontwikkelen kinderen vaak een uitgesproken voorliefde en afkeer voor bepaald voedsel. Dit staat los van hoe gezond het is en met hoeveel liefde het ook is klaargemaakt. Ze ondervinden een sterke weerzin en geven dit ook duidelijk aan. Dwing deze kinderen niet tot eten en vat zulke uitingen van ongenoegen niet persoonlijk op. Ga er zakelijk en rustig mee om. Het kind hoeft het verafschuwde eten niet te consumeren, maar moet genoeg nemen met wat er verder nog op tafel staat. Laat je er niet toe verleiden extra eten te koken. Accepteer niet dat het kind iets eet dat niet op tafel staat, want dan sla je aan het verwennen. Als kinderen een

hele maaltijd laten staan omdat alles ze tegenstaat, sta dat dan maar toe. Het kind kan aan tafel blijven of opstaan, naar zijn kamer gaan, al naar gelang de gezinsregels. Bied het kind geen lekker vervangingsmiddel aan, hoogstens wat knäckebröd en een appel of iets dergelijks. Bij de volgende maaltijd kan het dan weer normaal mee-eten. Als een kind niet mee wil eten omdat het zegt geen honger te hebben, doe dan hetzelfde. Zie er wel op toe dat het kind als tussendoortje hoogstens een kleinigheid (crackertje/appel) krijgt, zodat het bij de volgende maaltijd weer trek heeft en daardoor weer in het gemeenschappelijk ritme van het gezin kan terugkeren. Accepteer de situatie en spreek er geen waardeoordeel over uit. Vaak uit zich in de tegenzin van kinderen een puberale of voorpuberale weerstand tegen betutteling. Is er sprake van een of andere weerstand, besef dan dat het gaat om symptomatisch gedrag. Met andere woorden: het gedrag van het kind is dan onbewust en kan niet door zijn wil gestuurd worden. De afkeer is voor het kind zelf een kwelling. Hier helpen geen 'toch'-zinnen en ook geen boosheid of teleurstelling. De enige weg is een liefdevol aanvaarden zonder in verwennen te vervallen. Wat humor zonder ironie kan volwassenen vaak helpen de situatie niet te zwaar en te persoonlijk op te vatten.

### § 3 Teveel eten

Ook bij de vraag of je kind wellicht teveel eet is paniek een overreactie. Nu eens hebben kinderen meer, dan weer minder honger. Er zijn tijden dat het lichaam even stopt met groeien. Als ze dan net zoveel blijven eten als eerst worden ze snel te dik. Dat past zich allemaal vanzelf weer aan. De innerlijke maat die kinderen bij het eten hanteren is onbewust. Je hoeft als ouder daarover niet in discussie om er veranderingen in aan te brengen. Ten eerste kunnen kinderen hun eetlust niet bewust beïnvloeden en ten tweede richt een discussie de aandacht van het kind op hoe het nu eenmaal is, wat problemen kan opleveren met het gevoel van eigenwaarde of tot onzekerheid kan leiden.

Zelfs wanneer een kind veel te veel eet bereiken ouders door een dieet of een tot de orde roepen meestal niets. Het dikker worden is een symptoom. Daarachter schuilt een heel ander probleem. Wanneer dat andere probleem is opgelost neemt het kind vanzelf in gewicht af en gaat schommelen rond een gezond gewicht. Als het onderliggende probleem zo groot is dat zich symptomen van eetstoornissen als *boulimia* of *anorexia* gaan voordoen dan is dat een teken dat het gezin de problemen niet op eigen kracht kan oplossen. Op dat moment kan er beter professionele

hulp worden ingeroepen. Bij een dergelijke therapie gaat het er niet om een schuldige voor het probleem te zoeken, maar om veranderingen te bewerkstelligen die het symptoom kunnen verhelpen.

Als voorbeeld voor een geslaagde therapie het volgende.

Een jonge aantrekkelijke vrouw heeft als kind moeten meemaken dat manlijke bekenden haar moeder handtastelijk benaderden (en misschien haarzelf ook). Het kind werd dik en bleef dat gedurende haar hele kindertijd. Uit de analyse van de levensgeschiedenis van het meisje bleek dat ze zich door dik te worden onbewust onaantrekkelijk probeerde te maken om bij mannen niet in de smaak te vallen en zo gevrijwaard te blijven van handtastelijkheden. Als puber leed zij (en haar familie) onder haar dikzijn. Er deed zich een neiging voor tot boulimia. Dieet noch goede raad hadden enige uitwerking. Toen ze een leeftijd bereikte waarop ze zich van deze dingen bewust werd, oefende zij zich in vaardigheden om met manlijke toenaderingspogingen om te gaan. Op het moment dat zij zich daarin zeker genoeg voelde, werd ze *vanzelf*, zonder dieet weer slank.

#### § 4 Verkeerd eten

In allerlei opzichten is het zorgwekkend dat veel kinderen in geïndustrialiseerde landen verkeerd eten. Ze worden ongezond, ziekelijk, presteren weinig en worden depressief en dik omdat ze dingen eten die niet geschikt voor ze zijn, zoals *fastfood*, én omdat ze te weinig bewegen.

De vicieuze cirkel begint vaak wanneer de ouders weinig tijd hebben en hun kinderen met snelle of eenzijdige kant-en-klaar-maaltijden en ongezonde kost 'afvullen' en ze voor de televisie of computer 'parkeren'.

Een kinderlichaam in de groei heeft veel beweging en speeltijd nodig. Zij hebben een gezonde, evenwichtige, veelzijdige, lichte kost nodig en verse vitaminerijke groente en fruit. Kinderen worden gemotiveerd om gezond te eten wanneer alle leden van het gezin opgewekt rond de eettafel zitten en gezamenlijk hetzelfde eten. De volwassenen geven dan door hun eetlust en vrolijkheid bij de gemeenschappelijke maaltijd het goede voorbeeld. Kinderen eten ook 'met hun ogen'. Wanneer het eten er aantrekkelijk uitziet of gegarandeerd is, hebben ze er meer plezier in.

Als in een gezin de gewoonte bestaat om het eten rechtstreeks vanuit de koelkast naar de mond te verhuizen, dan is het moeilijk om kinderen gezond eten en een gezonde eetcultuur bij te brengen. Dan wordt het nodig om gewoonten te veranderen zoals ik zal illustreren aan de hand van het voorbeeld van zoetigheid.



## § 5 Zoetigheid

Het normale eetritme kan verstoord worden als kinderen teveel gewend zijn aan zoetigheid. Ze eten bij de normale maaltijden dan het gezonde eten niet, omdat ze door alle tussendoortjes geen trek meer hebben.

Teveel suiker kan tot gevolg hebben dat je gevoeliger wordt voor ziekten omdat het de darmflora ontregelt en het afweersysteem verzwakt. Hier helpen alleen vastbesloten ouderlijk ingrijpen en een consequent doorgevoerd eetregime. Alleen zo lukt het de vicieuze cirkel die ontstaat door een teveel aan suiker te doorbreken. Suiker kan verslavingsprocessen bevorderen. Daarom is een dagelijks eetplan te vergelijken met een ontwenningkuur. Het beste is als zoetigheid op den duur vrijwel geheel uit het leven van kinderen verdwijnt. Pas dan treedt bij de maaltijd weer een gezond gevoel van honger op. Deze 'kuur' is voor kinderen frustrerend. Ouders moeten hier zeer vastbesloten zijn om in het belang van hun kind consequent te handelen (zie hoofdstuk 11). Als ondersteuning van deze omslag kan er een plan gemaakt worden om in de middag veel te bewegen in de frisse lucht (wat honger en eetlust bevordert) met spel en avonturen (leidt aandacht af van het zoet). Fruit of rauwe groenten (worteltjes!) als tussendoortjes vervangen het snoep, zonder dat er een gevoel van verzadiging optreedt zoals bij suikerhoudende producten het geval is. Wanneer het ritme van de maaltijden weer normaal is en goed functioneert, schaden kleine porties zoetigheden *na* het eten niet, voor zover er geen sprake is van allergieën.

### TERZIJDE

*Anorexia nervosa* en *boulimia nervosa* zijn psychologische ziektes die worden erkend in de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*. Volgens psycholoog Jennifer Coelho heeft officieel 0,3% van de westerse vrouwen anorexia en 1% boulimia. Voor mannen liggen de percentages respectievelijk 0,2 en 0,1%. De percentages zouden in werkelijkheid hoger kunnen liggen, omdat wordt aangenomen dat de meerderheid van mannen en vrouwen met eetstoornis geen hulp zoekt.

Volgens socioloog Sarah Lips laat onderzoek zien dat 'mensen die een eetstoornis ontwikkelen vaak eenzaam en sociaal geïsoleerd zijn en moeite hebben met het uiten van hun emoties. Ze komen vaak uit gezinnen waar de zorg voor het kind niet voldoende was.' Deze sociaal kwetsbare groep zoekt constant naar houvast en controle in een verwarrende omgeving. Anorexiapatiënten, man of vrouw, zijn volgens Lips vaak intelligent en perfectionistisch, hebben behoefte aan bevestiging en kunnen slecht tegen kritiek. Ook hebben ze hooggespannen verwachtingen van zichzelf en anderen. Controle over het lichaam staat symbool voor controle over het leven. Door het gebrek aan voeding en energie komt het gevoelsleven op een lager pitje te staan. Mensen met anorexia hebben letterlijk geen energie om over dieper liggende problemen na te denken.

## 24 Bescherming tegen overbelasting

We kunnen kalm en instemmend zien hoe onze kinderen stap voor stap zelfstandiger en competenter worden, maar we hebben door onze positie ook de taak om te beslissen of, en wanneer, onze kinderen te vroeg aan een bepaalde invloed worden blootgesteld en of dat niet te veel van ze eist. Hier heeft het stellen van grenzen een belangrijke beschermende functie.

### § 1 Spelen in een omgeving met weinig prikkels

Onze samenleving biedt een overvloed aan informatie, een overvloed aan speel-, leer- en vrijetijdsinvullingen en ook een overvloed aan speel-materiaal. Het is aan ons om er een keuze uit te maken.

Observaties bij kinderen in geïndustrialiseerde landen laten zien dat zogenaamde ‘prikkelarme’ omgevingen voor kleine kinderen beter zijn dan een omgeving met een overvloed aan stimuli. Dit inzicht vraagt van ons volwassenen dat we af en toe ‘nee’ moeten zeggen om kinderen tegen een teveel aan prikkels te beschermen. Een tuin, een bos of een weide bieden een rustige natuurlijke leefomgeving. Het kind kan al spelend met de dingen des velds vertrouwd raken en leerervaringen opdoen. Die vaardigheden kan het later, bijvoorbeeld op school, goed gebruiken. Het kind kan zelf bepalen hoe het ergens mee speelt en wat het er mee doet. Een tak kan in het spel nu eens als de mast van een zeilboot fungeren, dan weer als een toren of de scepter van een koning. Dergelijke niet-specifieke dingen om mee te spelen bevorderen de creativiteit en de fantasie. Sommig gekocht speelgoed kan maar weinig creatief gebruikt worden. Omdat het er zo gelikt uitziet willen kinderen het graag hebben. Maar vaak kunnen ze er maar één ding mee omdat het niet ‘gelaagd’ is. Dus verveelt het op den duur. Veel kinderen hebben een kamer vol speelgoed, maar er zijn maar een of twee dingen waarmee ze graag spelen. Een dergelijke overvloed kweekt interessant genoeg eerder ontevredenheid dan tevredenheid. Een goed voorbeeld van gelaagdheid is de tekenfilm *De leeuwenkoning* deel 1. Waarom krijgen kinderen, in tegenstelling tot bijvoorbeeld deel 2 en 3, er nooit genoeg van? Omdat ze door de gelaagdheid er steeds weer nieuwe dingen in ontdekken. In elke levensfase kunnen ze er weer iets in ontdekken en daarom blijft het ‘spannend’.

## § 2 Speelgoed uitkiezen

Het zijn de ouders die kiezen en zij laten zich daarbij leiden door wat ze bij het kind waarnemen. De volgende vragen zijn daarbij behulpzaam:

- Welk speelgoed maakt samen met andere kinderen spelen mogelijk?
- Met welk speelgoed kun je buiten in de frisse lucht spelen?
- Met welk speelgoed kun je het spelen variëren?
- Met welk speelgoed kun je verschillende dingen spelen?
- Bij wat voor soort spel kunnen kinderen zich goed bewegen?
- Bij wat voor spel moeten kinderen hun zintuigen intensief gebruiken?

Het tasten en bewegen spelen een belangrijke rol in een gezonde ontwikkeling, omdat kinderen daardoor het meest kunnen leren en een gevoel van kundigheid en eigenwaarde ontwikkelen.

## § 3 Spelen in plaats van televisie

Wanneer kinderen voor de televisie zitten gebruiken ze alleen hun ogen en oren. De te verwerken informatiestromen zijn meestal snel en het zijn er teveel. Programma's als *Teletubbies* zijn een uitzondering. Maar ze zijn vooral handig voor volwassenen die even in de keuken moet zijn. Een kind dat een uur voor de TV zit moet daarna eigenlijk een uur bewegen en zeker na een 'onrustig' programma, met anderen spelen om de overvloed aan prikkels te kunnen verwerken. Zo zie je dat kinderen na de TV gaan vechten of dollen om te bewegen en de prikkels te compenseren. Ondanks alle 'leerrijke' TV-programma's en DVD's voor jonge kinderen leren ze er niet veel van, omdat ze om te leren al hun zintuigen nodig hebben. Ze moeten pakken, bewegen, uitproberen, laten vallen, erover praten, samendoen e.d. Alle gevoelens die daarbij opkomen moeten hun uitdrukking vinden en in handelen worden omgezet. Dat gebeurt niet voor de TV. Wanneer kinderen spelen en ervaringen opdoen gaan ze op in de gebeurtenis. Televisiekijken is passief. Opvoedkundige ideeën moeten meespelen bij de vraag of de TV de juiste tijdsbesteding is voor kinderen. En als er dan toch gekeken wordt, dan gedoseerd en selectief. Het aanbieden van programma's waarvoor de kinderen nog niet rijp zijn maakt ze vroeg wijs en staat in contrast met de veilige omgeving die we onze kinderen willen bieden. Mijn persoonlijke mening over de combinatie van kinderen en TV is dus eigenlijk: neen!

Tijdens mijn lezingen verbaas ik me er dikwijls over dat ouders niet protesteren wanneer ik dit niet mis te verstande standpunt verdedig. Ze melden dat ze ook gemerkt hebben dat de TV hun kinderen geen goed doet. Waar ze mee zitten is meer dat ze niet goed weten hoe ze kunnen verhinderen dat hun kinderen teveel TV kijken. Dan heb ik wel wat adviezen.

#### § 4 Alternatieven voor de media

Kleine kinderen hebben volwassenen nodig om hun dag in te delen. Als volwassenen (ouders, grootouders, verzorgers en opvoeders) hun dag met de kinderen doorbrengen, moeten ze proberen om hun eigen interesses bij die van de kinderen te laten aansluiten.

Als moeder was ik met mijn kinderen vaak buiten in de natuur. In ieder seizoen valt er veel te ontdekken en te beleven. De kinderen waren in beweging en hadden tijd om rustig te spelen. Ik speelde mee of zat in de buurt te lezen. Bij andere gelegenheden kookte ik of hield ik me met werk bezig. De kinderen konden helpen of bij wijze van spel iets soortgelijks doen of ze speelden met elkaar. Tegen de avond waren de kinderen gezond moe. Voor het slapen vertelde ik ze verhaaltjes. Ze konden goed slapen. De verhalen gingen over kinderen die soortgelijke dingen beleefden als mijn eigen kinderen of over dwergen, feeën of sprookjesachtige gebeurtenissen.

Bij het voorlezen moeten ouders zich niet alleen op de leeftijdsaanbeveling verlaten; ze moeten de boeken die ze de kinderen willen voorlezen eerst zelf lezen of zich anderszins oriënteren. Alleen dan kunnen ze zich er een beeld van vormen of hun kind al aan het betreffende boek toe is. Onze samenleving neigt ertoe om kinderen al te vroeg met dingen te confronteren die ze nog niet kunnen begrijpen. Vaak zijn daarbij concrete economische belangen in het spel. Onderwerp je daar niet aan, integendeel – bescherm je kinderen ertegen. Bied de jongerenmarketing maar wat tegenwicht! In de korte kindertijd is geborgenheid nodig en niet onbegrijpelijke problemen die niet kunnen worden opgelost. Laten we die beschermende ruimte voor onze kinderen niet opgeven.

Door verhalen te vertellen of voor te lezen werd de fantasie van mijn kinderen gestimuleerd. Er is geen tijd geweest dat de TV werd gemist. Toen ze groter werden was spelen met andere kinderen het belangrijkste in hun leven. Bij het ouder werden mochten ze een keuze van films zien, maar dat bleef een uitzondering. In de puberteit ging de TV deel uitmaken van hun leven, maar had zoveel concurrentie van sport, uitgaan, muziek, schoolprojecten e.d. dat de TV nooit echt de overhand heeft gekregen.

## § 5 ‘Dosering’ in mediaconsumptie

Ouders die zelf graag tv kijken of achter de computer zitten kunnen dit doen in de avonduren en de media opstellen in een ruimte die niet tot het kinderdomein hoort. Zo nodig kan de ruimte worden afgesloten en op gezette tijden worden benut. Wanneer dat voor ouders vanzelfsprekend is, even vanzelfsprekend als dat je een vijfjarig kind geen alcohol te drinken geeft, dan ervaren kinderen die grens eveneens als vanzelfsprekend (zie hoofdstuk 11 over *beslissingen*).

Wanneer kinderen beginnen met tv kijken dan moeten de ouders daar de eerste tijd bij zijn. Op geen enkele leeftijd kan de tv de persoonlijke omgang met de ouders vervangen. Alleen wanneer de ouders zelf aanwezig zijn kunnen ze hun kinderen begeleiden als er iets naars of afschuwelijks getoond wordt. Kinderen hebben veel vragen bij alle indrukken die door de media worden aangedragen. Ze hebben vertrouwenspersonen nodig met wie ze daarover kunnen praten. De tv zet de dingen meestal naast elkaar zonder die te evalueren. Een misdaad of een ramp en dan de trekking van de lotto er pal bovenop.

Kinderen moeten in gesprekken leren om de informatie en de beelden in hun uiteenlopende betekenissen te taxeren en op waarde te schatten. Oudere kinderen moeten ook leren beslissen welke en hoeveel media-indrukken ze kunnen en willen opnemen. Zelfs wij volwassenen kennen de zuigwerking van de prikkels van de tv: zelfs als de film is afgelopen wordt er gewoon verder gekeken. Het blijft lastig het ding na afloop uit te zetten. Daarom wordt de ‘dosering’ nog zeer lang door de volwassenen bepaald voordat het kind tot zelfbeperking in staat is.

Hoe rijker de dag is aan interessante, echte ervaringen, des te minder zal het kind het gevoel hebben dat het de tv ‘nodig’ heeft. Zelfs wanneer andere kinderen op de kleuter- of de lagere school over de televisie vertellen, kunnen kinderen die geen tv kijken dat goed verwerken, want ze praten er maar even over en spelen dan weer verder.

In de hogere klassen van de lagere school, tegen het begin van de puberteit, hebben ouders dikwijls conflicten met hun kinderen over de media-consumptie. Het loont om dit conflict aan te gaan als je weet hoeveel beter kinderen hun talenten kunnen ontwikkelen en hoeveel rijker hun jeugd is wanneer de tv daarin geen dominante rol speelt. Een avontuur in een bos herinnert een kind zich misschien zijn hele leven. Een kinderfilm op televisie is meestal snel vergeten.

In de hogere klassen kunnen kinderen in de middag gaan sporten of cursussen volgen, waar ze hun vaardigheden en aanleg kunnen ontwikkelen. Daarbij blijkt dat ze vreugde beleven aan het contact met anderen, hun doelen kunnen nastreven en vruchtbaar kunnen handelen.

## § 6 Het journaal

Aan het nieuws op televisie kleven voor kinderen een aantal risico's. Op het nieuws worden razendsnel en vlak achter elkaar de verschrikkelijkste dingen van de hele wereld getoond. Kinderen hebben geen tijd om te begrijpen wat, waarom en hoe die gebeurd zijn en hoe men op de hele wereld die mensen in nood kan helpen. Dat is angstwekkend, doodt het medeleven en maakt hulpeloos en berustend. Onderzoekers in Amerika hebben in een proef bewezen dat volwassenen, die drie weken lang geen nieuws gezien hadden, duidelijk gelukkiger waren dan daarvoor (Jeff Davidson 1999). Volwassenen kunnen zelf beslissen in hoeverre ze dit zichzelf willen aandoen, maar kinderen hebben onze bescherming nodig.

Rond hun negende of tiende jaar zijn kinderen in staat om veel van wat op de wereld gebeurt intellectueel te begrijpen en daarover intelligent te spreken. Gevoelsmatig kunnen ze een dergelijke overvloed aan informatie, en dan vooral de ontmoedigende informatie, echter nog niet verwerken. Ze ontwikkelen vaak angsten en slaapstoornissen of andere symptomen die laten zien dat ze teveel worden belast. Wij volwassenen moeten ze daarom beschermen door in het belang van hun welzijn grenzen te stellen.

[Prof. dr. C. H. Pfeiffer (Criminologisch onderzoeksinstituut Niedersachsen) wijst op de gevaarlijke werking van overdreven media-consumptie door kinderen en jongeren. Waardevolle informatie daarover vind je ook in het boek *Lernen* van M. Spitzer.]

## § 7 Overdreven mediaconsumptie als symptoom

Je mag erop vertrouwen dat kinderen vanaf 12 jaar geen schade ondervinden van TV films die hun ouders voor ze hebben uitgekozen.

Als kinderen of jongeren in een psychische crisis raken of depressieve neigingen hebben en ze gebruiken onbewust de televisie of computerspelletjes als een vlucht voor de werkelijke problemen, dan kunnen verslavingsverschijnselen optreden. Ouders bemerken niet steeds op tijd dat kinderen psychisch uit balans raken. Dat kan gebeuren bij het begin van de puberteit, een periode van snelle, schoksgewijze lichamelijke en geestelijke ontwikkelingen die allerlei onzekerheden met zich mee-

brengt, in samenhang met gezinsproblemen. Soms valt de *midlifecrisis* van ouders samen met de puberteit van kinderen. Scheiding, een ouder met een nieuwe partner, werkloosheid, ziekte of dood van een familielid, een ongelukkige liefde, buitengesloten worden door vrienden of andere schokkende gebeurtenissen, kunnen aanleiding zijn voor een crisis. In zulke situaties lopen kinderen en jongeren gevaar om door verslavend gedrag afleiding te zoeken voor hun psychische pijn. Er kunnen zich slopende vicieuze cirkels voordoen: ontsnapping aan problemen in computerspelletjes of, nog erger, drugs of alcoholconsumptie, leiden tot zelfvervreemding. Soms raken deze jongeren dan in een toestand waarin ze zo van hun gevoel worden afgesneden, dat ze zichzelf lichamelijk verwonden om zich weer van zichzelf bewust te worden. In het ergste geval doen ze een zelfmoordpoging om helemaal niets meer te hoeven voelen. Eerst verraden deze gedragingen nog de onbewuste wens om de volwassenen de eigen nood onder ogen te brengen en contact met ze te leggen. In zulke situaties is het raadzaam om professionele hulp in te roepen. In dit soort gevallen blijkt dat de volwassenen het contact met de jongeren hebben verloren. Vaak is naderhand niet meer te achterhalen hoe dat kon gebeuren. Of de volwassenen hebben door een bepaalde gebeurtenis het contact met de jongeren opgegeven (b.v. omdat ze zelf overbelast of ziek zijn), waarop de jongere met genoemde symptomen heeft gereageerd, of de wijze waarop het kind zijn probleem uitte heeft teleurstelling gewekt, zodat de volwassene zich heeft afgesloten.

Excessief TV- en computergebruik is dus bij kinderen zowel een symptoom (signaal van een probleem dat er achter schuilgaat) als een zelfstandig probleem dat bepaalde consequenties heeft. Een overdosis mediaconsumptie leidt namelijk tot steeds verdere eenzelligheid en innerlijke isolatie. Naast deze symptomen doen zich vaak andere voor zoals zelfverwondingen of suïcidaal gedrag, of een grotere geneigdheid tot agressie of radicalisering van denken, spreken en handelen. Dikwijls versterken de verschillende symptomen elkaar wederzijds.

### § 8 Normale omgang met de media in de jeugd

Veel jongeren hebben tijden waarin ze zich graag terugtrekken in hun 'slakkenhuis'. Ze lezen veel, luisteren naar muziek, surfen op internet of kijken naar de televisie. Dat wijst niet altijd op een gevaarlijke crisis. Bij een goede relatie met je kinderen weet je heus wel of het gaat om zorgwekkende symptomen, of om een vorm van teruggetrokkenheid die bij de leeftijd hoort, of die gewoon bij het kind past.

Jongeren die een goed contact hebben met ouders en vrienden en zich gezond ontwikkelen raken niet zo snel verslaafd aan media-consumptie.

## § 9 Leeftijdgerelateerde tips voor verstandig mediagebruik

Hoe kun je zorgen dat kinderen zorgeloos, veilig op internet kunnen vertoeven? Door betrokken te zijn bij wat ze doen. Niemand stuurt zijn kinderen zomaar het bos in. Je vertelt ze wat ze kunnen verwachten, wat leuk is en wat niet, wat wel mag en wat niet. En in het begin blijf je er gewoon bij. Hetzelfde geldt ook voor een medium als internet.

- Tussen het 6<sup>e</sup> en 9<sup>e</sup> jaar kunnen kinderen in principe zelfstandig het web op met een browser zoals *MyBee.nl*. Je bent wel aanwezig en kijkt ook zo af en toe even belangstellend mee. Via zo'n kinderbrowser is het eenvoudig om goede kindersites uit te zoeken in een veilige omgeving. Het is een leeftijdscategorie waarin ook bepaalde dingen verboden mogen worden. Stel hiervoor duidelijke regels (niets downloaden zonder toestemming) en maak afspraken. Mocht het onverhoopt toch eens mis gaan, word dan niet boos maar leg wel duidelijk uit dat er gedeelten op internet zijn die niet voor kinderen bedoeld zijn. Een te strenge aanpak wekt vaak alleen maar nieuwsgierigheid op. Wees erbij als de kinderen vrij mogen surfen.
- Na het 11<sup>e</sup> jaar is de beveiligde browser te kinderachtig geworden en komen er ook andere mogelijkheden, zoals MSN. Er moeten dan afspraken over tijdsduur (voor chatten en spelletjes b.v een half uur en voor huiswerk een uur), tijdstip (nóóit vlak voor het slapen gaan!) en pauzes (ieder halfuur vijf minuten pauze) worden gemaakt. De kinderen mogen gerust weten dat de 'geschiedenis' wordt opgeslagen en dat ouders kunnen meekijken. Het is begrijpelijk dat je wilt weten waar je kind heeft 'uitgehangen'.
- Na het 13<sup>e</sup> jaar kunnen de controles minder worden, en met de vraag 'wat heb je allemaal gedaan?' toon je niet alleen belangstelling, maar blijf je ook op de hoogte. Zolang ervaringen gedeeld worden kan er weinig misgaan. Dat gebeurt pas als er zaken in de taboesfeer blijven hangen, er niet over gesproken wordt en de kinderen het zelf maar moeten uitzoeken.
- Die fase komt pas wanneer ze in het voortgezet onderwijs in de bovenbouw zitten en de ouderlijke rol meer begeleidend is geworden. Dan gaan ze steeds meer zelf te bepalen en uitvinden wat ze leuk en niet leuk vinden op internet en bij TV-kijken. En daar is ook kennis van het niet-leuke voor nodig om dit te kunnen ontdekken en om te leren keuzes te maken.

Literatuur: Justine Pardoën: *Mijn kind online* ([www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl))



## 25 Zijsprong: Het kinderlijk gevoel te bestaan en het contact met volwassenen

Een van de belangrijkste oorzaken van grensoverschrijdingen van kinderen uit iedere leeftijdsgroep is het verlies van het contact met de volwassenen. Contact is voor kinderen een levensbehoefte, van even vitaal belang als ademen, eten, drinken en slapen. Kleine kinderen hebben om te kunnen overleven voortdurend contact nodig, want daardoor worden zij zich bewust van hun bestaan. Zonder contact voelen zij zich snel verloren en dat kan voor de kleinsjes een heel bedreigend gevoel zijn. Ze worden bang. Daarom proberen kinderen die te weinig contact hebben door grensoverschrijdingen een reactie bij volwassenen uit te lokken. Ze doen dat onbewust maar doelgericht. Hoe heftiger de grensoverschrijdingen zijn, des te heftiger zullen ze volwassenen tot reacties bewegen. Daaraan verbinden kinderen de schrandere conclusie dat sterke provocaties een probaat middel zijn om contact te herstellen. Om deze complexe samenhangen te begrijpen en daaruit juiste conclusies voor de opvoeding te trekken, wil ik hier een uitstapje invoegen over de meest recente onderzoeksresultaten.

Voor ons volwassenen is het bestaan een feit. Dit weten is langzaam en onbewust gegroeid. Daardoor herinneren we ons niet meer dat we ooit van ons bestaan minder zeker waren dan nu en kunnen we ons als volwassenen niet meer voorstellen dat kinderen er niet zeker van zijn dat ze werkelijk bestaan. Die onzekerheid beheerst hen onbewust en daarom komen ze ook niet op het idee ons ernaar te vragen.

### § 1 De strategie van de volwassenen

Hoewel wij volwassenen altijd duidelijkheid hebben over ons bestaan, weten we niet hoe we aan die duidelijkheid komen. We hebben voor dit doel intelligente onbewuste strategieën ontwikkeld waarin we ons goed hebben geoefend. Kinderen beheersen die nog niet, ze worden pas in de puberteit ontwikkeld. Voorbeeld: wij slaan onze benen over elkaar. Door het contact tussen het rechter en linker been geeft de aanraking ons te verstaan dat we er zijn. Of we krabben aan ons hoofd, strijken iedere paar minuten de haren van ons voorhoofd, slaan de armen over elkaar of leunen met ons hoofd in onze handen. Bij een concert of een lezing is dat goed te zien: in een grote zaal zitten honderden volwassenen en

er is er niet eentje bij die niet op een of andere manier zichzelf aanraakt. We raken voortdurend onszelf aan om niet het contact met onszelf te verliezen en we weten niet eens waarom we het doen, zo routinematig gaat het. Zouden we bewegingloos en zonder onszelf aan te raken een tijd in de dezelfde houding blijven, dan zouden we ons van een ondraaglijke behoefte aan beweging en aanraking bewust worden. Kinderen beheersen die kunst om zichzelf te stimuleren nog niet in voldoende mate. Als ze met de benen over elkaar zitten lachen we, omdat we zien dat ze een volwassene nadoen en voor groot mens spelen. Het is voor kinderen noodzakelijk om contact met volwassenen te hebben. Het geeft ze het gevoel dat ze bestaan. Dit gevoel is geen duurzaam 'weten' zoals bij ons volwassenen, maar een vluchtig gevoel. Wanneer kinderen in wakende toestand langere tijd geen contact ervaren, voelen ze zich bedreigd door een beangstigend gevoel van verlies: het gevoel zichzelf te verliezen.

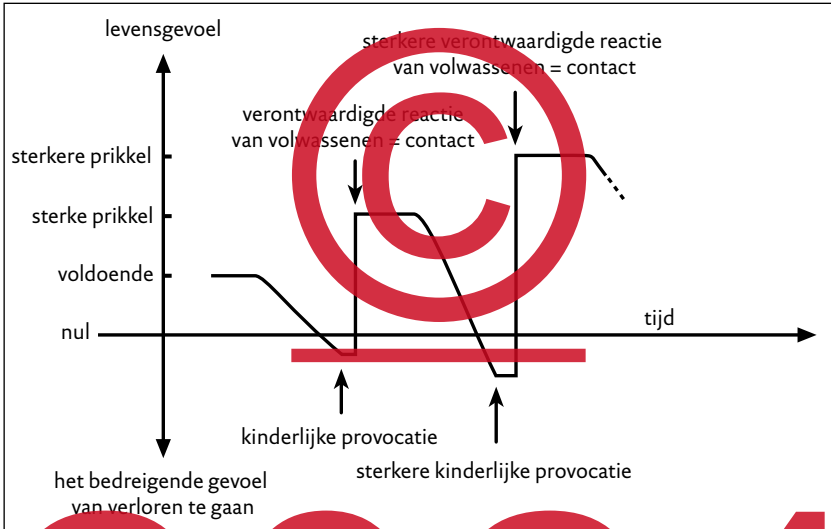
## § 2 De strategie van kinderen

Sommige baby's komen alleen tot rust wanneer ze direct fysiek contact met hun ouders voelen. Niet alleen vasthouden maar ook met hen heen en weer lopen. Dus naast het contact hebben ze ook nog beweging nodig om te voelen dat ze er zijn. Er zijn veel kinderen tussen nul en negen jaar die het 'er zijn' – het 'er mogen wezen' – te weinig ervaren, zodat ze in de loop van de dag altijd weer het bedreigende gevoel krijgen verloren te gaan. Dan gaan kinderen provoceren. Dat doen ze niet om hun ouders te ergeren maar alleen omdat ze die dreiging niet kunnen verdragen. Ze moeten onmiddellijk contact ervaren om het gevoel te krijgen dat ze leven. Daarvoor hebben ze een strategie nodig die honderd procent zeker is.

Als een kind van twee à drie jaar zijn moeder zou vragen: 'Wil je me in je armen dragen', dan heeft het kind misschien 50% kans dat de moeder 'ja' zegt en het contact met het kind herstelt. Maar er is ook een 50% waarschijnlijkheid dat de moeder zegt: 'Nee, dat gaat nu niet, je moet me nu niet storen.' Dan wordt het kind bedreigd door het gevoel zichzelf te verliezen.

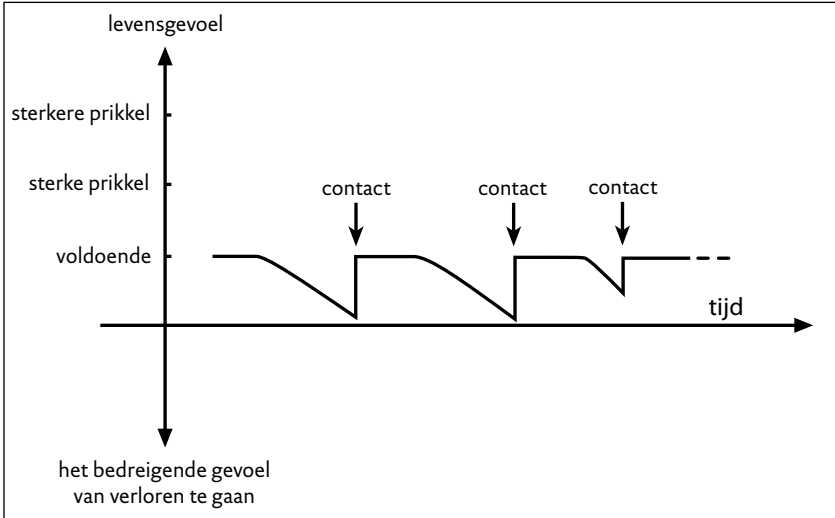
De 100%-strategie is een onbewuste kinderstrategie die rechtstreeks gerelateerd is aan het welbevinden. Ze bestaat eruit dat kinderen hun ouders of opvoeders dikwijls provoceren om aan hun heftige reacties te kunnen aflezen dat ze er zijn. Voor een beter begrip van dit kinderlijke gevoel vergelijk ik het met het gevoel dat gepaard gaat met een te laag suikergehalte in het bloed. Heeft een klein kind voldoende het gevoel

er te zijn (levensgevoel), dan gaat het hem goed. Raakt de waarde onder nul dan gaat het zo slecht met het kind dat het de impuls gewaarwordt meteen snel iets te ondernemen om weer boven dat nulpunt te komen. Het kind heeft het gevoel dat het anders dood gaat. Daarom kan het in deze nood niet riskeren dat het onder nul blijft, alleen maar omdat een volwassene geen zin heeft om het in de armen te nemen. Daarom moet het kind contact afdwingen. Provoceren is een betrouwbare strategie om direct het intensieve contact met een volwassene te herstellen.



Kinderen die op de kleuterschool voortdurend conflicten veroorzaken volgen deze strategie. Je ziet het vaak bij kinderen met een waarnemingsstoornis. In een groepssituatie kunnen deze kinderen zich niet voldoende oriënteren (zie hoofdstuk 27). Ook bij kinderen zonder broers of zussen (voornamelijk bij jongens) kom je het veel tegen. Je mag aannemen dat deze kinderen thuis veel meer persoonlijk lijfelijk contact met hun ouders hebben dan op een kleuterschool mogelijk is. Daardoor ervaren ze een acuut gebrek aan contact en ze weten dat een conflict de meest zekere weg is om een beroep te doen op een volwassene om hen weer een oriëntatie te geven. Het meest treden deze storingen op in overgangssituaties zoals tussen spel en ontbijt, tussen spelen en aankleden, naar buiten gaan etc. Opvoeders geef ik daarom de volgende raad: met deze kinderen moet je regelmatig een kort intensief contact hebben waarop ze kunnen rekenen en dat nog vóór ze zich storend gaan gedragen. Opvoeders kijken vooruit om kinderen tijdig contact en leiding te bieden. Als

deze kinderen contact ervaren verdwijnt de noodzaak om te provoceren. Dat kost veel minder inspanning dan het onder controle krijgen van telkens terugkerende conflicten. Een klein vingerspel, even een arm om hem heen slaan of een 'regendruppelmassage' op de rug is voldoende om kinderen het nodige contact te geven. (Ik zal in hoofdstuk 27 over *hyperactiviteit en waarnemingsstoornissen* hier dieper op ingaan.) Onderwijzers weten het ook: bij de eerste, nog kleine ordeverstoring niet afwachten maar meteen even contact maken.



Ook op school hebben kinderen soms het gevoel in de menigte verloren te gaan omdat daar te weinig directe contacten met volwassenen zijn. De kinderen trekken hun slimme conclusie: als ze stil en braaf zijn zal de onderwijzer hen in de grote schare niet opmerken. Als ze de les verstoren komen ze persoonlijk met hem in contact.

Tot op latere leeftijd komt het nog voor dat kinderen, wanneer het stil en donker is, zichzelf knijpen om er zeker van te zijn dat ze bestaan.

Sinds het onderzoek van de Hongaars-Amerikaanse psychoanalyticus René A. Spitz en zijn collega's uit het midden van de 20<sup>e</sup> eeuw, weten we dat contact voor kinderen even belangrijk is als ademen, eten en slapen. Zij toonden aan dat zuigelingen, ondanks de beste voeding en hygiëne, stierven door te weinig lichaamscontact. Zijn conclusies waren opzienbarend. Ze hebben er in klinieken en kindertehuizen voor gezorgd dat de zuigelingensterfte drastisch kon worden teruggebracht, omdat het personeel werd aangespoord de kinderen in de armen te nemen.



Andrea Solario: *Madonna met het groene kussen*,  
Musée du Louvre, olieverfpaneel, ca. 1507

«Lichamelijk contact is de eerste maanden van doorslaggevende betekenis. De bevrediging van deze fundamentele behoefte is bepalend voor de ontwikkeling van de identiteit en emotionele ontwikkeling van de baby, evenals voor zijn capaciteit om later relaties aan te gaan.»

## 26 Contact

Globaal beschouwd zijn er drie vormen van contact:

- 1 lichamenlijk contact,
- 2 oogcontact,
- 3 verbaal contact.

### § 1 Lichamenlijk contact

Wanneer een kind lichamenlijk contact mist en daarmee het gevoel te bestaan ontbeert, ervaart het dat als een ernstige bedreiging. Het kind verliest zichzelf. Wie in het niets dreigt te vallen ervaart een huiveringwekkende angst. Daaruit kun je de heftigheid verklaren waarmee kinderen onbewust strategieën ontwikkelen om zich hiertegen te verdedigen.

Zo zie je bijvoorbeeld kleine kinderen die, na een tijdje rustig te hebben gespeeld, plotseling beginnen te jammeren. Als de volwassene begrijpt dat het kind uitdrukking geeft aan zijn contactbehoefte is het meestal voldoende dat er even contact met het kind wordt gemaakt. Moeders hebben het vaak over scènes zoals de volgende. Hun kleuter komt bij het middageten met een ontevreden gezicht aan tafel en jammert dat het de dingen op tafel niet wil eten. Het escaleert steeds verder totdat de moeder het huilende kind naar zijn kamer stuurt. Wanneer je in zo'n geval anders reageert, kan een dergelijke situatie harmonieus worden opgelost. Je kunt het kind even op schoot nemen, een paar liefkozende woorden in zijn oor fluisteren en zelf wat eten van wat er op je bord ligt. Het kind zal zich dan een paar minuten laten koesteren op moeders schoot, zich er af laten glijden, op zijn eigen plaats gaan zitten en zijn gebruikelijke portie van het middagmaal eten.

Laten we een ander bekend voorbeeld nemen.

Alle zorg die ouders aan hun kinderen geven wordt begeleid door lichamenlijk contact. Wanneer kinderen groter en zelfstandiger worden, valt veel van die zorg weg zoals het verschonen van de luier, het voeren, aan de hand nemen e.d.

Wanneer ouders een tweede kind krijgen, zijn ze blij met iedere stap van hun eerste kind in de richting van zelfstandigheid. (In hoofdstuk 21 heb ik al over die situatie gesproken.) Ze merken niet dat met de overbodig

geworden zorg ook het daarmee verbonden lichamelijke contact wegvalt. Voor het eerste kind is dat onverdraaglijk. Het gaat opvallend gedrag vertonen dat vaak geïnterpreteerd wordt als ‘jaloezie’. In werkelijkheid gaat het om een acuut gebrek aan contact. De ouders kunnen blij zijn met het zelfstandig worden van hun eerste kind en tegelijkertijd stoornissen vermijden wanneer ze het weggevallen contact compenseren met ander contact zoals liefkozen, spelen, op schoot nemen en dergelijke.

## § 2 Oogcontact

Het contact via de ogen geeft het kind het gevoel: de volwassene ziet me, dus ik ben er. Maar het oogcontact is een minder intense ontmoeting dan het lichamelijke. Daarom is oogcontact bij kleine kinderen niet altijd voldoende om ze het besef te geven dat ze bestaan. Bovendien geeft ieder oogcontact tussen ouders en kinderen het kind veel informatie over hoe ze over hun kind denken en erover oordelen. (Zie hoofdstuk 19)

## § 3 De bezorgde blik

Al in de eerste levensfasen van het kind bevatten de blikken van de ouders commentaren die vaak een beslissende uitwerking hebben op het zelfbeeld en de gemoedsstemming van het kind. Zo beantwoordt een bezorgde blik van de ouders bij een zware ziekte van een klein kind zijn vraag of het gewenst is met een duidelijk ‘ja’. De bezorgde blik zegt: ‘je moet hoe dan ook in leven blijven!’ Op welk ander moment in het leven van een kind wordt die vraag zo bevestigend beantwoord als in het moment van de zorg om het leven van het kind? Er komen vaak gezinnen in mijn praktijk die bijvoorbeeld hun vijftienjarige zoon meebrengen en zuchtend spreken over hun ‘rampenkind’. Ze noemen dan de vele momenten die dit kind hen zorgen gebaard heeft. Ik vraag dan naar gebeurtenissen in het eerste half jaar van zijn leven. Dan blijkt bijna altijd dat het kind in deze eerste tijd van zijn leven een zorgwekkende ziekte heeft meegemaakt. De onbewuste maar zeer werkzame ervaring die het kind in deze ontvankelijke tijd had was, dat zijn ouders zich in gevaar intensiever met hem bezighielden. Het kind krijgt niet alleen intensieve aandacht, maar ook wordt er meteen en betrouwbaar op hem gereageerd. De strategie om de ouders bezorgd te maken is dus een 100% strategie (zie boven: *strategieën van kinderen*). Het is aannemelijk dat kinderen die in deze vroege fase de grote intensiteit van de bezorgde blik hebben leren kennen, ook later die blik weer willen oproepen om op die manier weer die intensieve aandacht te krijgen. Zoals alle symptomen is ook de

‘rampenstrategie’ een manier van communiceren, het is geen probleem in het kind. Veranderingen kunnen er alleen komen wanneer het hele systeem verandert. Ouders moeten aandacht geven aan de achtergronden en het geduld opbrengen om een weg van stapsgewijze veranderingen te gaan (zie hoofdstuk 38 en 39 over *het veranderen van jezelf en een goed humeur*).

#### § 4 De teleurgestelde blik

Een andere blik tussen ouders en kinderen met grote gevolgen is die blik van teleurstelling. De teleurgestelde blik die bijvoorbeeld de open of verborgen wens uitdrukt: ‘Was je maar anders . . .’ brengt kinderen aan het twijfelen over zichzelf. Ze ondernemen van alles om uit te vinden hoe ze zouden moeten zijn, zodat de blik van teleurstelling plaats kan maken voor die van waardering. Verdrietig ontdekken kinderen wanneer ze groter worden dat ze niet kunnen zijn zoals hun ouders zich dat hadden voorgesteld. Dat kan tot grote geestelijke onrust leiden omdat kinderen nu eenmaal hun ouders graag behagen en tevreden willen stellen. Kinderen smachten vaak een leven lang naar erkenning (zie hoofdstuk 19 over *verwachtingen*).

Omdat de informatie die door het oogcontact wordt doorgegeven onbewust werkt, ontwikkelen kinderen veel slimme, onbewuste strategieën die hun ouders ertoe te bewegen telkens weer die kwellende blik op ze te werpen. Zo proberen ze iets over de negatieve inschatting van hun ouders te weten te komen en ook over hoe ze die kunnen beïnvloeden.

#### § 5 De blik van waardering

De waarderende blik die uitstraalt dat zijn ouders hem erkennen en blij zijn met zijn levensuitingen en ontwikkelingen is het oogcontact waarvoor kinderen het meest worden gestimuleerd. Het versterkt zijn gevoel van eigenwaarde en geeft hem het gevoel dat de ouders vertrouwen in hem stellen. Een bijzonder heilzame variant van deze blik is de vertrouwen uitstralende nieuwsgierige blik. De ouders kijken naar het kind alsof ze willen zeggen: ‘Ik ben nieuwsgierig om te zien hoe jij je weg gaat’. (Zie ook de *‘ik ben nieuwsgierig zin’*, hoofdstuk 20 en 37).

#### § 6 Verbaal contact

Het verbale contact is eigenlijk een bijzondere vorm van contact tussen stem en oor. Moeders horen het huilen van hun pasgeboren baby overal bovenuit. Kinderen kunnen zich goed aan de hand van de intonatie op



de stem van hun ouders oriënteren. De onderscheidingscriteria die kinderen aanleggen om uit de stem van hun moeder haar gemoedstoestand exact af te leiden, valt met geen pen te beschrijven. Door te luisteren naar de ouderlijke stem krijgen kinderen de betrouwbaarste en meest zekere informatie over de gemoedstoestand van hun ouders, hun gevoelens en gedachten en over de situatie waarin ze gezamenlijk verkeren.

Het verbale contact is de meest abstracte vorm van het gehoorcontact. Volwassenen hechten aan deze vorm veel belang; daarom kunnen kinderen door verbale grensoverschrijdingen heftige reacties uitlokken (zie hoofdstuk 4 over *grenzen*).

Voor kinderen is taal, de inhoudelijke betekenis van de woorden, bedrieglijk. Ze geeft allerminst eenduidige signalen. Pas wanneer het lichamelijke contact én het oog- en stemcontact in voldoende mate duidelijkheid verschaffen, geeft ook het verbale contact kinderen informatie over zichzelf en de verbanden waarin ze staan.

Ouders en onderwijzers doen er goed aan om ieder kind bij zijn naam te noemen. Ieder noemen van de eigen naam is een erkenning van de eigen persoonlijkheid van het kind dat die naam draagt.

Kinderen luisteren altijd graag naar bepaalde verbale berichten om zichzelf steeds beter aan de ouders te kunnen spiegelen en zichzelf in die spiegel te ervaren. Als het gezin na het eten nog gemoedelijk bij elkaar zit, of kort voor het slapen gaan, stellen kinderen hun ouders hierover graag vragen. Ze willen weten hoe hun ouders hun gaven inschatten, wat voor kleur ogen ze nu eigenlijk precies, heel precies hebben, hoe de eigen geboorte verlopen is, of hoe de vader of moeder het nieuwe kapsel beoordeelt en meer van dat soort zaken.

Wij hebben maar beperkte mogelijkheden om onszelf echt waar te nemen en te beoordelen, daarom hebben we het nodig dat anderen ons een spiegel voorhouden. Dit geldt in het bijzonder voor kinderen.

## 8.7 De betekenis van het contact voor het kind in zijn geheel

De contactbehoefte van het kind is een belangrijk aandachtspunt omdat hierover in onze samenleving nog weinig kennis bestaat. De betekenis van het contact voor de identiteitsvorming en voor de gezonde ontwikkeling van het kind is enorm. Als je die samenhang ziet, kun je ook de onbewuste maar zinvolle strategie van kinderen aanvoelen. Dit werpt nieuw licht op veel provocaties, stoornissen en opvallende gedragingen en ook op conflicten tussen volwassenen en kinderen. Deze kunnen daarvoor niet alleen worden begrepen maar er ook door worden beïnvloed.

## 27 Hyperactiviteit en waarnemingsstoornissen

Er zijn kinderen die zich nauwelijks van hun bestaan bewust zijn omdat hun zelfwaarneming zwak of weinig ontwikkeld is. In de meeste gevallen is die zwakte vanaf de geboorte aanwezig. De oorzaken zijn nog niet voldoende onderzocht. (Het komt maar zelden voor dat kinderen dit verzwakte besef te danken hebben aan verwaarlozing.) Wat vaker treedt dit verschijnsel op bij kinderen die via de keizersnede geboren zijn. Eigenlijk gaat het niet zozeer om een zwakte maar om een aantal verschillende maar op elkaar lijkende verschijningsvormen van waarnemingsstoornissen. Deze kinderen ontwikkelen een intelligent onbewust gedrag om niet voortdurend door het gevoel verloren te gaan bedreigd te worden, zoals ik in het vorige hoofdstuk over contact heb beschreven. Ze bewegen extreem veel, worden hectisch, lawaaierig, stoten zich, botsen tegen alles aan, doen zichzelf pijn, praten te veel, te hard, gedragen zich storend en overschrijden grenzen. In het bijzijn van anderen kunnen ze hun grenzen vaak niet zien of respecteren. Ze treden daarom storend of zelfs agressief op. Deze kinderen krijgen vaak de boze blikken, ergernis en het onbegrip van volwassenen over zich heen en dat maakt hun leed nog erger. Hun gedrag springt zo in het oog, dat hun ouders naar dokters en consulenten gaan. De diagnoses luiden ‘waarnemingsstoornissen’, of ADHD. Dit staat voor *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. Er worden veel therapieën aangeboden en die helpen vaak ook omdat ze iets in overvloedige mate leveren: *contact!* Dat geldt ook voor adolescenten die om andere redenen moeilijk op het juiste spoor te krijgen en te houden zijn.

### § 1 Veel misverstanden

Om te leren hoe we deze kinderen kunnen helpen moeten we eerst begrijpen wat er in de kinderen omgaat en welke uitwerking dit op hen en hun omgeving heeft. De kinderen hebben onvoldoende zelfwaarneming. Ze voelen voortdurend de dreiging verloren te zullen gaan in een overdaad aan prikkels. Ze kunnen zich moeilijk in hun omgeving oriënteren. Misschien moeten wij ons deze toestand voorstellen alsof deze kinderen constant een caleidoscopische omgeving ervaren die zo duizelingwekkend is, dat ze geen houvast meer hebben om zich aan vast te klampen.

Het gedrag van deze kinderen toont hun nood: ze zijn in allerlei situaties bang, onzeker en overbelast. Aanvankelijk kunnen ouders de eigenlijke problemen van deze kinderen vaak niet herkennen, omdat de kinderen nog te klein zijn om zich verbaal te kunnen uitdrukken. En wanneer ze eenmaal kunnen spreken zijn ze aan de toestand waarin ze zich vanaf hun geboorte bevinden al gewend. Bovendien weten deze kinderen niet dat andere mensen zich niet net zo onzeker voelen als zij zelf. Om aan de dreigende gevoelens van verlorenheid te kunnen ontkomen moeten ze iets ondernemen dat ze houvast en oriëntatie geeft. Intuïtief doen ze wat hen hulp verschaft zoals provoceren, hetzij om zichzelf te oriënteren, hetzij om gedaan te krijgen dat volwassenen hen oriëntatie bieden. Deze intuïtieve pogingen van de kinderen om hun probleem op te lossen stuiten vaak op onbegrip en ergernis. De kinderen merken dat bepaalde handelingen er weliswaar toe leiden dat ze zich van zichzelf bewust worden en hun weg vinden, maar ook dat hun handelingen door anderen niet worden begrepen. Omdat ze zich existentieel bedreigd voelen nemen ze de negatieve reacties op de koop toe. Ze hebben geen andere keus. Op die manier leren ze dat ze voor vals, dom en agressief worden versleten, terwijl ze zich zo gedragen omdat het voor hen onvermijdelijk is om hoe dan ook te kunnen overleven.

Ik geef een paar voorbeelden van de misverstanden tussen deze onzekere kinderen en hun omgeving.

De kinderen in kwestie bewegen, door hun geringe waarnemingsvermogen, veel meer dan andere kinderen om de grenzen van hun speelruimte te ervaren en ze geven daarbij op veel manieren aanstoot. Wat voor deze kinderen als een tastervaring geldt ('ha, daar ben je!') wordt door anderen vaak als lastigvallen ervaren. Daarbij gaan dingen stuk of ontstaan blauwe plekken. Men vindt de kinderen dus onrustig, agressief en vernielzuchtig.

Deze kinderen hebben maar weinig inlevingsvermogen in anderen omdat ze zichzelf niet eens voldoende kunnen voelen. Ze willen (net als alle kinderen) uitproberen hoe ze op hun omgeving kunnen inwerken en ze hebben dringend controle nodig over dingen die angst oproepen. Hun gedrag tegenover dieren, jongere kinderen en andere oncontroleerbaar schijnende invloeden van buiten varieert daarom van heftige paniekeracties tot dierenmishandeling. Het kwellen komt vanuit het oogpunt van het kind niet voort uit een behoefte iets kwaads te doen, maar om iets onberekenbaars en angstwekkends in de greep te krijgen.

Deze kinderen zijn snel bang om alleen gelaten te worden of om in een situatie te komen waarin te weinig contact dreigt, want zonder contact voelen zij zich volkomen verloren. Wanneer zich een situatie voordoet waarin ze voelen dat het contact met de volwassenen verbroken zou kunnen worden, dan worden deze kinderen gedwongen om snel iets te ondernemen om het beschermende contact te behouden. Zoals ik in de hoofdstukken over *contact* (26) en *woede & provocatie* (29 en 31) heb betoogd is de snelste en slimste manier om contact met volwassenen te krijgen ze te provoceren. Daarom koesteren volwassenen het vooroordeel dat deze kinderen graag provoceren om in het middelpunt te staan. Maar deze kinderen wensen niet in het middelpunt te staan, ze willen alleen niet verloren gaan. Door te provoceren roepen ze de hulp van volwassenen in en dat volwassenen dan vaak negatief op ze reageren nemen ze op de koop toe. Door al deze misverstanden krijgen volwassenen een te negatief beeld van deze kinderen en verwachten zij ook alleen maar negatieve handelingen van ze. Dit veroorzaakt een vicieuze cirkel die niet zelden leidt tot de woedende uitspraak: 'Jij weer natuurlijk!'

## § 2 Overprikkeling

Zulke onbewuste maar doelgerichte strategieën van kinderen kunnen in rustige en onrustige situaties optreden. Ten eerste, wanneer het erg onrustig is, als de opmerkzaamheid van volwassenen door andere zaken in beslag genomen wordt en het kind het gevoel krijgt dat het in de menigte, het lawaai en de gebeurtenissen ten onder gaat. Daarbij gaat het vaak om de periode tussen twee gebeurtenissen in.

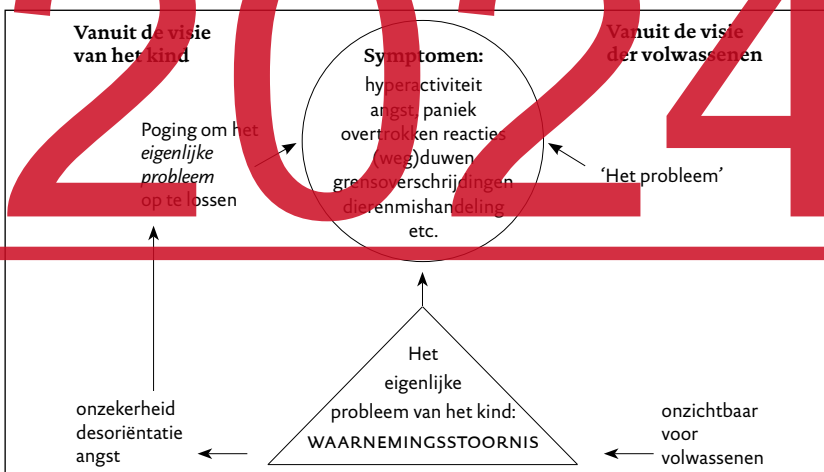
Een voorbeeld van de kleuterschool: de juf wil dat de kinderen met het spel ophouden, opruimen, hun handen wassen en dan gaan pauzeren om wat te eten en te drinken. Voor het kind verdwijnen de regels en wetmatigheden van de oude situatie en de nieuwe houvastbiedende structuren zijn er nog niet. De volwassenen hebben het druk. De andere kinderen lopen wild in het rond en zijn er alleen nog maar. Ook zij moeten zich opnieuw oriënteren. Het kind is door de vele prikkels van buiten zo belast dat het zichzelf niet meer op een consistente manier kan waarnemen. De kinderen ervaren een overdaad aan prikkels. Het kind heeft eigenlijk dringend een volwassene nodig die hem zou kunnen helpen om zich weer te oriënteren, maar de volwassenen zijn in een dergelijke situatie afgeleid en vaak ook te druk om te onderkennen dat het nu het allerbelangrijkste is om het contact met het kind te herstellen. Ze zien de nood van het kind pas te laat, of helemaal niet.

### § 3 Te weinig prikkels

Aan de andere kant zijn er situaties die om precies tegengestelde redenen aanleiding geven tot het feit dat het kind zichzelf niet voldoende kan waarnemen, namelijk: wanneer er teveel rust heerst. Sommige ouders zeggen: 'Altijd als er even harmonie is of wat moois is, altijd als ik even wil uitrusten, altijd als alles in orde is, dan verziekt hij/zij weer alles.' Deze kinderen ervaren door een toestand buiten hen zelf om, waarin ze te weinig prikkels ervaren, het bedreigende gevoel er niet te zijn. Die leegte die ontstaat wanneer ze niet worden aangeraakt, er geen of weinig klankprikkels zijn en de omgeving onbeweeglijk en rustig is. Deze 'saaiheid' leidt bij deze kinderen tot een gebrek aan prikkels. De verveling die dan toeslaat wakkert de behoefte tot nieuwe uitdagingen aan. Dus ook in een te rustige omgeving, wanneer er niet voldoende structuur om hen heen is, kunnen kinderen een zo sterke bedreiging ervaren dat ze moeten gaan storen, zodat hun plaatsbepaling door volwassenen zal worden hersteld en zij zich weer zinvol ingeschakeld voelen in hun omgeving.

### § 4 Wat is 'het probleem'?

Als we deze dynamiek begrijpen, dan zien we dat de kinderen een probleem hebben: hun verzwakte waarneming. Ze reageren daardoor met pogingen om *hun* probleem op te lossen. Maar die pogingen vormen in de ogen van de ouders 'het probleem'. In werkelijkheid zijn de pogingen van de kinderen om tot een oplossing te komen symptomen. Ze zijn niet het probleem zelf, maar de vraag om aandacht voor de onderliggende problematiek.



De symptomen verwijzen naar een, voor de volwassenen onzichtbaar, achterliggend probleem waaronder de kinderen lijden. In plaats van dat wij nu van de kinderen verlangen met die symptomen op te houden, hebben we de taak om hen andere oplossingen voor hun problemen aan te reiken die minstens zo goed helpen als de symptomen. Omdat we vaak van de eigenlijke problemen van de kinderen niets weten dwingen we hen door straf, gescheld en minachting ertoe het enige soort gedrag op te geven waarin ze steun hebben gevonden bij het zich oriënteren. Met deze negatieve feedback helpen we de kinderen van de wal in de sloot en verzwakken of soms zelfs vernietigen we daarmee zelfs het gevoel van eigenwaarde van de kinderen. Wij moeten dus leren het verschil te onderkennen tussen de eigenlijke problemen van de kinderen en de uiterlijke symptomen. Dus geen symptoombestrijding, maar zoeken naar de problemen die ‘achter’ de symptomen liggen en die kinderen helpen de symptomen te vervangen door minder storend gedrag dat net zo effectief is. Anders ontnemen we de kinderen de enige mogelijkheid om hun problemen te uiten en ‘op te lossen’.

## § 5 Hoe kunnen wij de kinderen steunen?

Kinderen hebben er recht op dat we hun pogingen om oplossingen te vinden opmerken en die op waarde weten te schatten. Dat betekent dat het onze taak is op deze symptomen te letten en ze te accepteren zolang ze er zelf nog geen alternatief voor hebben gevonden. Dat vraagt van ons volwassenen nogal wat. We moeten proberen geen ergernis meer te tonen en ook oppassen dat we het kind niet mede verantwoordelijk stellen voor de gevolgen van zijn symptomen (‘jij altijd weer!’).

Het kind heeft zoveel contact en vaste structuur nodig om zich te oriënteren en om zich voortdurend veilig te kunnen voelen. Wanneer de leefomgeving van de kinderen zo wordt ingericht dat ze reacties en gebeurtenissen daarin een plaats kunnen geven, dan vertonen ze geen panische en angstige overtrokken reacties meer. In overgangssituaties hebben de kinderen lichamelijk contact nodig en een duidelijke leiding van volwassenen. Zo kan een volwassene bijvoorbeeld het kind bij de hand nemen en zeggen: ‘Kom, nu gaan we allebei onze handen wassen’.

Als de kinderen voortdurend contact- en bewegingsprikkels ervaren verliezen ze niet meer hun gevoel er te zijn. Pas dan hebben ze hun symptomen niet meer nodig. Die hoeven dan niet langer te worden bestreden maar blijven vanzelf achterwege. Het liefdevol aangeven van bepaalde grenzen is voldoende om aan het symptomatische gedrag geleidelijk een

einde te maken. In de overgang naar deze nieuwe leerervaringen hebben de kinderen van de volwassenen het liefdevolle geduld, voortdurend contact en erkenning van iedere vooruitgang nodig.

Ouders kunnen hun kinderen helpen met een dagindeling waarin het regelmatig tot contacten komt. Belangrijk is dat het contact steeds tot stand komt voordat het kind in paniek raakt en zijn symptomen te hulp roept. Het contact moet zo tot stand komen dat het als vanzelfsprekend schijnt en nooit helemaal afbreekt. Alle spelletjes die met aanraking, beweging en oogcontact werken zijn in dit opzicht aan te bevelen.

Als je al in de babytijd weet dat ~~het kind waarnemingsproblemen heeft~~, dan zou het waarschijnlijk helpen om het op een ouderwetse manier een katoenen luier om te doen zoals dat nog steeds in veel culturen gebeurt. Daar krijgen kinderen een luier vast omgeknoopt, maar niet knellend strak. Ik vermoed dat de baby's zich hierdoor meer gedragen kunnen voelen. Een goede ontwikkeling is het gebruik van draagdoeken waarbij het kind steeds lijfelijk contact met de volwassene ervaart. Oudere kinderen houden ervan om zich 's zomers aan het strand helemaal te laten ingraven zodat alleen hun hoofd boven het zand steekt. Ook sterke prikkelingen van de huid zoals bij zwemmen of paardrijden zijn heilzaam, evenals kriebel- en stoespelletjes, massage, modder- en zweetbaden of van een heuvel naar beneden rollen.

De fantasie van liefdevolle ouders kan zich hier uitleven. Alle verbale contacten moeten met aanrakings- en bewegingselementen en daarbij eenduidig aansluitende handelingen gecombineerd worden, omdat voor deze kinderen de spraak te abstract en te onbetrouwbaar is en hen te weinig oriëntering geeft. Bovenal geven zinvolle, regelmatige terugkerende, rustig meegedeelde grenzen en regels deze kinderen oriëntering, als ze maar duidelijk zijn, in praktijk worden gebracht en consequent worden volgehouden.

De volwassene moet geduldig wachten tot de boodschap bij het kind overkomt en het gevolg van zijn handelen zichtbaar wordt. Gestreste ouders die een grens alleen verbaal aangeven en dan tot de orde van de dag overgaan moeten er niet van opkijken wanneer een kind de gestelde grens niet accepteert. Het heeft die niet eens kunnen opnemen!

Ik geef een voorbeeld van, maar voor één uitleg vatbare, oriëntatie-biedende handelingen van volwassenen. Een vader zegt tegen zijn zoon bij het thuiskomen: 'Nu trekken we onze schoenen uit, zodat er geen vuil in huis komt.' Hij tikt daarbij speels met zijn vingers op zijn eigen schoen en op die van zijn vijfjarige zoon. Dan trekt hij zijn eigen schoen uit, kijkt

de zoon instructief aan en wacht tot die ook zijn schoen uittrekt. Dan trekt de vader zijn tweede schoen uit en wacht weer tot zijn zoon hem nadoet.

Morele veroordelingen van opvallend gedrag of ongeduld geven het kind te kennen dat de volwassene *überhaupt* niet weet wat er in hem omgaat. Daarvan raakt het kind verward en ontmoedigd en uiteindelijk roept het verzet op.

Eén op één contact geeft meer steun dan situaties met veel mensen. Kleuter- en basisscholen, waar kinderen leren om een deel van de gemeenschap te zijn, vergen van deze kinderen een extreme inspanning. Bij kleine kinderen kunnen meerdere groepssituaties op één dag al te belastend en ontregelend werken. Ze moeten de hele morgen het moeilijk te verdragen gevoel ondergaan van de bedreiging om zichzelf te verliezen. Ze zijn bang om in de massa ten onder te gaan, omdat ieder kind afzonderlijk tussen zoveel anderen maar periodiek contact met een volwassene heeft.

Voor sommige kinderen (b.v. met een AWBZ-indicatie) is het beter om in kleinere groepen les te krijgen zoals op een speciale school. In de middag hebben deze kinderen een rustig afzonderlijk contact nodig, waardoor ze zekerheid en geborgenheid krijgen en merken dat ze er zijn en ook dat ze belangrijk zijn. Veel kinderen hebben direct na een groepservaring (kleuter- of basisschool) eerst met iemand alleen lichamelijk contact nodig, nog voor het middageten, al is het maar voor vijf minuten. Anders gaan ze onbewust de boel op een ernstige manier verstoren of veroorzaken ze conflicten of stresssituaties. Ze doen dat alleen om het intensieve één-op-één contact met de vertrouwde ouders terug te vinden. Laten we hen dat contact daarom zonder conflicten vrijwillig bieden.

Voor veel ouders is het een zinvolle ondersteuning en ontlasting om bovenop de genoemde maatregelen nog een therapeut of coach in de arm te nemen. Vooral lichaams- en bewegingstherapieën doen veel goed. De belangrijkste en meest onontbeerlijke stappen moeten de ouders echter zelf nemen:

- 1 Begrijpen wat het probleem van het kind is.
- 2 Een positieve instelling daarover ontwikkelen.
- 3 Het leven in het gezin zo veranderen dat het kind zich kan oriënteren.
- 4 Het kind over een langere periode laten zien hoe het zichzelf kan helpen.



## § 6 Hulp en zelfhulp

Tot de leeftijd van een jaar of zeven is de belangrijkste taak van de ouders het kind de oriëntering te geven die het nodig heeft. Vanaf die leeftijd kan de volwassene zijn daden steeds meer als voorbeeld aanreiken. Het kind leert daardoor hoe de volwassene hem helpt. De volwassene levert dan steeds meer hulp tot zelfhulp. De volwassene kan het kind vanaf een jaar of negen steeds nadrukkelijker methodes laten zien waarmee het zichzelf kan helpen als het in verwarring raakt of zijn oriëntatie verliest. Veel eenvoudige oefeningen uit de fysiotherapie bieden daarvoor aanknopingspunten. Ook de progressieve spierontspanning, zoals ik die voor ouders beschrijf in hoofdstuk 39, is nuttig wanneer je die speels toepast. Een kleine edelsteen in de broekzak, of een kastanje (om vast te houden), kan net zo goed helpen als een alleenspraak, zichzelf krabben, bewegen, zichzelf strelen, op acupressuurpunten drukken of andere ‘trucs’. Het kind leert ook steeds meer anderen met woorden aan te spreken en te vragen om wat het nodig heeft. Dan wordt in de puberteit de verworvenheid van de onbewuste zelfaanraking normaal, zoals het over elkaar slaan van de benen e.d. (Zie hoofdstuk 25, § 1: *De strategieën van volwassenen.*) Sport, massage en creatieve bezigheden maken dit programma verder compleet.

## § 7 De belangrijke taak van de ouders

Voor ouders is het probleem van deze kinderen vaak hinderlijk. Feitelijk betekenen de aandacht, het contact, de indeling van het dagelijks leven en het altijd aanwezig-zijn voor de ouders net zo'n grote inzet alsof het om een gehandicapt kind zou gaan. Als ouders uit liefde besluiten om die inzet voor het kind op te brengen lijkt dat inderdaad op het proces van het accepteren van de handicap van een kind en het leren ermee te leven.

Wanneer het probleem van verzwakte waarneming door de ouders niet wordt herkend of niet serieus wordt genomen en deze kinderen bij het oplossen van hun probleem geen hulp krijgen, dan laten we het kind achter met twee problemen: ten eerste de *waarnemingsstoornis* en ten tweede de *verkeerde inschatting* van de volwassenen die dikwijls uitmond in problemen rond het gevoel van eigenwaarde. Veel kinderen verliezen daarbij hun levenslust en zelfvertrouwen. Ze lijken minder intelligent dan ze in feite zijn. Velen lijden schipbreuk in hun leven, maken school noch opleiding af of komen in criminele circuits terecht.

Als deze kinderen opgroeien met volwassenen die hun problemen begrijpen en bereid zijn hen vele jaren intensief te ondersteunen, dan hebben deze kinderen alle kans zich gezond te ontwikkelen. Ze krijgen het nodige contact en de nodige hulp om hun probleem in de loop der jaren steeds beter het hoofd te kunnen bieden. De volwassenen kunnen zelf zien hoe intelligent deze kinderen zijn. Als ze de erkenning en waardering krijgen die ze zo dringend nodig hebben om een gezond gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen, worden ook deze kinderen gezonde en competente volwassenen.

## TERZIJDE

En ook hier geldt weer de algemene opvoedingswijsheid dat geloven in wat je doet en het zelf in praktijk brengen hiervan een sfeer creëert waarin je eigen vertrouwen overspringt naar het kind.

### ‘ALLES WENT, OOK EEN ADHD-ADOLESCENT’

De aanpak van ADHD-adolescenten is dezelfde als die van elke puber. Alleen is het zo dat je jezelf minder vrijheid kunt veroorloven, minder fouten kunt begaan, en dat je je strikter, consequenter en meer gestructureerd aan de regels moet houden.

Benoem concreet het gedrag dat goed gaat en het gedrag dat niet naar wens verloopt. Ook als je niets op zijn gedrag hebt aan te merken, is het van belang dat je het contact evalueert en daarbij jouw kind heel duidelijk je tevredenheid toont.

De meeste ADHD-adolescenten hebben veel energie. Dit is een van hun sterke kanten. Dat andere mensen wel eens moe zijn of geen energie meer hebben, is voor hen moeilijk te begrijpen. Het is een kunst om die energie goed te gebruiken want anders bestaat er het gevaar dat hij doordraaft en nog drukker wordt.

Gebruik van *psychostimulantia*, dat de effecten van ADHD vermindert, valt buiten het bestek van dit boek. Alleen dit: ze werken slechts in combinatie met de juiste opvoedkundige benadering thuis en op school. Ze moeten door de adolescent worden ervaren als een hulp bij het zelfstandig functioneren en niet als iets dat van boven af is opgelegd. Van de mogelijke oorzaken van ADHD, van afwijkende chemische signalen op genetische basis tot sociale en opvoedkundige factoren, vallen alleen de laatste binnen het bereik van dit boek.

Let er goed op dat de broers en zussen door de problemen van een ADHD-kind niet zelf in de problemen komen, of de problemen van het ADHD-kind verergeren.

Ouders van ADHD-adolescenten moeten zeer goed voor zichzelf en hun relatie zorgen. Om de opvoeding tot een goed einde te kunnen brengen heb je heel wat energie en steun van elkaar nodig.

(Zie literatuuroverzicht: Compernelle)

## 28 De beleving van grenzen

In dit hoofdstuk proberen we de beleving van kinderen, wanneer die met grenzen te maken krijgen, zo onbevooroordeeld mogelijk te beschouwen zonder daaraan conclusies te verbinden over de doelen die volwassenen zich horen te stellen.

Allereerst is het belangrijk in te zien waarom het stellen van grenzen vaak uitmondt in een conflictsituatie.

Ieder mens komt op de wereld met de wil zijn gezonde daadkracht op doelen te richten: we willen iets bereiken met ons handelen. Stel je voor dat een mens langs een weg loopt. Zonder de grens van een einddoel kan hij tot in het oneindige verdergaan. Bij het vooruit bewegen doen alleen de benen en de voeten het werk en het hoofd kan wat dagdromen of observeren. Maar als die mens op zijn weg op een grens stuit, dan wordt zijn aandacht gewekt. Zijn geest wordt opeens klarwakker. Het hoofd kan niet meer dromen maar moet nieuwe wegen zoeken. Daarom doet hij een beroep op zijn intelligentie, zijn ervaring en al zijn lichamelijke, psychische en mentale krachten.



Wanneer de vrije stroom van energie die ons naar het doel leidt vastloopt, ontstaat er een stagnatie in de mens die een onaangenaam gevoel veroorzaakt, een gevoel van frustratie. Die stagnatie leidt, juist omdat ze onaangenaam is, tot een intensivering van de dadendrang. Het gevolg is het zoeken naar en vinden van nieuwe mogelijkheden: leren! Dikwijls vinden kinderen die zich voor een grens gesteld zien nieuwe oplossingen om toch nog hun doel te bereiken.

## § 1 Voorbeelden

### *Voorbeeld 1*

De ouders willen dat hun kind op een bepaalde tijd het licht uitdoet om te gaan slapen. Het kind leest met de zaklantaarn onder de deken verder in het spannende boek.

### *Voorbeeld 2*

De ouders besluiten dat het kind om gezondheidsredenen geen snoep meer mag eten. Het loopt naar school en geeft het uitgespaarde busgeld uit aan zoetigheden.

### *Voorbeeld 3*

Een kind maakt een fout in een rekensom. Omdat het de juiste oplossing niet kan vinden stuit het op de grenzen van zijn kunnen. De ergernis over het falen activeert het eergevoel van het kind. Het begint nog een keer van voren af aan te rekenen en vindt een nieuwe manier om de som op te lossen.

### *Voorbeeld 4*

Hier nog een voorbeeld van een creatieve oplossing van kinderen wanneer ze worden geconfronteerd met hun natuurlijke grenzen: toen mijn dochters ongeveer zes en negen jaar oud waren, werden ze zich ervan bewust dat ze in het nadeel waren ten opzichte van jongens: ze konden bij het plassen de straal niet zo doelgericht sturen als jongens. Ze namen de overgebleven kokertjes van de WC-rollen en oefenden zich in het richten door deze kokertjes. Nu voelden ze zich gelijkwaardiger aan jongens en ze hadden veel plezier met het oefenen. Ze kwamen tot tevredenstellende resultaten, tot 'leedwezen' van hun moeder die na de oefeningen met hen samen de badkamer moest dweilen.

Door deze en andere voorbeelden kun je zien dat kinderen zich niet zo makkelijk door grenzen laten ontmoedigen. Grenzen stimuleren kinderen tot het vinden van creatieve nieuwe wegen en geven aanleiding tot zinvolle leerprocessen.

## 29 De rol van woede

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe ouders kinderen kunnen helpen om met hun gevoel van woede om te gaan. Ik presenteer een handelingsmodel dat gericht is op een ideaal. Ouders die dit lezen kunnen denken: dat laat zich theoretisch goed lezen, maar het is moeilijk om het in praktijk te brengen. Dat geef ik toe. Toch hebben we een model nodig om met de nodige afstand te kunnen zien hoe we ons in de betreffende situaties voelen en hoe onze kinderen zich voelen. Wanneer we erin slagen om in een rustig ogenblik over deze emotioneel geladen situaties na te denken, dan gaan we misschien met nieuwe kennis en een nieuwe manier van handelen het eerstvolgende contact tegemoet. Het handelen is dan een pad om te oefenen. Op den duur vindt iedere volwassene zijn eigen liefdevolle strategie om zijn kind al doende te helpen.

§ 1 Het scheiden van het gevoel van woede en de kwestie zelf  
 Wanneer iemand in zijn doelgerichte streven zodanig op een grens stuit dat hij geen alternatieven meer ziet voor zijn dadendrang, dan wordt aan het gevoel van frustratie (zoals in het vorige hoofdstuk beschreven) nog dat van hulpeloosheid gevoegd. Deze mengeling van gevoelens loopt uit op ergernis en tenslotte in woede. Ook die woede is in het begin een gezond gevoel: lichamelijk, psychisch en mentaal wordt alle energie gemobiliseerd om het doel te bereiken.  
 Een kind dat boos is, is altijd terecht boos. Het vergist zich af en toe in de feiten, of volgt een doel waarvan het nog niet weet dat het gevaarlijk of schadelijk is. Of het weet weliswaar dat de volwassene gelijk heeft, maar vindt zijn doel te belangrijk om op te geven. Altijd is de woede de gerechtvaardigde expressie van de nood om tegelijkertijd gefrustreerd en hulpeloos te zijn en toch het doel te willen bereiken.

§ 2 De boosheid van het kind op de volwassenen gericht  
 Wanneer een kind boos is op een volwassene, dan is het voor die laatste vaak moeilijk begrip voor de woedende reactie van het kind op te brengen. In zo'n situatie moet de volwassene eerst een duidelijke grens stellen en dan moet hij de boosheid van het kind innerlijk accepteren en zich welwillend opstellen. Hij moet wel een einde maken aan de uiterlijke si-

tuatie, of in ieder geval een pauze inlassen waarin het kind zijn boosheid door een huilbui kan uiten. Het kind heeft het nodig dat de volwassene hem met een ernstige, begrijpende blik aankijkt waardoor het merkt dat het serieus genomen wordt.

### § 3 De woede begrijpen en tot uiting laten komen

Als het kind niet boos is op de volwassene, dan kan die gemakkelijker op de volgende manier op het boze kind reageren.

Allereerst maakt de volwassene een eind aan de hele situatie. Hij laat geen geweld toe. Zo nodig houdt hij het kind vast. Hij kan vriendelijk blijven en zich er op concentreren dat hij zijn gedrag tegenover het kind op dit moment niet hoeft te rechtvaardigen en hij kan tegelijkertijd beseffen hoe moeilijk het voor het kind is de grens te aanvaarden.

Paal en perk stellen leidt tot frustratie en verdriet. De volwassene moet hier meevoelend en tegelijk beheerst blijven. Hij hoeft zich niet populair te maken en ook hoeft hij zich niet te rechtvaardigen voor zijn grenzen stellende maatregel. Innerlijk kan hij de frustratie van het kind ondergaan en toch uiterlijk consequent handelen. Zijn goede wil moet op zijn gezicht te lezen zijn en het 't kind gemakkelijker maken zo te bedaren dat een gesprek mogelijk wordt.

Dan heeft het kind een blik nodig die hem het gevoel geeft serieus te worden genomen en daaraan toegevoegd een zin als de volgende: 'Je bent nu erg boos, maar dat was ik net ook' of (wanneer je niet helemaal zeker van je zaak bent): 'Ben je boos?' Daarbij zal de stem van de volwassene zich enigszins aan het niveau van opwindning van het kind aanpassen. Het kind hoort in de emotionaliteit in de stem van de volwassene een begrip voor de eigen emotie. Bij een hoge mate van opwindning van het kind laat de volwassene het uithuilen, schelden en zijn hele woede tot uitdrukking brengen, maar geweld wordt niet getolereerd. Af en toe uit de volwassene toegeeflijke zinnen zoals: 'Ja, dat klopt', 'Ja, dat is stom', 'Ja, dat begrijp ik'. En dan zwijgt hij.

Wanneer kleine kinderen door woede worden overvallen hebben ze dringend behoefte aan een dergelijk optreden, omdat de volwassene op die manier het uit zijn voegen barstende gevoel met de juiste woorden tegemoet treedt. Het kleine kind weet nu twee dingen: ten eerste ervaart het dat de volwassene zijn gevoel onder woorden brengt, ten tweede merkt het dat de volwassene zijn gevoel herkent. Dan kan het kind tot de slotsom komen: als er voor dit overschuimende gevoel een woord bestaat in de wereld van de grote mensen, dan is dat gevoel er misschien

wel vaker en misschien is het wel normaal. Dat klinkt zo vanzelfsprekend maar dat is het niet, want veel volwassenen reageren met afwijzing op kinderlijke woedeaanvallen. Ze komen bijvoorbeeld met de zinloze opmerking: 'Wees toch niet zo boos!' Of ze trekken er zo'n boos gezicht bij dat het kind denkt dat het iets vreselijk slechts gedaan heeft, alleen omdat het zijn woede geuit heeft. Of de volwassene voelt zoveel afstand tot de woede van het kind, dat hij erbij lacht. Dan voelt het kind zich in zijn sterke, echte gevoelens niet serieus genomen. Veel kinderen worden dan nog bozer en de relatie tussen de volwassene en het kind lijdt eronder.

#### § 4 Het wegebben van de boosheid

Wanneer de volwassene meevoelend en tegelijk kalm reageert, dan kan hij bij het kind iets interessants waarnemen: het kind haalt opgelucht adem. Vaak vloeien er ook tranen van opluchting en het kind vertelt waar het zo boos over is en waarom de gestelde grens voor hem zo onaanvaardbaar is. De volwassene kan begripvol blijven: 'Ja, ik begrijp het' of: 'Leg me eens uit hoe of wat'. Verkeerd is het om naar het *waarom* te vragen, want de werkelijke motieven van het handelen blijven voor het kind (en zelfs voor ons volwassenen) vaak onbewust. Daarna kan de volwassene vragen waar het kind nu zin in heeft of wat het wil doen. De volwassene kan nu erg nieuwsgierig zijn naar de ideeën van het kind voor de oplossing van zijn innerlijke probleem.

Er zijn situaties waarin het kind geen uitweg ziet. Dan kan de volwassene voorzichtig een voorstel doen om eens een keer te zuchten of diep uit te ademen. Ook kan hij het kind helpen om de vuisten te ballen en te huilen. Of het kind heeft een half uur tijd nodig (om wat te doen) om bij te komen en de hoge staat van opwinding te laten afkoelen. Bij sommige kinderen helpt beweging, bij andere eerder rust. In deze fase gaat het nog steeds niet om de inhoud van het conflict maar alleen om het gevoel van het kind.

Soms helpt het al als de volwassene het kind een kussen voorhoudt en het kind aanspoort: 'Gooi het maar tegen de muur' of: 'Sla er maar op'. De volwassene kan het kind ook een speels gevecht aanbieden en zeggen: 'Laat eens zien hoe sterk je bent'. Een andere mogelijkheid is dat de volwassene het kind aanspoort om de boosheid eruit te schreeuwen. Het kind mag dan ook met de handen op de tafel trommelen of met de voeten stampen. De volwassene moet ernstig en geconcentreerd blijven. Vaak zie je dan bij het kind een spontane omslag van woede in huilen. Dan

heeft het kind een troostende hand of een andere vorm van lichamenlijk contact nodig; liefst zonder woorden en hoogstens met enige woorden van troost: 'Ik begrijp je' of: 'Je was zo boos en nu zo verdrietig'. Of er vindt een razendsnelle omslag plaats van boosheid naar lachen. Dan kan de volwassene meelachen of het kind een beetje kietelen.

## § 5 De volwassene als voorbeeld

Ook in de voorbeeldwerking van volwassenen liggen kansen om kinderen te laten zien hoe ze met hun boosheid moeten omgaan. Hier een voorbeeld uit mijn eigen ervaring. Toen mijn kinderen klein waren werkte ik als onderwijzeres. We reden 's middags samen van school naar huis. Ik was vaak nog gespannen van het werk. Als een andere weggebruiker me dan sneed of iets dergelijks riep ik naar de kinderen achterin de auto: 'Vingers in je oren. Het heeft niets met jullie te maken!' en dan schold en verwenste ik er krachtig op los om mijn hart te luchten. In de achteruitkijkspiegel zag ik lachende kindergezichten die net deden alsof ze hun oren dichthielden. Ze waren veel te nieuwsgierig om mee te maken hoe hun moeder met haar woede omging. Toen moest ik ook lachen.

Niet in iedere situatie heeft een volwassene de gelegenheid en de tijd om te handelen zoals ik boven heb beschreven. De hier aanbevolen procedure kan als een model worden gezien hoe je in zulke situaties verstandig met kinderen om kunt gaan en deze kan in de alledaagse situaties aan de omstandigheden worden aangepast. Wanneer de volwassene het model begrepen heeft, ontstaat bij hem gevoel voor wat nodig is bij kinderen die in net zo'n netelige gevoelssituatie verkeren en hij zal spontaan op ideeën komen om zijn kennis in concrete situaties juist toe te passen. Als een kind dikwijls een volwassene begeleider heeft meegemaakt die zo handelt, dan is het ook opgewassen tegen andere conflictsituaties waarin het de begeleiding van een dergelijke volwassene moet ontberen.



## 30 De opvoeder als partner in het conflict – De opvoeder als begeleider in het conflict

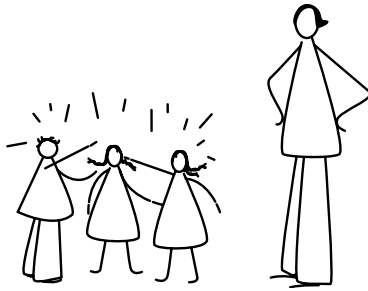
Op grond van het vorige hoofdstuk kunnen we vervolgens nadenken over een plan van aanpak waaruit volwassenen kunnen putten om kinderen te helpen bij conflicten met andere kinderen. Wanneer wij als volwassenen in de gelegenheid zijn om conflictsituaties, die kinderen onder elkaar beslechten van buitenaf te observeren, zonder dat we ons er zelf bij betrokken voelen, dan zullen we sneller inzien welke taak we daarin kunnen hebben.

§ 1 Conflicten tussen broers en zusters onderling zijn zinvol. Zoals ik al in verschillende hoofdstukken (o.a. hoofdstuk 5 en 9) heb betoogd is de strijd tussen kinderen onderling niet te vermijden, omdat ze daarin belangrijke leerervaringen opdoen. Bij kinderen die geen broers of zusjes hebben waarmee ze van mening kunnen verschillen, zie je op de kleuterschool vaak dat ze in hun sociale vaardigheden wat achterblijven bij anderen.

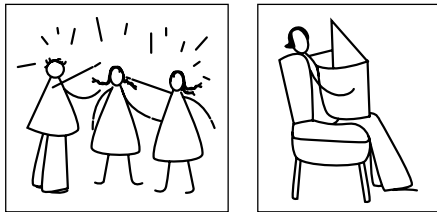
Voor ouders is het ongebruikelijk te denken dat men zich beter niet met de twist tussen broer en zuster zou moeten bemoeien. Je kunt echter gadeslaan dat bijvoorbeeld schoolkinderen als ze buiten spelen na hun strijd zeer vaak zelf weer vrede sluiten.

Ik kom nog even op mijn voorbeeld uit hoofdstuk 19 over *verwachtingen van ouders*. Een moeder heeft zich gemengd in de strijd tussen haar zonen, waarbij ze haar oudste zoon verbood zich tegen de jongste te verdedigen. Daarna wist de oudste niet meer hoe hij zich op moest stellen toen de jongste hem beet. De moeder had daarop de oudste aangespoord om terug te bijten. Uit dit concrete voorbeeld kun je de conclusie trekken dat het misschien het meest zinvol is om zich van begin af aan niet met de strijd tussen broers of zussen in te laten. Elke bemoeienis wordt tenminste door een van de kinderen als onrechtvaardig ervaren.

Wanneer de volwassenen zich in dezelfde ruimte bevinden waarin ook de kinderen hun strijd uitvechten, dan worden ze gedwongen als 'rechter' op te treden omdat de kinderen intuïtief de verantwoordelijkheid voor de situatie aan de ouders overdragen.



Kinderen regelen op hun eigen manier onderling hun strijd. Daarom kunnen ouders beter wegwezen zodra ze vermoeden dat zich binnen afzienbare tijd een conflict tussen de kinderen zal voordoen.



Kinderen vechten het zelf uit.

Af en toe moet een volwassene zich ermee bemoeien. Bijvoorbeeld als hij ter plaatse was toen de strijd begon, wanneer er een conflict ontstaat en een kind de hulp van de volwassene inroept of wanneer een kind nog te klein is en niet tegen de situatie is opgewassen. Dan kunnen ouders op twee manieren te werk gaan. De ene rol noem ik die van *conflictpartner*, de andere die van *begeleider*.

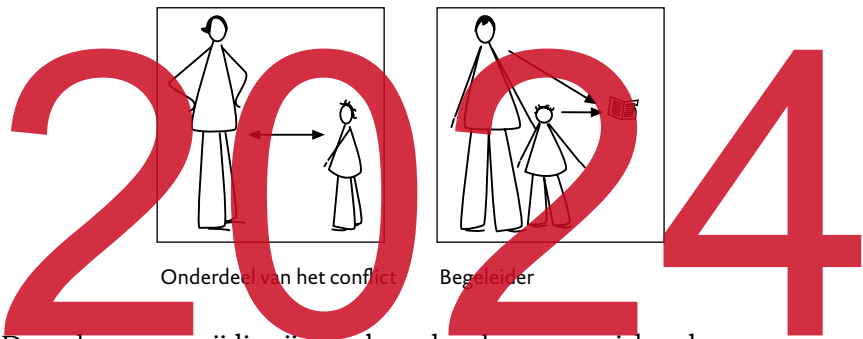
## § 2 De volwassene in de rol van conflictpartner

Wanneer een volwassene de rol van conflictpartner aanneemt voelt hij zich persoonlijk door de vergissingen van het kind geraakt, gekwetst of geïrriteerd. Eigenlijk hoeven we die rol als volwassene zelden op ons te nemen. Als conflictpartner zijn we geen opvoeder, maar zitten we in de zelfverdedigingsmodus. Wanneer moet een volwassene zich tegenover een kind verdedigen? Alleen wanneer een kind onze persoonlijke grenzen overschrijdt, als we persoonlijk beledigd of fysiek aangevallen worden. Dán is het op zijn plaats conflictpartner te zijn en om zinvol uitdrukking te geven aan onze betrokkenheid en ons te verdedigen. En zelfs dan moeten we ons bewust zijn van de ongelijke krachtsverhoudingen.

Vaak voelen we ons persoonlijk aangevallen zonder het werkelijk te zijn en raken we verstrikt in een heen en weer van woorden en argumenten. We raken geïrriteerd en strijden met onze kinderen alsof het onze broers of zussen zijn.



Laten we een voorbeeld nemen: een klein kind pakt een grotere broer een schoolschrift af. De vader komt binnen op het moment dat het grotere kind een woedeaanval krijgt en het kleinere kind wil slaan. Als de vader zich met de jongste broer zou identificeren, dan zou hij medelijden met hem hebben en hem boos tegen de grotere broer verdedigen. De vader zou veel 'toch'-zinnen spreken, verwijten maken en veroordelend en boos het grotere kind aankijken.



De vader zou partijdig zijn en de oudere broer zou zich onbegrepen en onrechtvaardig behandeld voelen. En inderdaad zou het een ongelijke krachtsverhouding zijn. Geheel afgezien daarvan zou er dan niemand meer zijn die het gerechtvaardigde belang van het oudere kind bij het schoolschrift zou kunnen verdedigen.

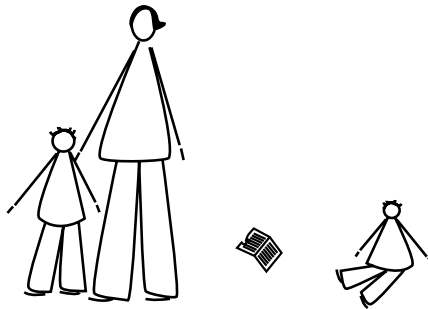
Dergelijke ongelijk verdeelde krachten in een conflict leiden bij kinderen die het overkomt en die zich onbegrepen voelen vaak tot gevoelens van ontmoediging. Die ontmoediging werkt een onderhuidse relatiespan-

ning tussen ouders en kinderen in de hand, die een ketting van vervolgcyclen kan veroorzaken zonder dat de betrokkenen weten waar ze uit voortkomen. De oudere zoon moet er dan in andere situaties achter zien te komen of en waarom zijn vader of moeder al dan niet partij trekt. Ook de volwassene ervaart na een conflict dat op deze wijze beslecht is zelden tevredenheid. Wanneer hij als conflictpartner handelt, heeft de volwassene vaak wel het gevoel dat hij in zijn recht staat, maar voelt toch dat hij het conflict niet goed meester geworden is.

### § 3 De volwassene in de rol van begeleider

In de rol van begeleider van het kind raakt de volwassene niet betrokken en blijft onpartijdig. Hij kijkt tegen de conflictsituatie van de kinderen aan als liefdevolle toeschouwer van buitenaf en ziet dat beide kinderen er veel van kunnen leren. Als opvoeder heeft hij in zulke situaties niet de taak rechter voor zijn kinderen te spelen maar hij begeleidt ze in een spannende interessante ervaring. Beide kinderen kunnen in zijn ogen gelijk hebben, ieder op zijn eigen manier. Hij kijkt naar zijn kinderen met liefde en medegevoel, noemt op het moment van de grootste gevoelsuitbarsting de gevoelens bij hun naam en geeft zijn kinderen de zekerheid dat die gevoelens er mogen zijn en beheersbaar zijn.

In ons voorbeeld maakt de vader kalm een einde aan de strijd en hij beslist welke van beide kinderen hem het meest nodig heeft. Interessant genoeg is dat meestal het agressief geworden kind.



Het gekwetste kind is meestal tevreden met een troostend lichaamscontact en de met sympathie uitgesproken zin: 'Haal maar een ijsblokje uit de koelkast en leg het op je buik'. Een poosje later kan de volwassene kijken hoe het met het kind gaat. Als het nog met het conflict bezig is kan de vader nog een gesprek met het ongelukkige kind voeren in de trant

van: ‘Dat doet zeer, hè?’ Dan kan hij geïnteresseerd luisteren naar wat het kind vertelt. Innerlijk accepteert de vader het conflict. Daarom komt hij niet op het idee om partijdig te worden, moralistisch te redeneren, of strategieën voor te stellen om conflicten te vermijden.

#### § 4 Escalaties

Het agressief geworden kind is vaak door zijn woede zo overweldigd, dat de vader een manier moet vinden om de woede serieus te nemen maar er tegelijkertijd de scherpe kantjes vanaf te halen. Daarbij kan hij zo te werk gaan als ik in het vorige hoofdstuk heb beschreven.

Dikwijls huilt een woedend kind: ‘Als ik Jesse te pakken krijg vermoord ik hem!’ Zelfs bij een zo drastische woede-uiting van het kind moet de volwassene zich er niet toe laten verleiden een zedenpreek te gaan houden over het feit dat je je broer niet mag vermoorden en daar ook niet mee mag dreigen. Over moraal kan je alleen in volledige rust spreken, niet midden in het conflict.

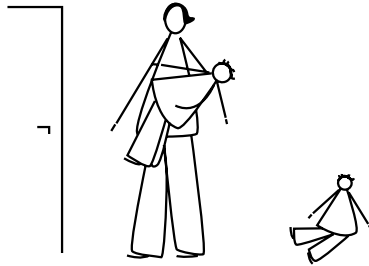


‘Ik vermoórd Jesse...!’

Ten eerste weet ieder kind dat het niet mag moorden. Ten tweede meent geen gezond kind het echt als hij zegt dat hij zijn broer wil vermoorden, zelfs niet wanneer deze hem zijn schoolschrift heeft afgepakt. Een dergelijke uiting is dus altijd bij wijze van spreken en dient om de volwassene op een drastische manier te tonen hoe woedend het kind wel is. Hij kan dat in die gespannen situatie niet anders uitdrukken. Zoals beschreven in het vorige hoofdstuk moet ook hier de volwassene twee niveaus goed van elkaar onderscheiden: op het praktische niveau stelt hij grenzen, op dat van het gevoel blijft hij medeleven tonen en is hij begeleider.

Ethische waarden worden overigens het best overgebracht door sprookjes, (bijbel)verhalen of zelf beleefde situaties. Pas in de puberteit kan dat door redeneringen en argumentaties (zie hoofdstuk 33, § 5 over *ethiek*).

Zou het woedende kind zich bij zijn uiting toch op zijn kleine broer willen storten dan houdt de volwassene hem gedecideerd vast, kijkt het ernstig aan en zegt luid maar niet boos: 'Nu ben je toch *écht* kwaad!' Of hij stelt de grens zonder moralistisch gepraat zoals: 'Dat gaat te ver'. Dan kan hij het kind oppakken en naar een andere kamer dragen.



'Nu ben je toch wel *écht* kwaad!'

Daar geeft hij het kind de mogelijkheid zijn woede te tonen (zoals in het vorige hoofdstuk beschreven). In ieder geval bemoeit de volwassene zich nog niet met de inhoud van het conflict. Eerst voert hij het gesprek naar iets dat voor het kind ontlastend is (dat kun je aflezen aan: zuchten, opgelucht ademhalen, ontspanning van de spieren en gezichtsuitdrukking, zachtere, diepere stem). Dan kan de volwassene zoeken naar een passende overgang ('ben je nu minder boos?' of 'ik begrijp dat je je hebt opgewonden'). Ook bij de afsluitende vraag hoe het kind de volgende keer kan verhinderen dat zijn broer het schrift afpakt, blijft de volwassene invoelend. Pas dan heeft de volwassene een reële kans om samen met het kind *fair* en *unfair* gedrag te onderscheiden.

## § 5 Het voorkomen van conflict

In principe kunnen ouders die door opvoedende maatregelen de identiteit van het kind versterken de conflictcurve onder hun kinderen laag houden. De belangrijkste maatregelen daarvoor zijn die welke de verschillen tussen de kinderen versterken (zie hoofdstukken 5 en 9) en het doelgerichte één op één contact (zie hoofdstuk 32).

Wanneer het volwassenen lukt zich in de eerste plaats als begeleider te voelen en te gedragen ontdekken ze in veel situaties mogelijkheden om grenzen te stellen zonder boos of streng te hoeven zijn.

Een typische situatie waarin een volwassene de keus heeft zich conflict-

partner of begeleider te voelen is de volgende. Een groep kleine kinderen speelt vrolijk in de kinderkamer. Na een poosje merkt de volwassene dat de kinderen beginnen te dollen, ze worden luidruchtiger en misschien loopt het uit op ruzie. De volwassene kan zich nu door hun luidruchtigheid persoonlijk gestoord voelen en de kinderen gaan toeschreeuwen. Of hij merkt dat de kinderen een onenigheid hebben waar ze zelf niet uit kunnen komen, maar waarbij ze een impuls van een volwassene nodig hebben. Hij kan de kinderen dan vriendelijk voorstellen om buiten verder te spelen of hij kan een verhaal voorlezen. Vaak hebben kleine kinderen het nodig dat volwassenen hen helpen om een speelmiddag te structureren. Een invoelende volwassene merkt al aan het feit dat de kinderen luidruchtiger worden dat het tijd voor ze wordt om iets anders te gaan doen. Wanneer hij dan meteen een dergelijke verandering inlast zoals van beweging naar rust, van binnen naar buiten, nog voor het uit de hand loopt, voorkomt hij conflicten.

Door op deze manier begeleider te zijn steekt de volwassene zijn kinderen een hart onder de riem en bevordert hij de groei van het gevoel van eigenwaarde. Hij is het voorbeeld ('rolmodel') als het gaat om redelijkheid en conflictbeheersing. Daarbij blijft de volwassene door het hele proces heen kalm, soeverein en zeker. Dat verhindert dat het conflict escaleert. Maar de volwassene is niet koel of onwetend. Wanneer een kind opgewonden is, zal een volwassene intuïtief met zijn stem iets emotioneler zijn. En ook zijn mimiek en gebaren laten zien dat hij aandachtig is en meeleeft. Ik stel het wel eens zo: de volwassene 'surft' op het opwindingsniveau van het kind zonder zelf betrokken te zijn. Aan het eind van het verhaal heeft de volwassene het gevoel een goede en correcte opvoeder te zijn en kan hij op het gezicht van zijn kinderen aflezen dat ze zich weer goed voelen.

## § 6 Boven het conflict uitstijgen

Kinderen kunnen verbazingwekkend snel boven conflicten uitgroeien en weer vrolijk met elkaar gaan spelen. Als buurkinderen met elkaar gaan vechten bemoeien de ouders zich er dikwijls mee. Ze kiezen altijd partij voor hun kind. Meestal is na een kwartiertje het conflict al weer voorbij en spelen ze weer met elkaar terwijl de volwassenen nog wekenlang met elkaar overhoop liggen. Het is daarom niet raadzaam partijdig te worden. Het is beter wanneer de volwassenen het er met de burens grondig over eens worden dat ze in het geval van een conflict niet meteen tussenbeide komen, maar zich hoogstens als begeleider zullen opstellen.

## 31 Provoceren, woede die woede oproept

Provoceren (Latijn: *provocare*) betekent uitdagen, oproepen en prikkelen. Het gaat kinderen in het 'provoceren' om vragen die ze niet kunnen formuleren. Provocaties zijn in de vorm van daden gestelde vragen die zo dringend zijn dat kinderen absoluut een antwoord nodig hebben, een reactie willen oproepen. Als een driejarig kind zijn vader met zoveel woorden vraagt of het op schoot mag komen, kan de vader met ja of nee antwoorden. Maar wanneer het kind dringend contact met zijn vader nodig heeft, omdat hem anders het gevoel bekruipt er niet te zijn (zoals ik uitgebreid in hoofdstuk 26 heb beschreven), dan heeft het kind meer kans zijn existentiële doel te bereiken door zijn vader te provoceren: dan *moet* de vader wel reageren. Het gaat om tot dan toe onvervulde behoeften van kinderen. Het meest willen kinderen contactreacties. Bovendien willen ze ook gezien worden, erkenning, waardering en liefde ervaren en gelijkwaardig zijn aan de andere broers en zussen (dan gaat het niet om dezelfde behandeling, want ieder kind moet op grond van zijn individuele karakter en leeftijd anders worden behandeld), of ze willen opheldering over bedekte leugens en verborgen praktijken in het leven van de volwassenen.

Ik beschouw hier meer het emotionele aspect van conflicten tussen ouders en kinderen. Aan de hand van de werkelijke situatie kunnen ouders beoordelen welke aanleidingen het kind benut om het conflict op te lossen. Het geeft belangrijke aanwijzingen over het probleem dat achter het conflict schuilgaat.

### § 1 'Vliegen verjagen'

We zien dat ouders bij kinderlijke provocaties vaak lang wachten met het stellen van grenzen. Eerst vermanen ze hun kind terloops. Deze halfslachtige vermaningen (meest zonder oogcontact of de dingen bij de naam te noemen), worden dan vaak meerdere malen herhaald: 'Laat dat, wil je!', 'Hou op!' Ik noem zulke acties van ouders 'vliegen verjagen', want ze hebben meestal weinig effect. Ouders worden niet meteen boos wanneer ze er op gebrand zijn om de vrede in het gezin te bewaren. Op een gegeven moment, als het geduld op is, komt de woede boven. Met behulp van die woede stelt de volwassene eindelijk een grens.





Een fractie van de kracht die de volwassene voor zijn woede opbrengt zou bij het begin van het conflict, in plaats van bij de tweede vermaning, voldoende geweest zijn om een echte, effectieve en besliste grens te stellen. De vrede in het gezin zou behouden zijn gebleven (zie hoofdstuk 11 over *beslissingen*).

Wanneer een volwassene in een conflict zich conflictpartner voelt en ook woedend wordt (boos over de woede van het kind), dan is het waarschijnlijk dat het conflict zal escaleren. Dikwijls begint zo'n scène met een impulsieve machtsuitoefening: harde stem, boze woorden, ergernis op het gezicht. Dan volgt helaas vaak een straf- of afzonderingsmaatregel (nu ga je naar je kamer), waarbij de volwassene meestal korter of langer last van een gevoel van mislukking of van een slecht geweten heeft. Velen ergeren zich dan weer aan zichzelf, omdat ze tot hun schrik vaststellen dat ze zich niet hebben gedragen zoals ze eigenlijk hadden gewild. Ze zitten met hun eigen agressie in hun maag. Vaak hebben ze ook het gevoel dat ze niet hebben begrepen wat hun kind eigenlijk wilde.

In zo'n situatie dient de woede van de volwassene ertoe om tot een helder besluit te komen en een eenduidige grens te stellen, doordat die woede de volwassene besluitvaardiger maakt. Opvoeders vergissen zich echter wanneer ze denken dat deze woede in het belang is van het leerproces van het kind. Het herhaaldelijk terugkomen van deze heftige uitbarstingen leidt tot een inflatie in de ontwikkeling van de communicatie tussen ouders en kinderen. Ouders zeggen soms: 'Hij/zij luistert alleen als ik schreeuw!' Dat is een fatale en verkeerde interpretatie van de situatie.

Door te provoceren hebben kinderen het gevoel invloed ('macht') over hun ouders te krijgen. Ze kunnen erop vertrouwen heftige reacties los te maken. Dat lukt hen meestal met sociaal gewenst gedrag niet. Helaas moeten ze er dan mee leven dat ze geen liefdevolle, waarderende reacties kunnen oproepen maar alleen boze reacties. Die scheppen eerder afstand dan contact en kunnen dus eigenlijk geen vervanging zijn voor wat het kind eigenlijk nodig heeft. In het licht van de kinderlijke oerangst voor het niet-zijn is de woede-uitbarsting echter een bevredigend contact, omdat dit het kind onmiskenbaar het gevoel geeft te bestaan en resulteert in een meer intensieve interactie tussen de volwassene en het kind.

Als een volwassene bemerkt dat een klein kind reacties probeert uit te lokken, kan hij er bewust voor kiezen om innerlijk kalm te blijven en het beginnende provoceren kort en zonder veel woorden in te perken. Of hij buigt het met humor of een spelletje om, als de situatie dat mogelijk maakt (een vang- of een plaagspelletje, zoiets). Een dergelijk spel zou beiden plezier doen en kost ook minder tijd dan een conflict.

Daarentegen roepen woede, onwetende of machtsreacties van volwassenen bij kinderen veel innerlijke vragen op die ze nooit kunnen formuleren. Die vragen worden door kinderen vervolgens weer gesteld door middel van provocaties.

Ik formuleer enkele van zulke vragen vanuit het perspectief van het kind.

## § 2 Vragen van provocerende kinderen

- Hou je alleen van me als ik lief en braaf ben (d.w.z. aangepast)?
- Ben je er afhankelijk van dat ik het met je eens ben als je een grens stelt? (Moet ik het je toestaan dat je iets verbiedt en moet ik het je vergeven?)
- Vind je wat ik gedaan heb belangrijker dan mijzelf?
- Als ik gewoon mezelf ben zie je me niet of heb je geen waardering voor me. Moet ik je eerst uit je tent lokken voor je me aandacht geeft?
- Ben ik zo machtig dat ik bij jou zoveel opwindung veroorzaken kan?
- Hoe onzeker ben je als jij je door mijn kinderlijke woede zo laat provoceren?
- Waarom roept *mijn* woede bij *jou* woede op?
- Waarom begrijp je me uitgerekend dan niet als ik het juist het meest nodig heb? etc.

De volwassene ervaart het kind dat hier antwoorden op nodig heeft dikwijls alleen als ‘provocerend’. Hij heeft niet door dat het kind al lang niet meer voor de zaak gaat die aanleiding voor het conflict was, maar om de fundamentele houding van de volwassene tegenover het kind. Ouders van oudere schoolkinderen zeggen vaak: ‘Hij is wel intelligent maar lui.’ Ze zien niet, of veel te laat, dat hun kind wil weten of zijn ouders zijn resultaten op school belangrijker vinden dan hemzelf. Het kind kan slechte resultaten produceren hoewel het intelligent en capabel is. De levens- en relatievragen van het kind worden droevig genoeg dikwijls zo beantwoord, dat de ouders heel teleurgesteld zijn en het kind soms helemaal geen liefde meer geven. Dit antwoord op zijn eigenlijke vraag is voor het kind veel bitterder dan de kans op zittenblijven.

### § 3 Zinnige reacties op provocaties

Provocerende kinderen hebben twee soorten reacties nodig. Ten eerste moet de volwassene in de concrete situatie snel een eenduidige vaste grens stellen zonder moralistische praatjes of verwijten. Ten tweede moet de volwassene er goed over nadenken waaronder zijn relatie met het kind heeft geleden en hoe hij de relatie kan verbeteren en de vertrouwensband weer kan herstellen. Om hierover te kunnen nadenken moet de volwassene innerlijk afstand tot de relatie kunnen nemen. Hij moet volledig over zijn opwinding heen zijn zodat hij in staat is kritisch naar zichzelf te kijken. Met het zoeken naar schuld of uit ergernis voorkomende verwijten komt hij hier niet verder, zelfs niet wanneer hij na rijp beraad tot de slotsom komt dat het kind ongelijk heeft. Wanneer de volwassene zich de vraag naar de oorzaak van de relatiestoornis heeft gesteld, moet hij aan toekomstige situaties en aan veranderingsprocessen denken en niet stilstaan en piekeren over situaties in het verleden. De volwassene moet zich afvragen: ‘Wat kan ik bijdragen om de positieve relatie te herstellen?’ Dat lukt meestal wel als hij bewust situaties van nabijheid, contact en liefde creëert waarin het kind serieus wordt genomen, wordt opgemerkt en waarin het voelt dat het wordt liefgehad en gewaardeerd (zie hoofdstuk 32. *Ik heb een afspraak met mijn kind*).

## 32 Zich herhalende conflicten: *machtsspelletjes*

Een conflict zou ik willen omschrijven als een proces van emotionele opwinding tussen mensen, dat ontstaat door een meningsverschil over een bepaald thema of een handeling. In democratische systemen worden conflicten door discussie, verheldering, eens worden of compromissen opgelost. Als de zaak is opgehelderd is het conflict voorbij.

Tussen ouders en kinderen bestaat er een soort conflict dat je kunt herkennen aan het feit dat het zich steeds blijft herhalen omdat het inhoudelijk niet wordt opgelost. Nogal misleidend worden dergelijke conflicten ‘machtsspelletjes’ genoemd. Men is tot die benaming gekomen omdat ouders zich tegenover deze zich herhalende conflicten, die onoplosbaar lijken, machteloos voelen. Het is echter helemaal niet zo dat kinderen macht uitoefenen of met hun ouders een boos spel willen spelen. Deze conflicten dringen zich alleen zo op omdat de kinderen niet op andere wijze hun doel kunnen bereiken. Dikwijls voorzien ouders deze gebeurtenissen van het volgende commentaar: ‘Hij wil opgemerkt worden’ of: ‘Ze wil in het middelpunt staan’. In deze interpretatie zit een greintje waarheid maar meer ook niet.

Deze conflicten doen zich in de kleuterschoolleeftijd nog wel eens ’s morgens voor bij het aankleden of ’s avonds bij het tandenpoetsen. Bij oudere kinderen kunnen het huiswerk of de huishoudelijke taken de aanleiding zijn. Bijna iedere situatie in het gezinsleven kan door zo’n duurzaam conflict worden getroffen. Het gaat hier om de slimste, onbewuste strategieën van kinderen. Deze ‘problemen’ of ‘stoornissen’ zijn vaak pogingen om een dieper liggend probleem op te lossen. De eigenlijke conflicten gaan nooit over de zaak waarover het op het eerste gezicht gaat – het tandenpoetsen of het huiswerk –, maar altijd om de relatie tussen de ouders en de kinderen zelf. Kinderen kiezen voor hun machtsspelletjes onbewust maar trefzeker situaties die voor volwassenen erg belangrijk zijn. De zoon van een tandarts kiest het tandenpoetsen als strijdtoneel van het machtsspel, terwijl de dochter van een erg waarheidlievende moeder eerder zal liegen om een groot effect te bereiken. Juist in een situatie die voor ons belangrijk is valt het ons moeilijk om kalm te blijven wanneer kinderen provoceren. Daarom kunnen kinderen in een dergelijke situatie met een aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid de heftigste re-

actie van volwassenen verwachten – en die proberen ze ook te bereiken. Deze innerlijke dynamiek moet je met afstand en overleg beschouwen: deze kinderen willen de volwassenen niet ergeren! Ze hebben alleen een intensieve relatie nodig.

Al met kleine kinderen worden ouders geconfronteerd met situaties zoals een driejarige zoon, die iedere middag bij het eten net zo lang onrust stookt en het gesprek en de orde aan tafel verstoort tot zijn moeder hem uiteindelijk woedend naar zijn kamer stuurt. Zulke maatregelen zijn voor een klein kind pijnlijk, omdat ze op die leeftijd niet buiten de sociale omgang in het gezin kunnen. Zelfs een dergelijke maatregel helpt niet de dagelijkse herhaling van de provocatie te voorkomen.



‘...hoe was het op school?’

Met de inzichten uit het vorige hoofdstuk van dit boek kun je een dergelijk machtsspel begrijpen en tot een oplossing komen.

De zoon is de hele middag met zijn moeder thuis. Wanneer zijn oudere broers en zussen van school thuis komen wil moeder weten wat er is voorgevallen. Ze stelt vragen aan de ouderen, kijkt ze aan en luistert aandachtig. De driejarige verliest dan niet alleen de aandacht van zijn moeder, maar, wat existentieel veel veel bedreigender is, hij verliest het contact en daarmee zijn gevoel erte zijn.

Hij moet dan storen, zodat zijn moeder naar hem kijkt, geagiteerd 'Benjamin' tegen hem zegt en hem daarmee in zoverre zijn oriëntatie teruggeeft, dat hij in ieder geval weer het gevoel heeft te bestaan. Weggestuurd

te worden is wel onaangenaam, omdat hij er nu eenmaal bij wil zijn, maar hij krijgt op die manier toch het meest intensieve contact dat hij uit de situatie kan halen. Om echter zijn bestaan te voelen moet hij de hoge prijs van het conflict betalen. Wanneer hij dan alleen op zijn kamer is lijdt hij nog meer aan het contactgebrek dan voordien. Dan is de moeder nog verbaasd dat hij zelfs op zijn kamer niet rustig wordt.

Ieder machtsspel heeft twee aspecten:

- 1 De situatie zelf (*herhaalde grensoverschrijding*);
- 2 Een gerechtvaardigde behoefte (*oorzaak van de stoornis*).

### § 1 De situatie zelf

Als we de genoemde twee aspecten van deze en alle andere machts-spelsituaties afzonderlijk beschouwen en ze ook afzonderlijk oplossen, dan ontwarren en beëindigen we de tot nu toe dwangmatig optredende herhalingen.

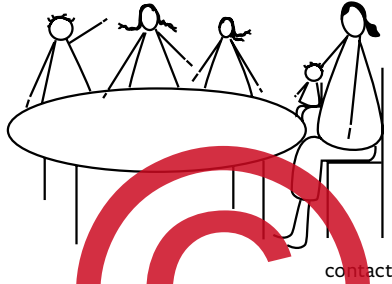
De situatie zelf is een conflict dat ontstaat door een grensoverschrijding. De kleine zoon stoort het gesprek aan tafel. De moeder moet een grens stellen. Zou de moeder uitsluitend dit aspect voor ogen hebben, dan zou ze er goed aan doen een eenduidige grens te stellen, zoals in hoofdstuk 10 staat beschreven. Moeder moet een besluit nemen en wel in die zin dat ze nu naar de grotere kinderen wil luisteren. Ze zal daar eenduidig en vastberaden in zijn, maar omdat ze ergens wel aanvoelt dat een gerechtvaardigde, en wel een zeer wezenlijke, behoefte van de kleine niet wordt bevredigd, ziet ze zijn nood en krijgt ze een slecht geweten als ze die rigoureuze grens stelt. Door die halfslachtige houding is het uiterlijk optreden van de moeder niet voldoende duidelijk en beslist. Dus moeten we kijken naar het tweede aspect van de stoornis en dat uitwerken.

### § 2 De gerechtvaardigde behoefte

De zoon heeft contact nodig en wel direct en zonder onderbreking. Hij is drie jaar en kan het nog niet verdragen om in de loop van een lang gesprek door zijn moeder niet eens te worden gezien. Dat bezorgt hem het gevoel hoegenaamd niet te bestaan. Zoiets ervaren kleine kinderen ook wanneer hun ouders telefoneren of als er gasten op bezoek komen die de volledige aandacht van hun ouders opeisen. (Daar komt nog bij dat ouders zich inderdaad anders gedragen wanneer er bezoek is. Kleine kinderen hebben dat door.) Er ontstaat dan een acuut gebrek aan onontbeerlijk contact en een sterke behoefte aan oriëntatie. Ook in dergelijke gevallen zorgen kinderen onbewust voor zulke provocerende verstoringen dat de ouders tot onmiddellijk herstel van het contact worden gedwongen.

Helaas zijn dit geen aangename contacten. De opwindning dient om terstond contact te eisen en dat contact is intensief, maar gaat dikwijls ten koste van de lieve gezinsvrede. Vriendelijke, voorzichtige pogingen van kinderen om tot contact te komen lopen vrijwel altijd stuk, omdat de ouders niet langs de vreedzame weg beseffen hoe dringend het hebben

van contact voor het kind is. Aangezien dit alles onbewust gebeurt, kan het kind niet verbaal formuleren: 'Mama, hou mijn hand vast!' Meer zou namelijk niet nodig zijn om de driejarige rustig aan tafel te laten zitten en zich prettig te laten voelen.



Legt moeder een hand op het kind en drukt ze die af en toe liefdevol aan om hem het gevoel te geven dat hij er is, dan krijgt hij zijn gevoel weer terug er te zijn. Heeft hij ook het gevoel dat hij zich in de aanwezigheid van grotere broers niet kan uiten, dan kan de vader, die overdag niet thuis was, 's avonds aan zijn bed komen zitten en hem vragen wat hij die dag heeft meegemaakt. Dan kan het kleine kind zijn verhaal ook kwijt.

### § 3 De emotionele achtergronden van een machtsspel

Laten we het voorbeeld nemen van een vijfjarige zoon die zich 's morgens voor de kleuterschool niet wil aankleden. Omdat de moeder, die halve dagen werkt, op tijd moet zijn, komt ze door haar bokkige zoon onder druk te staan. In haar emotie ziet ze haar zoontje op het moment dat hij huilt 'ik wil me niet aankleden' als reusachtig groot en machtig.

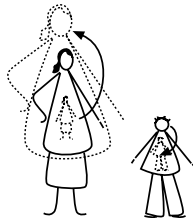


De zoon ziet die verkeerde inschatting op haar gezicht. In zijn ogen lijkt ze emotioneel hulpeloos en nog veel kleiner dan hij. Dat maakt hem innerlijk heel onzeker. Als zijn moeder echt zo is dan heeft hij geen volwas-

sen moeder meer die hem kan verzorgen en beschermen. Nu wordt hij opeens nog veel woedender, zo woedend dat de moeder uit haar hulpeloosheid wordt opgeschrikt en ook woedend wordt.

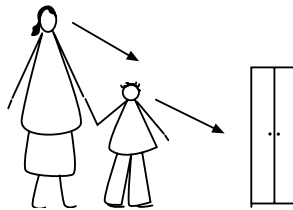
Bij veel kleine kinderen kun je zien dat hun provocerende gedrag verergert wanneer de volwassene onzeker wordt. Het is aannemelijk dat ze dit doen om de stabiliteit te herstellen die voor hen onontbeerlijk is. Want iedere keer brengt het gedrag van het kind die volwassene tot een woede-uitbarsting en woede dwingt de volwassene tot een besluit en daarmee tot een doortastend optreden.

Het kan voorkomen dat de hulpeloosheid van moeders of vaders voortkomt uit het feit dat hun kinderen hen herinneren aan vroegere fasen van hun leven, waarin ze werkelijk met geweld door iemand werden onderdrukt. (zie hoofdstuk 19 en 36). De moeder wordt dus boos op een manier die tegenover haar zontje volstrekt buiten elke proportie is, alsof ze met een werkelijke overmacht te maken heeft. Dan gaat de zoon huilen en 'krimpt', gezien door de emotioneel gekleurde bril van de moeder, weer ineen tot zijn eigenlijke kindermaat. Huilend ziet hij er waarschijnlijk nog jonger en hulpelozer uit dan hij in werkelijkheid is.



'Je gaat je nu meteen aankleden!'

Nu kan ook de moeder uit haar machtsoptreden, waarin ze reuzengroot aan haar zoon verschenen was, weer naar haar natuurlijke gestalte terugkeren en haar zoon kalmeren.



'Kom, we gaan ons aankleden!'



Vaak heeft een werkende moeder een sluimerend schuldgevoel, omdat ze haar kind op de vroege morgen onder tijdsdruk moet zetten in plaats van er rustig mee te spelen, zoals je kunt doen wanneer je niet buitenshuis werkt. In ons voorbeeld interpreteert de moeder het storende gedrag van haar zoon als haar eigen falen. Zo komt ze aan het minderwaardigheidsgevoel waardoor ze zich tegenover haar zoon zo klein voelt.

#### § 4 Een besluit nemen over de situatie

Ze kan er bewust voor kiezen dat haar zoon 's middags een uurtje alleen met haar kan spelen. Ze kan ervoor zorgen dat hij daarop kan rekenen en ze kan er een tijd voor kiezen waarop ze uitgerust is en zelf zin heeft om dat te doen. Ze kan besluiten dat er in de morgen geen tijd is om te spelen en ze mag van haar vijfjarige zoon als vanzelfsprekend verwachten dat hij zich kan aankleden. Wanneer die beslissingen door haar eenduidig en zonder schuldgevoelens worden genomen, dan zal ze er 's morgens als de volwassen moeder uitzien die ze is en ook zo spreken. Ook zal ze haar zoon te verstaan geven dat hij zich aankleedt (zie hoofdstuk 10). De zoon zal aan haar merken dat zij hem serieus neemt in zijn bereidheid de ochtend soepel te laten verlopen. Ze gaat er vanzelfsprekend vanuit dat hij zich alleen aankleedt en hij zal dat zeker doen zonder problemen te maken.

#### § 5 Op de juiste tijd

Als de moeder meent dat haar aanspraken rechtvaardig zijn en tegelijkertijd merkt dat haar kind contact nodig heeft, dan moet ze vindingrijk zijn en een situatie scheppen die zonder conflicten aan alle behoeften tegemoet komt. Ze geeft haar zoon 's morgens de kleren die hij moet aantrekken en neemt hem dan mee terwijl ze wat dingen afhandelt en hij kan zich dan in haar bijzijn aankleden. Of de moeder regelt 's morgens de dingen zo dat ze zich tegelijk aankleden en daarvan een spelletje maken. Dat moet ze echter niet doen als het al tot een conflict gekomen is. Wanneer de gerechtvaardigde behoeften bevredigd worden (meestal aandacht en contact) in directe reactie op de verstoring, dan laat de volwassene daarmee zien dat hij door machtsspelletjes manipuleerbaar is. Daarom moet het contact al voor het begin van een dergelijke situatie als vanzelfsprekend tot stand komen. Als de moeder er zeker van wil zijn dat haar zoon voldoende contact krijgt, dan kan ze met haar zoon een soort goedemorgenritueel opvoeren. Mocht hij meer eisen, ondanks het feit dat er in de middag volop gelegenheid is voor contact waarop hij

vertrouwen kan, dan is zijn machtsspel geen teken van te weinig contact maar een reactie op het schuldgevoel van de moeder. Door zo te handelen vraagt hij als het ware: ‘Vind je dat ik een zielige jongen ben omdat je ’s morgens zo weinig tijd voor me hebt?’ De moeder moet dan de actuele situatie de doorslag laten geven en echt een grens stellen (waarmee ze zijn indirecte vraag door haar handelen beantwoordt: ‘Nee je bent niet zielig en je gaat je nu aankleden!’) In de middag kan hij er dan van op aan dat ze zich langdurig en intensief met hem bezighoudt.

## § 6 Het doen ophouden van ‘machtsspelletjes’

Bij het beëindigen van ‘machtsspelletjes’ gaat het erom het kind in een positie te brengen waarin het krijgt wat het nodig heeft, zodat de noodzaak om het via provocerend gedrag te bereiken vervalt. Een door de ouders op de juiste tijd en ongedwongen geven van wat nodig is heeft effect (zie het schema op de volgende bladzijden).

Door conflicten die voortvloeien uit machtsspelletjes krijgen kinderen, door de staat van opwindning waarin hun ouders verkeren, een ontmoeting met hen die erg intensief is. Een rustig middagje voorlezen of spelen met pa of ma bevredigt weliswaar de behoefte van het kind aan contact, maar haalt het niet bij de intensiteit van een conflict (hulpen, verblufte blikken, kind wordt opgepakt en naar zijn kamer gedragen, trappelen, zich op de grond werpen etc.). Dus is het raadzaam om, bij het beëindigen van machtsspelletjes die al een tijdje aan de gang zijn, in de middag eerst met dollen te beginnen, waarbij alle sterke impulsen (schreeuwen, koppigheid...) nu speels en met humor opnieuw de revue passeren. Daarbij is het van belang dat dit spel door de volwassene wordt georganiseerd en het volgens betrouwbare, consequente en inzichtelijke regels en een vast tijdschema verloopt (Wolfgang Beudels: *Waar ruwe krachten zinvol hun werk doen*, zie literatuur). Zo voelen kinderen zich ook dan nog veilig bij volwassenen als hun temperament er in hun spel met ze vandoor gaat. Als de machtsstrijd voorbij is en de volwassene het contact in de middag bijhoudt, kun je overgaan tot een rustiger bezigheid.

## § 7 Het kind raakt een ‘gevoelige plek’ bij volwassenen

Kinderen kiezen onbewust, maar tegelijkertijd heel uitgekookt, situaties uit voor hun machtsspelletjes, waardoor ze ouders dikwijls op hun gevoeligste plekken treffen. Dat doen kinderen om op de meest doeltreffende manier op hun ouders te kunnen inwerken. Daarbij worden we door onze kinderen behoorlijk uitgedaagd. De bereidheid tot zelfkritiek

en heldere zelfkennis is hier voor de volwassene even belangrijk als het vermogen om los te laten en te toetsen of hij de zaak werkelijk zo serieus moet nemen. De volwassene zal zijn eis (zoals tandenpoetsen) niet helemaal opgeven, maar hij ziet in dat iets anders, namelijk zijn verhouding tot het kind, op de eerste plaats komt. Hij zal prioriteiten stellen en, zoals hier boven beschreven, eerst de relatie verbeteren. Pas dan kan hij iets van het tandenpoetsen verwachten.

Als ouders op grond van machtsspelletjes of grensoverschrijdend gedrag van hun kinderen, teleurgesteld of voortdurend boos op ze zijn, dan moeten ze een manier zoeken om weer een optimistische grondhouding te verwerven om hun kinderen weer met vertrouwen en respect tegemoet te kunnen treden. Misschien kan een eenmalig gesprek met een opvoedingsconsulent al helpen, of een gesprek met ouders van oudere kinderen, of een kinderloze dag, om vanuit die wat meer afstandelijke positie moed te kunnen putten en de liefdevolle instelling weer terug te vinden. Of je put moed uit situaties waarin het kind zijn talenten, sterke punten en zijn gezonde ontwikkeling getoond heeft. Hier helpt ook de oefening die ik onder de titel *nuttige maatregelen* beschrijf in hoofdstuk 34.

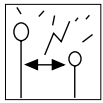
## § 8 Hoe voorkom je het ontstaan van machtsspelletjes?

Omdat aan veel z.g. machtsspelletjes de gerechtvaardigde behoefte van het kind aan intensivering van het contact en de relatie met de volwassene ten grondslag ligt, is het verstandig om hier een preventieve opvoedingsmaatregel te treffen. Als volwassenen iedere dag zorgen voor een intensieve ontmoeting met hun kind, wordt die behoefte afdoende bevredigd. Het komt dan helemaal niet tot een machtsspel.

Voor kleine kinderen duurt het contact de hele dag, maar in dit bijzondere geval bedoel ik een exclusief zeer intens contact. Deze intensieve bejegening heeft ieder kind nodig. Hoe vaak is per kind verschillend. Vanzelfsprekend is het gewenst dat kinderen dit contact zo vaak krijgen als nodig is en dat dit contact echt is: niet alleen maar 'goed bedoeld' terwijl het in werkelijkheid halfslachtig is. De nood van kinderen in dit opzicht kan worden afgelezen aan het feit dat ze contact 'opzuigen' zoals een spons. Wanneer ze verzadigd zijn zie je duidelijk dat ze geen zin meer hebben en alleen of met een ander kind gaan spelen.

## Het doorbreken van de machtsstrijd

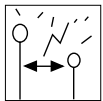
TIJD



**1**  
**Fasen van het**  
**machtsspel**

WAT GEBEURT ER?

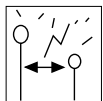
- Het kind lokt steeds weer een machtsspel uit (grensoverschrijding), zoals iedere morgen weigeren zich aan te kleden.



**2**  
**Het begin van een**  
**oplossing**

- Situaties waarop geen machtsspel volgt, bijvoorbeeld in de middag.

+



**3**  
**Het vervolg van de**  
**oplossing**

- Het kind lokt (uit gewoonte) weer een machtsspel uit.
- Het kind laat eventueel het conflict escaleren om de gebruikelijke reactie van volwassenen op te roepen.

+



**4**  
**Oplossing**

- Het kind lokt geen machtsspel meer uit.

HOE REAGEERT DE VOLWASSENE?

- Woedend, halfslachtige grensstelling
- moraalpreek.
- Schuldgevoelens, hulpeloosheid, woede.
- Mogelijk zoeken naar de oorzaak van de stoornis (de volwassene is zich bewust van de gerechtvaardigde behoefte van het kind).

WELKE INVLOED HEEFT HET OP HET KIND?

- Escalatie (behoeftebevrediging, zoals contact door toeschreeuwen).
- Het kind merkt tweestrijd bij de volwassene tussen het stellen van grenzen en schuldgevoel.
- Het kind komt in het middelpunt door een grote negatieve aandacht.
- Het kind merkt dat zijn methode om contact af te dwingen goed werkt.

- De volwassene geeft vrijwillig, betrouwbaar en regelmatig intensief contact.
- De volwassene heeft tijd voor en vreugde in het contact met het kind.
- De volwassene stelt vooraf grenzen aan de situatie.

- De behoefte van het kind aan intensief contact wordt bevredigd.
- Het kind beleeft de oprechte vreugde van de volwassene.
- Het kind merkt dat het ook zonder rumoer kan rekenen op contact.
- Het kind heeft het machtsspel niet meer nodig.

- De volwassene doorstaat het machtsspel zonder het kind teveel in het middelpunt te plaatsen.
- De volwassene stelt consequente bondige grenzen (zegt b.v. maar één zin) zonder schuldgevoel.
- De volwassene blijft helder zonder emotionele opwinding.
- De volwassene biedt in andere situaties regelmatig vrijwillig contact.

- De oorzaak van het verstoren is weg. De behoefte van het kind is bevredigd.
- Het machtsspel wordt overbodig.

- De volwassene biedt het kind dagelijks korte, intensieve, vreugdevolle contactsituaties.

- Het kind is tevreden.
- Het kind aanvaardt de grenzen.

## § 9 'Ik heb een afspraak met mijn kind'

Als het om kleine kinderen gaat noem ik deze methode 'het speeluur'. Bij grotere kinderen zeg ik tegen de ouders: 'U heeft een afspraak met uw kind'. De abstracte vraag hoeveel afspraken een kind van een bepaalde leeftijd nodig heeft is, zonder de concrete situatie van het gezin erbij te betrekken, moeilijk te beantwoorden. Om ouders een aanknopingspunt te geven geef ik in mijn praktijk de volgende raad: kleine kinderen hebben hun verzorgers de hele dag nodig met wisselende intensiteit. De volwassene neemt intuïtief waar hoe sterk de behoefte aan innig, intensief contact is.

De meeste kinderen op de basisschool hebben tenminste een half uur per dag intensief contact met een volwassene nodig, bijvoorbeeld direct na school en dan nog een half uurtje voor het slapen gaan. Sommige kinderen hebben vaker of langer contact nodig, andere minder of korter. Hoofdzaak is dat de ontmoeting heel intens is. Krijgen ze te weinig contact dan tonen ze dat duidelijk door conflicten (de z.g. machtsspelletjes) die ze bij het huiswerk en de dagelijkse plichten zoals aankleden, uitkleden, tandenpoetsen etc. uitlokken. In de tijd tussen deze intensieve contacten met een ouder zijn de kinderen ook altijd in onze buurt maar dan in gezelschap van het hele gezin, of spelend met elkaar of in hun eentje, al naar gelang de behoeften van het kind en het gezinsritme.

Grote kinderen hebben het nodig om dagelijks kort, persoonlijk, intensief aangesproken te worden met echte interesse en oogcontact. Wanneer je merkt dat ze aan het begin van de puberteit hun knuffelbehoefte beginnen te verliezen of zelfs lijken te verafschuwen, beperk je dan tot een lichte aanraking zoals met je vuist tegen hun bovenarm. Ze geven zelf de maat wel aan. Naast de vanzelfsprekende gezinscontacten en de gezamenlijke activiteiten is het goed om eens in de week een vaste 'afpraak' te hebben voor een of twee uur of meer met een ouder alleen, waarbij dingen intensief worden uitgewisseld tijdens sport, spel of een gesprek. Laat je echter vooral niet dwangmatig leiden door deze globale raadgeving. Door goed op te letten en de levensomstandigheden, ontwikkelingsgraad, gezinssamenstelling, leeftijd en alle andere meewegende criteria in overweging te nemen merk je wel hoeveel intensieve ontmoetingen jouw kind nodig heeft.

Het doel van deze contacten is om plezier met elkaar te beleven. Laat daarom in deze contacten gemopper achterwege en heb het ook even niet over plichten en andere vervelende kwesties zoals huiswerk.

Het is beter dat gedurende deze intensieve contacten alle andere perso-

nen even buitengesloten zijn. Vooral oudste kinderen hebben dit nodig. Laat duidelijk zien dat je hen belangrijk vindt. Zet je mobieltje uit en zorg dat het contact ongestoord kan verlopen. De prioriteit die je eraan geeft laat zien dat je het kind serieus neemt en het contact belangrijk vindt. Kinderen merken namelijk meteen op wanneer je deze ontmoeting niet zo heel belangrijk vindt. Laat je niet afleiden! Ze ervaren het als ontrouw, als verlaten worden, of verloren gaan. Dan lukt het doorbreken van het machtsspel niet.



2024

---

## 33 Liegen

Van weinig vergrijpen raken ouders zo van streek als van liegen en stelen. Liegen en stelen gelden als delicten die, als ze door volwassenen worden begaan, voor verwerpelijk worden gehouden. Daarom denken veel ouders ten onrechte dat, als kinderen liegen of stelen, het een veeg teken is, dat wijst op een verkeerde ontwikkeling of het mislukken van hun opvoedingsinspanningen.

### § 1 Wat is 'de waarheid'?

We weten best wel dat 'de werkelijkheid' het resultaat is van onze subjectieve waarneming. We vergelijken onze voorstellingen van wat wij voor werkelijk aanzien en toetsen die aan die van anderen, maar al met al blijft het een persoonlijk proces. In dat proces oefent zich ook het kind en wel in concrete situaties met zijn ouders of verzorgers.

In onze maatschappij is de omgang met de waarheid iets wat moeilijk is te doorgronden. Wij volwassenen eisen wel eerlijkheid, maar tonen in ons gedrag niet altijd het goede voorbeeld. Ook wij leven al te vaak in onze wensdromen en niet in de realiteit. We stellen anderen verantwoordelijk voor onze eigen fouten of we volharden in toestanden die we eigenlijk dringend moeten veranderen. Soms zijn we naar buiten toe hoffelijk, maar innerlijk woedend. Al die situaties impliceren leugens, halve waarheden of schijnwerelden. Kinderen ervaren die situaties vaak intensiever dan volwassenen en lijden meer daaronder.

Om het thema 'liegen' in het juiste perspectief te plaatsen moeten we hier, meer dan elders, verschil maken tussen kinderen en jongeren. Eerst zal ik het hebben over het liegen van heel jonge kinderen en daarna over het liegen van oudere. Als kinderen op stelen betrapt worden komt het vaak voor dat ze daarbij ook liegen. Daarom bevat ook hoofdstuk 34 over *stelen* aanwijzingen voor de opvoeding van kinderen die liegen.

Het gevoel voor waarheid, werkelijkheid en wat normaal is wordt pas in de loop van de kindertijd en de adolescentie langzaam aangeleerd. Tot een leeftijd van ongeveer 12 jaar is de vermenging van fantasie en werkelijkheid nog volkomen gewoon en gezond. Kleine kinderen kunnen nog niet onderscheiden wat verzonnen en wat werkelijk is. Tegen het begin van de schooltijd komen de eerste twijfels over de werkelijkheid



van Sinterklaas, kerstkindje, paashaas en andere symbolische vertegenwoordigers van onze maatschappelijke en religieuze waarden. De meeste kinderen brengen een bewuste scheiding, zoals die in onze cultuur gebruikelijk is tussen fantasie, droom, fictie en werkelijkheid, zo tussen het negende en twaalfde jaar aan. Het overkomt ons ook wel dat we menen iets te herkennen en ons afvragen of we het al eens in een droom, boek of film zijn tegengekomen of dat we het werkelijk hebben beleefd, toch?

## § 2 Fantasieverhalen

Vaak verwerken kleine kinderen het verlies van voor hen belangrijke mensen door het scheppen van fantasiepersonen.

Een voorbeeld: een klein meisje, waar van het vriendinnetje verhuisd was, vertelde haar moeder steeds opnieuw over twee nieuwe speelkameraadjes waarmee ze, onzichtbaar voor de moeder, aan het spelen was. Invoelende ouders weten dat het aanvaarden van deze fantasiewezens de beste hulp is voor hun kind. In de auto eiste het kind van haar moeder dat ze haar vriendinnen ook de veiligheidsgordel moest vastmaken. De moeder zei toen: 'Doe jij dat maar, want je weet dat ze voor grote mensen onzichtbaar zijn.' Daarop keek de dochter haar moeder medelijdend aan en gespte haar twee onzichtbare vrienden voorzichtig vast. Een paar weken later verdwenen de twee onzichtbare wezentjes net zo vanzelfsprekend als ze waren gekomen. De moeder had het er niet over, maar ze kon er zeker van zijn dat haar kind het afscheid van haar vriendin goed had verwerkt.

Deze moeder is er wonderwel in geslaagd de balans te vinden tussen het accepteren van de fantasiewereld van haar kind en haar eigen volwassen realiteitszin. Het is in zo'n situatie niet zinvol om zich als volwassene volledig aan de fantasiewereld van het kind over te geven en die mee te spelen. Je kunt beter dicht in de buurt van je eigen authenticiteit blijven en de kinderlijke zienswijze erkennen en liefdevol begeleiden. Dat geeft het kind de meeste oriëntering. Humor is daarbij een goede hulp, ironie niet en uitlachen al helemaal niet. (In andere situaties, zoals bij het vertellen van verhalen of bij rollen- of poppenspel, ga je wel helemaal mee met de fantasie van je kind.)

## § 3 Betrapt worden

Kleine kinderen die op iets verbodens worden betrapt, schrikken zich een hoedje en zeggen dan met volle overtuiging dat ze het niet gedaan hebben. Meestal is de wens het niet gedaan te hebben zo oppermachtig

dat ze dan, hoe vaker ze het zeggen, er zelf steeds meer in gaan geloven dat ze het écht niet gedaan hebben. Hun bewustzijn maakt hier nog niet zo'n scherpe scheiding. Daarom heeft het ook geen zin om met kinderen van deze leeftijd te gaan redetwisten over wat de waarheid is.

#### § 4 Onbewuste en bewuste strategieën

In de leeftijd van 3 tot 6 jaar komt het liegen op een hoger plan door het uit te proberen. Wanneer het kind begrijpt dat het straf krijgt als het een grensoverschrijding toegeeft, dan is het vanuit het gezichtspunt van het kind slimmer om te liegen. Omdat het kind in zijn eerste levensjaren nog niet beschikt over strategische vermogens, moet het zijn nieuwverworven expertise uitproberen en er ervaring mee opdoen. Met moraal heeft dat niets te maken. Pas veel later leert het kind wat het betekent om bij de waarheid te blijven. We kunnen ons als ouders er dus over verheugen dat kinderen hun intelligentie uitproberen, maar we moeten ze natuurlijk ook in deze leeftijd gewoon blijven opvoeden. We moeten deze stap in het leerproces niet al te moralistisch gaan beoordelen; zie het als een normale fase in de ontwikkeling. We kunnen als volwassenen in deze situatie het beste rustig en meester van de situatie blijven en liefdevol zeggen: 'Ik wil graag dat je dit niet meer doet.' Verder gaan we niet op dit liegen in.

Wanneer kinderen op de basisschool zitten komt het minder vaak voor dat ze onbewust liegen. Ze liegen nu hoofdzakelijk strategisch: ze liegen als ze bang zijn voor straf wanneer ze de waarheid zeggen. Wie zou hen dat kwalijk kunnen nemen? Dit is een uitdaging voor de bekwaamheid tot opvoeden en de billijkheid van de ouders. Wanneer opvoeders erin slagen om zonder straf en moraalpreken op te voeden hebben kinderen geen reden om op deze manier te liegen. Ze kunnen hun fouten openlijk toegeven en worden dan billijk en rechtvaardig behandeld.

Geheimpjes hebben en dingen verzwijgen, iemand in de maling nemen om te zien of hij het doorheeft – al die speelse probeersels horen bij de middenperiode van de kindertijd en dienen om zich te oefenen in strategisch handelen. Grote kinderen zijn er vaak trots op omdat kleine kinderen het nog niet beheersen. Ze tonen er hun toegenomen slimheid mee. Grote kinderen en jongeren liegen vaak omdat ze merken dat ze met een leugen een buitengewone inwerking op volwassenen kunnen hebben. Dat is een opvoedingskwestie en heeft niets met moraal te maken (zie hoofdstuk 32 over *conflicten* en 34 over *stelen*).

## § 5 Ethische waarden

Het in de opvoeding op een zinvolle manier overbrengen van ethische waarden zoals eerlijkheid, openheid, betrouwbaarheid en rechtvaardigheid, vindt daar plaats waar ouders zich ervoor inspannen om in het leven met hun kinderen authentiek en eerlijk te zijn en dat niet alleen tegenover hun kinderen maar ook tegenover zichzelf.

In zelf meegemaakte, zelf verzonnen of literaire gebeurtenissen, in sprookjes, mythen en bijbelverhalen zien we telkens weer voorbeeldsituaties waaruit blijkt hoe weldadig en vertrouwenwekkend bijvoorbeeld eerlijkheid op de menselijke betrekkingen werkt. Deze verhalen en verslag doen van ervaringen van ouders en verzorgers zijn heel geschikt voor kinderen in de leeftijd tussen drie en twaalf jaar. Ze hebben een diepe inwerking op de voorstellingswereld van het kind.



Vakanties zijn uitgelezen momenten om een boek ter hand te nemen. (School-)bibliotheken en (kinder-)boekhandels kunnen – zo nodig – hierin adviseren.

Vanaf een jaar of negen kunnen kinderen dan in gesprekken met volwassenen over waarden gaan discussiëren. Gesprekken over waarden en normen vinden plaats aan tafel, 's avonds voor het slapen gaan of op andere rustige momenten binnen de gestructureerde kaders, zodat daarover zonder moralistisch appèl of opgewonden verwijten kan worden gesproken. In de eerste fase van de puberteit, tussen twaalf en vijftien jaar, wordt dan in het gezin vaak heftig van gedachten gewisseld over ethische waarden en sociale normen. Aanzetten daartoe komen ook van de kant van school, o.a. van de vakken godsdienst/levensbeschouwelijke vorming, maatschappijleer of sport.

Al deze impulsen bewerken uiteindelijk in de loop van de hele jeugd een bepaald gevoel van rechtvaardigheid en waarachtigheid. Dat noemen we dan 'het geweten'.

## 34 Stelen

Er zijn twee verschillende soorten van stelen: het bewuste, opzettelijke stelen van jongeren of volwassenen en daarnaast het onbewuste stelen van kinderen. In wat volgt houd ik me voornamelijk met de tweede soort bezig.

Ook voor stelen geldt wat ik al eerder gezegd heb over het liegen: bij kleine kinderen heeft stelen niets met moraal te maken. Ze stelen bijvoorbeeld omdat ze iets heel graag willen hebben. De supersterke wens het ding te willen bezitten weegt voor de kinderen zwaarder dan de eis dat je niets van een ander mag wegnemen.

### § 1 Eigendomsverhoudingen

Het gezin is een plek waar heel anders met bezit wordt omgegaan dan in de rest van de samenleving. De manier waarop je met bezit in het gezin omgaat is voor kleine kinderen ondoorzichtig. De tandpasta en de handdoeken zijn wel voor gemeenschappelijk gebruik, maar de gezichts-crème is alleen voor mama. Tussen privé- en gemeenschapsbezit worden dikwijls geen heldere grenzen getrokken. Het kind raakt met het ouder worden vergroeid met de bestaande verhoudingen. Op een dag neemt het de scheercrème van papa of de make-up van mama en wil wel eens meemaken wat er nu gebeurt. Het wegnemen staat dus voor de vraag van het kind: ‘Wat hoort er hier nu aan wie toe?’ En wanneer en hoe blijf je in het bezit ervan? Het antwoord bestaat uit de opwinding, de hoge woorden en het terughalen van het bezit. Na zo’n poging worden de eigendomsverhoudingen in het gezin meestal voor het eerst mondeling geregeld. Laat in zo’n geval de moraal er buiten en maak je er vooral niet te druk over.

### § 2 Contactbehoefte

Meestal hangt de diefstal door een klein kind samen met zijn verlangen naar contact met een familielid. Het kind identificeert het object met de persoon. De kleine zoon steelt het parfum van zijn moeder omdat hij de geur van zijn moeder ook dan wil ruiken wanneer zij niet in de buurt is. Of de kleine dochter rooft de lippenstift van haar moeder omdat ze er net zo mooi wil uitzien. Vaak hebben bepaalde objecten die van een

geliefde ouder of ook van oudere broers of zussen zijn een hoge ideële waarde voor kleine kinderen en helemaal geen materiële. Ze voelen zich dichter bij een persoon wanneer ze iets van die persoon bezitten. Later in de jeugd zijn het dan de idolen waarvan ze voorwerpen of foto's met handtekening willen hebben om zich dichter bij hen te voelen.

### § 3 Stelen als symptoom

Sommige schoolkinderen stelen af en toe geld uit de portemonnee van de ouders. Ze kopen er dan een hoop zoetigheid van en geven de rest weg omdat ze nog geen voorstelling hebben van wat ze ermee kunnen. Ze stelen niet bewust om hun verlangens te bevredigen, maar ze stelen om zoiets als waardering, aandacht en interesse van anderen te krijgen. Meestal is het een teken van een uit evenwicht geraakte relatie tussen de gezinsleden. De vraag van volwassenen *waarom* het kind gestolen heeft kan geen kind beantwoorden. Dit proces is onbewust.

Je kunt dit soort stelen herkennen wanneer kinderen die al in staat zijn het stelen of de gestolen waar ongemerkt te verbergen zich toch laten betrappen. Het blijkt dat ze het conflict met de volwassenen (onbewust) zoeken. De intensiteit van het conflict geeft het kind het contact met de volwassenen dat hij nodig heeft. De achtergronden van het probleem kunnen zeer uiteenlopend zijn. Vaak heeft het ermee te maken dat de volwassene het kind niet genoeg waardeert en het gevoel van eigenwaarde van het kind daaronder lijdt (zie hoofdstuk 25 over *levensgevoel*, 26 over *contact* en 32 over *conflicten*).

Dikwijls stellen kinderen door te stelen of te liegen belangrijke non-verbale vragen over de relatiestructuur binnen het gezin. Ik ga dit zichtbaar maken met een voorbeeld uit mijn praktijk.

Een gezin liet een huis bouwen. De financiële situatie in het gezin was penibel. De vader, die alleenverdiener was, spaarde regelmatig aan tot sparen. Voor de moeder was sparen moeilijk. Ze ervoer de vermaningen van haar man als een druk. Ze kocht twee truitjes en verdedigde haar aankoop door te zeggen dat ze geen keuze had kunnen maken. De vader was teleurgesteld over het gedrag van zijn vrouw. De moeder verzweeg daarna zulke aankopen, of ze loog. De vader hechtte sterk aan eerlijkheid. Zo ontstond er door dat conflict in het gezin een eigenaardige rolverdeling: de vader gedroeg zich alsof hij de vader van zijn vrouw was. De moeder gedroeg zich alsof ze de puberdochter van haar man was. De achtjarige zoon werd daarop meerdere malen betrappt op stelen maar bestreed iedere keer heftig dat te hebben gedaan. De ouders bestrafden het kind niet

maar praatten liefdevol en moraliserend op hem in en verlangden dat hij zou teruggeven wat hij gestolen had. Het kind bleef echter stelen en de vader reageerde zeer teleurgesteld en bezorgd. Hij twijfelde aan het karakter van zijn zoon en aan zijn eigen opvoedingsmethodes.

In het gedrag van de zoon liggen verschillende vragen verborgen die de zoon mondeling niet kan stellen. Het symptoomkarakter van het gedrag van de zoon wordt des te duidelijker omdat hij dingen steelt die hij helemaal niet nodig heeft. Hij ontkent de diefstal terwijl zonneklaar is dat hij die begaan heeft en hij blijft ermee doorgaan, hoewel hij heeft beloofd het nooit meer te doen.

In de loop van mijn jarenlange consulentschap met gezinnen heb ik geleerd me erover te verbazen hoe gecompliceerd een dergelijk symptomatisch gebeuren in bepaalde gezinssituaties zijn kan en hoeveel verschillende doelen kinderen tegelijkertijd met hun symptomen kunnen nastreven. Het is hier niet de plaats om alle facetten van de onbewuste, intelligente en strategische vragen van de zoon bloot te leggen. Ik zal daarom een paar van zijn belangrijkste hartenkreten formuleren.

De vader van de familie streeft een doel na (bouwen en sparen) en verwaarloost daarbij andere voor het gezin belangrijke zaken (tijd en aandacht voor zijn zoon, liefde voor en eensgezindheid met zijn vrouw en haar behoeften die ook bestaan uit leuke kleren voor haar kinderen kopen). De moeder is niet solidair met haar man als het gaat om de verantwoordelijkheid die ze allebei hebben bij de beslissing om te gaan bouwen. De moeder maakt haar man daarmee tot 'boeman' en verschanst zich in de gemakkelijke situatie van het bedekte protest. De moeder liegt tegen haar man, maar de ouders veroordelen het liegen van hun zoon. Daardoor verliezen de ouders hun geloofwaardigheid. De zoon brengt door zijn gedrag het rollensysteem in het gezin weer in evenwicht: omdat hij steelt en liegt (dus typisch kinderlijke vergrijpen pleegt) meet hij zichzelf de rol van kind aan. De ouders nemen door de bezorgdheid om zijn gedrag weer de ouderrol aan. De moeder scheldt en is verontwaardigd. Daarmee gedraagt ze zich niet meer als een puber maar als een volwassen moeder. De vader moraliseert niet meer tegen de moeder maar tegen de zoon, wat betekent dat hij zich vaderlijk gedraagt tegenover het werkelijke kind in het gezin.

In het symptoom ligt ook de vraag van de zoon verborgen over de prioriteiten van de vader. Je kunt die vraag bijvoorbeeld zo formuleren: 'Vind je de bouw van het huis en het sparen daarvoor belangrijker dan de liefde voor je vrouw en voor mij?' De zoon merkt dat de liefde van de vader

voor de moeder door haar gedrag aan het wankelen wordt gebracht en stelt door zijn gedrag de vraag of ook de liefde van zijn vader voor hem door immoreel handelen wordt aangetast. In ieder geval weet de zoon te bereiken dat de aandacht van de ouders van het sparen en het relatieconflict verschuift naar de zoon. Door die verschuiving komen de ouders in hun gemeenschappelijke zorg voor hun zoon op één lijn. Ze gaan naar een opvoedingsconsulent. Ze beginnen daarmee te werken aan hun uit evenwicht geraakte gezinssysteem. Zonder het stelen van hun zoon zou dat niet zijn gebeurd.

#### § 4 Maatregelen die hulp bieden

Ook al weet je dat kinderen stelen vanwege symptomatische gronden en niet uit verdorvenheid, toch moeten er praktische consequenties worden getrokken. Portemonnees worden opgeborgen, gestolen dingen teruggegeven, aan gedupeerden wordt door het kind excuses aangeboden; je moet grenzen stellen, overwegen om het zakegeld te verhogen om meer financiële ruimte te creëren etc. Deze maatregelen zijn niet voldoende. Wanneer je weet dat kinderen met dit soort gedrag diepe vragen stellen en gerechtvaardigde behoeften tot uitdrukking brengen, kun je proberen tot de kern van deze vragen door te dringen zoals in het voorbeeld uit § 3 is geprobeerd. Dan kunnen de eigenlijke verlangens worden bevredigd. Meestal gaat het om gedrag van de ouders tegenover gezinsleden.

In mijn praktijk geef ik ouders die erg ontdaan en teleurgesteld zijn over het gedrag van hun kind een kleine maar effectieve huisopdracht mee: 's avonds, als hun kind slaapt, gaan de ouders rustig zitten, voeten naast elkaar op de grond en sluiten ze even de ogen om zich hun kind voor te stellen in een blijmoedige situatie: als het lacht, aandachtig en met plezier speelt, de kat aait of zoiets. Of de ouders gaan 's avonds voorzichtig de slaapkamer van hun kind binnen om te zien hoe lief het eruit ziet als het slaapt. Voor deze bevestigende (*affirmatieve*) oefening heb je drie tot vijf minuten nodig, maar de kunst is om het een lange tijd regelmatig vol te houden. Het beste is veertien dagen of langer en daarna altijd wanneer het nodig is. Zelf heb ik ervaren, en andere ouders ook heb ik gemerkt, dat de teleurstelling verdwijnt en er een vertrouwende kijk op de positieve verdere ontwikkeling van het kind gevormd wordt. De ouders vertellen hun kind vanzelfsprekend niet over deze oefening. De werking op de kinderen is dikwijls verbluffend; ik ken voorbeelden waaruit bleek dat kinderen voelden dat er van ze werd gehouden: ze stopten met stelen en andere wandaden zonder dat ze van de oefening weet hadden.\*

## § 5 Stelen in de puberteit

Als jongeren in een warenhuis nagellak of iets anders stelen en daarbij niet betrapt worden, dan is de oorzaak van dat stelen hoogstwaarschijnlijk dat ze hun zakgeld al hebben uitgegeven en ze die dingen graag willen hebben. In hun leeftijdsgebonden weerstand tegen de waarden en normen van volwassenen nemen jongeren het vaak een tijd lang niet zo nauw met de eigendomsregels van de volwassenen. Soms gaat het ook om een durfstest ten overstaan van een groep leeftijdgenootjes. Het is niet voor niets dat supermarkten in de buurt van een school kinderen vaak slechts beperkt toelaten. Na de puberteit houdt dit gedrag meestal vanzelf weer op.

Worden de jongeren betrapt, dan was misschien een huiselijk conflict het onbewuste doel van deze handelwijze. Een telefoontje van de plaatselijke politie met de mededeling dat de ouders hun op heterdaad betrapte kind kunnen komen ophalen, kan tot een intensievere bemoeienis van de ouders met hun opgroeiende kind leiden (zie hoofdstuk 31 over *provoceren*). Hopelijk zal de ervaring van betrapt worden (voor schut gezet worden) en het verblijf op het politiebureau een reactie opleveren van 'eens maar nooit weer'. Deze reactie spruit voort uit de ervaring en kan niet worden afgedwongen door zedenpreken.

### \* TERZIJDE

Overigens werkt een variant op deze oefening ook in andere gevallen, bijvoorbeeld om de relatie met een 'moeilijke' collega te verbeteren.

De achterliggende gedachte is het ontmaskeren van illusies (onze afweer) die het zicht op de onbelaste werkelijkheid van het hier en nu belemmeren. Wanneer we ons niet realiseren dat onze waarneming van de werkelijkheid door illusies gekleurd is, reageren we alsof de waarneming waarheid is en gaan we de interactie ermee aan. Dat wil zeggen dat we reageren op een illusie alsof die werkelijkheid is. Daarmee zetten we een keten van oneigenlijke gebeurtenissen in gang die er uiteindelijk toe kan leiden dat de illusie werkelijkheid wordt. Stel je maar voor: je denkt dat iemand jou niet zit zitten. Daardoor ga je hem een beetje uit de weg. Het gevolg is dat deze persoon denkt dat je iets tegen hem hebt, hij merkt dat je hem mijdt, en hij zal jou ook gaan mijden. Hiermee beïnvloedt hij op zijn beurt weer jouw gedrag, enzovoort. De psychologie noemt dit *self-fulfilling prophecy*.

(Bron: Ingeborg Bosch: *Illusies; Over beurijding uit de doolhof van onze emoties*, Amsterdam 2007)



## 35 Wanorde

Voor en tijdens de puberteit (soms ook al vanaf de basisschoolleeftijd) wordt een thema actueel dat aanleiding geeft tot veel conflicten tussen ouders en kinderen: de ordentelijkheid.

De woning of het huis waarin het gezin woont behoort aanvankelijk, voordat de kinderen geboren zijn, toe aan de volwassenen. Wanneer de kinderen zelf volwassen geworden zijn trekken ze er weer uit. Dan is de woning opnieuw van de volwassenen. In de tussentijd moeten alle gezinsleden de woning delen (zie hoofdstuk 1).

### § 1 De uitbreiding van het territorium

In het begin eisen de kinderen nog niet zoveel ruimte op. Hoe ouder ze worden, des te meer. Daarmee bedoel ik niet alleen een eigen kamer maar de hele woning: de achtergelaten snoepverpakking in de huiskamer, de schooltas op de vloer, het vuile ondergoed in de badkamer – kinderen hebben de neiging hun spullen overal rond te strooien. Het doet me wel eens denken aan de manier waarop honden hun sporen achterlaten, alsof ze willen zeggen: ‘Dit is mijn territorium’.

Interessant is dat kinderen ervan houden om zich samen met al hun speelgoed, kleren en schoolspullen op de vloer uit te strekken. Zelfs zuigelingen proberen hun territorium uit te breiden door, als ze de kans krijgen, hun uitwerpselen te verspreiden en daarbij ontzien ze ook de muren niet (alsof de poep en lucht het verlengstuk van hun lichaam zijn). Niet alle kinderen zijn rommelmakers. Aan de ene kant is het een karakterkwesitie, aan de andere kant zijn er fasen waarin kinderen meer behoefte hebben aan ordening en fasen waarin zij zich thuis voelen in de rommel. Als ze wat ouder zijn en tijdens de puberteit kan het te maken hebben met verzet tegen de ouderlijke regels. Dan is dit verschijnsel vaak een neveneffect van het losmakingsproces.

In de systeempsychologie zeggen we: de wanorde is niet het ‘probleem van het kind’. Het gaat om de juiste balans in het gezinssysteem tussen de orde-opvattingen van de ouders en de zelfstandigheidsbehoefte van het kind. Jongeren houden van hun chaos op de vloer en in het huis en vinden de ideeën van hun ouders over netheid en orde onbegrijpelijk, benepen en ongezellig. Dat leidt vaak tot een langdurige ‘territoriumstrijd’.

Ik vermaak me soms met de gedachte hoe het zou zijn wanneer de kinderen zich steeds verder zouden uitspreiden, tot de woning uiteindelijk te klein wordt en de ouders moeten vertrekken. Of ik stel me voor de grap voor dat de merels hun nest uitbouwen als de jongen groeien. Gelukkig vinden zowel de mereljongen als de mensenkinderen het op een bepaald moment wel mooi geweest en verlaten ze het te klein geworden nest omdat ze klaar zijn om uit te vliegen. Dat lijkt me ook erg zinvol.

Kinderen hebben het recht om te proberen meer ruimte voor zichzelf op te eisen. Ouders, daarentegen, hebben weer de plicht om hun kinderen, wanneer dit nodig is, ook in dit streven grenzen te stellen. (In de tabel in hoofdstuk 19, § 2 heb ik op deze spanning gewezen.) Dat kan uitmonden in een serieus spel dat tot heftige meningsverschillen kan leiden. (In hoofdstuk 32 heb ik de mogelijke oorzaken beschreven die tot dit soort 'spelletjes' kunnen leiden en hoe je ermee moet omgaan.)

## § 2 Een praktische oplossing

Sommige ouders zetten in de kelder of ergens op een plank een grote kist, waarin ze alles stoppen wat ze rond zien zwerven op plaatsen waar het niet thuishoort of op plekken waar het stoort. Eens in de twee maanden kondigen ze dan aan dat alles wat niet binnen een bepaalde termijn door de kinderen uit de kist is gehaald en op de juiste plek is teruggezet, wordt weggegooid. Dat is een eerlijke en betrouwbare oplossing. Kinderen kunnen daar goed mee omgaan.

## § 3 Wanorde in de kinderkamer

Omgekeerd schenden ook ouders de legitieme grenzen van kinderen door ongevraagd de kamer van het kind binnen te gaan. Vanaf de schooltijd, uiterlijk vlak voor de puberteit, kan de eigen kamer als het privédo-  
mein van het kind worden beschouwd. Hoe ouder de kinderen worden des te meer vrijheid hebben ze nodig. Ouders kunnen dan ook niet meer hun voorschriften in de kamer van het kind afdwingen. Ouders die zich ermee bemoeien en daar orde stichten, of zelfs dingen weggooiden, overschrijden de grenzen van kinderen. Daarbij gaat vertrouwen verloren (zie hoofdstuk 9 over *ordeningsystemen*).

Het is beter wanneer ouders onderhandelen. Hier komt een voorstel.

In de eigen kamer mogen geen etensresten, natte washandjes etc. liggen te schimmelen en geen vuile was of servies worden opgestapeld. Er moet minstens eenmaal per dag gelucht worden. Al het andere mag het kind zelf bepalen. Buiten de eigen kamer gelden de overige huisregels.

## TERZIJDE:

De Amerikaan Thomas Gordon († 2002) was een ontwikkelingspsycholoog uit de school van Carl Rogers, die uitging van gelijkwaardigheid in relaties. Centraal in Gordon's visie staan respect en aandacht voor elkaar en ruimte voor ieders eigen karakter. De rode draad van zijn methode is de taal van acceptatie. We nemen kinderen serieus en laten ze in hun waarde, zodat we goede relaties met ze kunnen opbouwen. In die context kan een kind groeien, zich ontwikkelen en problemen leren oplossen. Het maakt dat een kind productiever en creatiever wordt en zich gelukkig zal voelen.

### *Dat bedoel ik*

Kinderen kunnen goed aangeven wat ze willen, met of zonder woorden. Probeer de gevoelens of behoeften van een kind te verwoorden om er zo achter te komen wat een kind bedoelt of waar er aan de hand is. Gordon noemt dit actief luisteren. Zo ontstaat er niet alleen begrip maar ook vertrouwen. Soms is het alleen maar nodig om passief te luisteren. Daarbij laat de volwassene merken dat hij het kind begrijpt en accepteert zoals het is.

### *Ik-boodschappen*

Gordon introduceerde de term *ik-boodschap* voor een specifieke vorm van communicatie. Als een kind iets doet wat de volwassene niet wil, benoemt deze heel concreet waarom dat voor hem vervelend is. Een kind krijgt daarmee de kans zich in een ander te verplaatsen, zonder dat het zich persoonlijk aangevallen voelt. De moeder zegt dus niet in het algemeen: 'Je moet niet zo gillen,' maar veel persoonlijker: 'Mijn, ik heb hoofdpijn en kan er nu niet zo goed tegen als je zoveel lawaai maakt. Zullen we samen even een rustig spelletje uitzoeken of ga je liever buiten spelen?' (Zie literatuur: Gordon.)

Over het algemeen mogen ouders zich er voor de achttien jaar van kinderopvoeding op instellen dat het voor het gezinsleven belangrijker is om plezier met elkaar te beleven, dan in volmaakte orde te leven. Je moet hier je prioriteiten stellen en bereid zijn om met compromissen te leven.

Wie een smetteloze orde niet kan ontberen moet zich afvragen of hij wel kinderen wil opvoeden. Voortdurende ergernis komt de stemming in het gezin niet ten goede omdat de humor (relativerend in de relatie tussen volwassenen en aanstekelijk in de relatie met kinderen), die zo belangrijk is voor goede verstandhoudingen, dan niet kan worden opgebracht (zie hoofdstuk 11 over *beslissingen*).

## 36 Schuldgevoelens bij ouders

In mijn praktijk kom ik veel ouders tegen die me vertellen over hun schuldgevoelens. Veel van hen hebben de grenzen die *hun* ouders hen hadden opgelegd ervaren als kwaadwillige machtsuitingen. Sommigen zijn zelfs fysiek gestraft. Deze eigen jeugdervaringen leiden er vaak toe dat de volwassen geworden kinderen de houding van hun ouders nu op zichzelf toepassen. Ze zetten zichzelf onder druk en vergen zoveel van zichzelf dat ze daar helemaal niet aan kunnen beantwoorden. Tegelijkertijd voelen zij zich snel schuldig. Ze zouden liefdevolle ouders willen zijn, maar vinden het moeilijk om de juiste maat en de juiste methode te vinden om grenzen te stellen. Eigenlijk stellen ze liever helemaal geen grenzen, omdat ze niet zo ‘slecht’ willen zijn als hun eigen ouders. Daardoor krijgen kinderen te weinig kaders, dat wil zeggen te weinig plaatsbepalende informatie. Ze missen de bakens waarbinnen zij zich veilig weten. Deze kinderen worden zo gedwongen te provoceren om echte besluiten te forceren. Andere ouders vallen bij conflicten in de fouten van *hún* ouders en reageren zelf autoritair. Het minderwaardigheidsgevoel tegenover de machtige ouders dat ze als kind hebben ervaren laat bewust of onbewust een gevoel van verwijt achter ten opzichte van hun ouders. Wanneer ze nu zelf het gevoel krijgen ‘slechte’ ouders te zijn, krijgen ze schuldgevoelens (zie hoofdstuk 37 voor *tips*). Daardoor maken ze een onzekere indruk. De autoritaire reactie komt daarom bij het kind niet authentiek over – een vicieuze cirkel!

### § 1 Schuldgevoelens na een misplaatste ouderlijke reactie

*Een voorbeeld:*

Een vader wil met zijn twee kinderen (zoon 8 jaar, dochter 6) met de auto een lange rit maken. Hij geeft beide kinderen een zak snoep en hoopt daardoor tijdens de rit twee zoete rustige kinderen te hebben. Na een uurtje ontdekt de dochter dat ze haar zakje snoep thuis heeft laten liggen. Ze probeert haar broer te verleiden haar iets van zijn snoep te geven. Deze weigert hardnekkig. Er komt ruzie. De vader voelt zich gestoord bij het rijden en bemoeit zich ermee. Hij spreekt veel toch-zinnen tegen zijn zoon, zoals ‘Geef haar toch wat. Als we thuis zijn krijg je het weer terug uit haar zakje!’ Tevergeefs – de zoon eist hardnekkig zijn bezit op.

De situatie escaleert. Op het laatst wordt de vader zo woedend dat hij hard remt, uit de auto springt, scheldend zijn zoon het zakje afpakt en het met een grote zwaai weggooit. De zoon huilt, de dochter zwijgt. De vader rijdt uiteindelijk met een knagend schuldgevoel en twee stuurswijgende kinderen verder.

In mijn praktijk zegt de vader: 'Ik reageer af en toe buitensporig heftig. Daarna krijg ik schuldgevoelens.' Wanneer we met een dergelijke scène aan de slag gaan, dan bouwen we die in de praktijkruimte na. Een stoel stelt de zoon voor, een andere de vader. De vader gaat op de stoel zitten waardoor hijzelf wordt gesymboliseerd. Hij kijkt naar de stoel die zijn zoon voorstelt. Hij zegt: 'Mijn zoon heeft zoveel invloed op me. Ik voel me klein en hulpeloos. Ik krijg het gevoel alsof ik nog een klein kind ben en hij reusachtig groot.'

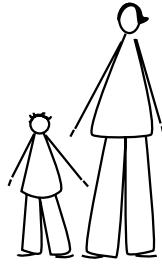


'... alsof ik nog een klein kind ben,  
en hij reusachtig groot!

Het 'spook'

Als **consulent** plaats ik **nog een stoel** tussen de beide stoelen en vraag de vader: 'Stelt u zich voor dat er zich een reusachtig spook bevindt tussen u en uw zoon. En uw reactie is eigenlijk gericht tegen dit spook. De vader staart een poosje naar het 'spook'. Na een poosje vraag ik hem: 'Aan wie doet dat spook u denken?' Hij antwoordt spontaan: 'Dat is duidelijk. Dat is mijn moeder! Ze was altijd al zo betweterig en principieel, zo vasthoudend. Ik maakte als kind geen kans. Ik voelde me hulpeloos.'

Dan trek ik als consulent de stoel van het spook weg en zeg: 'Het probleem met uw moeder laten we er even buiten. Dat lossen we op een andere manier op.' Dan laat ik de vader even alleen. En ik vraag hem: 'Wat verandert er als u nu naar uw zoon kijkt? Hij kijkt naar de stoel van zijn zoon. De vader glimlacht geroerd en zegt: 'Mijn kleine zoon, hij is pas acht jaar oud. Hij is oké. Ik houd van hem.' Ik vraag hem hoe hij zich nu voelt en hij antwoordt: 'Ja ik ben de vader. Het gaat goed met me. Ik voel me niet meer hulpeloos. Ik rij naar het volgende dorp en koop nog een zak snoep. Het is eigenlijk heel simpel' en hij lacht me opgelucht toe.



‘... mijn kleine zoon...’

Het is leerzaam om te zien hoe onze eigen jeugdervaringen inwerken op situaties met onze kinderen. Een detail (zoals de hardnekkigheid van de zoon) herinnert ons aan oude gevoelens (hier het gevoel van de hulpeloosheid). We reageren dan meer op onze eigen ervaringen dan op onze kinderen. Dat kan men (hier de vader) afleiden uit het feit dat men naderhand zijn daden en gevoelens als misplaatst ervaart. De schuldgevoelens zijn het logische gevolg van die misplaatstheid. Ze fungeren als alarmsignalen die er ons op wijzen dat er met onze waarneming van de actuele situatie iets mis is.

Deze vader trok uit de conclusies van mijn consult onder andere de slotsom dat hij zelf nog enige stappen moest ondernemen in het proces om zich van zijn moeder los te maken, zodat hij in de omgang met zijn kinderen volwassener zou kunnen reageren.

## § 2 Schuldgevoel als alarmsignaal

*Een ander voorbeeld:*

Een moeder heeft haar oudste, twaalfjarige, dochter gevraagd om op haar kleine broertje te passen omdat ze 's avonds even weg moet. Bij terugkomst merkt ze dat de kinderen ruzie hebben. Tijdens het gevecht is een keukenapparaat kapot gevallen. Het zoontje komt haar blootsvoets en huilend over de koude plavuizen tegemoet. De oudste dochter heeft zich in haar kamer verschanst en heeft de muziek keihard aan. De moeder is woedend dat de dochter niet goed op haar broertje heeft gepast. Tevens voelt ze zich schuldig dat ze is weggegaan en de kinderen alleen heeft gelaten. Of de moeder krijgt nu een woedeaanval en voelt zich daar weer schuldig over, of de schuldgevoelens dwingen haar om de dingen op hun beloop te laten, omwille van de lieve vrede, terwijl ze weet dat ze eigenlijk grenzen zou moeten stellen. Uit de halfslachtigheid van de moeder zal de zoon bij de eerste de beste gelegenheid de conclusie trekken dat hij

zijn zuster wel opnieuw op de kast kan jagen. (Hij doet dat niet om zijn zus en moeder te pesten, maar omdat hij onzeker en gespannen is en dat niet op een andere manier kan tonen.) Het zou beter zijn als de moeder zich zou realiseren dat haar schuldgevoel een legitieme boodschap bevat: ze moet haar twaalfjarige dochter niet met zo'n verantwoordelijke taak opzadelen. Het is een te grote last voor oudere broers en zussen om op de jongere te passen; dat is een typische taak voor volwassenen.

De moeder kan er bij een volgende gelegenheid voor kiezen een buur, familielid of oppas in te schakelen. De moeder kan tegen haar dochter zeggen: 'Ik kan me goed voorstellen dat deze taak voor jou te moeilijk was'. Ze kan haar bedanken voor haar goede wil en van de kinderen vragen haar te helpen de ontstane rommel weer op te ruimen.

Het is de taak van een gegrond schuldgevoel om verandering te brengen in onze falende waarnemingen, houding of daden. We moeten een eerlijke vraag aan onszelf stellen: 'Ligt de fout inderdaad bij het kind of bij ons volwassenen?' Als we merken dat wij een fout hebben gemaakt kunnen we beter onze excuses aanbieden en ons leven beteren dan proberen ons gezicht te redden.

Hebben we ons handelen gecorrigeerd, dan is het schuldgevoel meteen weg. Voor het stellen van grenzen betekent dit het volgende: wanneer we manieren vinden om grenzen te stellen op een wijze die in onze eigen ogen en die van onze kinderen niet kwaad maar redelijk, normaal en effectief lijkt, dan komen er geen schuldgevoelens op.

### § 3 Zich op het heden concentreren

Schuldgevoel heeft een hinderlijke uitwerking op het opvoedingsproces, omdat het de situatie onzuiver maakt en ouders de daadkracht ontnemt voor eenduidige besluiten. Kinderen hebben meerduidigheid meteen door en gaan provoceren om van ouders eenduidige signalen af te dwingen. Dit leidt tot escalatie en emoties.

In onze, door het christendom gestempelde samenleving, waarin het schuldgevoel diep ligt verankerd, neigen we ertoe schuld en oorzaken buiten onszelf te zoeken. Daarbij blijven we ons op het verleden focussen en nemen we een verwijtende houding aan tegenover onszelf of anderen. Dit helpt de situatie niet verder maar verslechtert alleen de onderlinge relaties.

We moeten altijd helder voor ogen houden dat het in de *concrete praktijk* met kinderen er niet om gaat oorzaken voor het gedrag van kinderen aan te wijzen óf om ze ergens van te beschuldigen, want dan zouden we

onze eigenlijke taak beter kunnen zien en gemakkelijker kunnen vervullen. Die taak is zich op het *nu* te concentreren. Wij, als volwassenen, zijn er op zulke momenten in de eerste plaats verantwoordelijk voor dat de directe situatie waarin we ons met ons kind bevinden tot geluk van het gezin en het kind geregeld wordt. Daarom wil ik het begrip schuld vervangen door dat van *verantwoordelijkheid* voor de situatie van het moment. Daarbij is het van belang probleemoplossend te werk te gaan. De volwassene moet zich helder van de situatie bewust zijn en gevoelens en andere dingen benoemen. Dan kan hij proberen flexibel met de mogelijkheden van de situatie om te gaan en direct veranderingsprocessen te initiëren.

Daarnaast is het vanzelfsprekend zinvol en onontkoombaar dat ouders en andere opvoeders altijd weer de rust vinden om ook *buiten de directe context van hun handelen* kritisch naar dat handelen te blijven kijken en erover te reflecteren. De studie van het verleden en het zoeken naar oorzaken is in de context van de reflectie de eerste en belangrijkste stap om positieve veranderingen te introduceren.

#### § 4 *Zijsprong*: enige opmerkingen over het begrip 'liefde'

We gebruiken het begrip 'liefde' voor de relatie tussen partners én voor de relatie tussen ouders en kinderen. De relatie tussen ouders en kinderen is in dezelfde zin geen vrije beslissing die je eventueel kunt herzien zoals in de relatie tussen partners. Het is een relatie die meestal is ontstaan uit biologische voortplanting. Deze relatie heeft een psychisch aspect dat je in de meeste gevallen met het begrip 'liefde' kunt aanduiden. Maar ze heeft ook een volstrekt existentieel verankerd deel dat je eigenlijk helemaal niet onder een gevoel kunt rangschikken. Dit is eigenlijk in woorden niet te omschrijven. In de psychologie heet het *binding*. In deze diep verankerde relatie tot onze kinderen beleven we allerlei gevoelens die reiken van emotionele nabijheid tot emotionele afstand. Je doorleeft ze als liefde, haat, vertwijfeling, teleurstelling, angst, trots, vernedering, innige identificatie of ook onverschilligheid. Al deze gevoelens (en vele andere) veranderen in de levensloop van situatie tot situatie, van fase tot fase. Alle ouders en kinderen doorlopen met elkaar vrijwel al deze gevoelens ooit eens. Ook in onze maatschappij zijn er ethische denkbeelden en normen die willen vastleggen wat je niet kunt vastleggen, namelijk dat ouders en kinderen altijd van elkaar moeten 'houden'. Deze onnatuurlijke voorstellingen monden uit in ongeluk, omdat ze een maatstaf produceren waaraan amper valt te voldoen en aan de feitelijke liefde dra-



gen ze weinig bij. Er komen eerder beschuldigingen en schuldgevoelens uit voort, en ook jaloezie, competitie, gevoel van tekort, verlangens en verwijten.

Gezonder zou het zijn als wij in onze samenleving deze oude voorstellingen zouden opgeven en beter zouden kijken. Dan kunnen we nuchter vaststellen dat de relatie tussen ouders en kinderen intensief is en allerlei kleuren en vormen en nuances kan en mag hebben.

Wanneer we vanuit dit nuchtere perspectief kijken zien we bijvoorbeeld een moeder die haar kind soms afwijst of zelfs haat. Ze ligt wellicht zeer intensief met het kind in de clinch. Daardoor ontstaat enerzijds een sterke band waardoor het kind aandacht krijgt. Aan de andere kant heeft dit misschien een negatieve uitwerking op de ontwikkeling van het kind, omdat het geen positieve aandacht is. Niemand schiet ermee op als de moeder wordt veroordeeld. De vraag is eerder: 'Hoe kunnen we de condities zo veranderen dat de moeder haar kind met andere ogen ziet?' Daarvoor geeft dit boek veel voorbeelden, zoals over de vader die met zijn twee kinderen een autoritje maakt, eerder in dit hoofdstuk.

Kunnen liefhebben is een geschenk, geen plicht. Je kunt voorwaarden scheppen waarin het waarschijnlijk is dat liefde zich zal voordoen. Liefde kun je niet opeisen.

Wij hebben tegenover onze kinderen belangrijke taken te vervullen (zie hoofdstuk 1 en 20). Onze kinderen ontwikkelen zich beter wanneer we ze met waardering, respect, eerlijkheid en interesse tegemoet treden. Dat kunnen we gemakkelijker als we van de kinderen houden. Maar we kunnen dergelijke attitudes ook zonder het gevoel van liefde aannemen. Dat is moeilijker en er is een alert, rijp bewustzijn voor nodig en een vaste wil. Bij veel professionele opvoeders kun je zien dat het kan.

Volwassenen doen er goed aan zich af te vragen welke criteria er in het spel zijn als iemand al dan niet kan liefhebben. Misschien ontdek je dan dat je opgeschroefde en intolerante eisen aan jezelf stelt waarvan je afstand kunt doen. Of je ontdekt dat je te weinig van jezelf houdt. Dan moet je daarmee aan de slag. Je zult merken dat je beter in staat bent anderen liefde te schenken als je meer van jezelf houdt en tevredener bent met je eigen leven (zie hoofdstuk 39 over *een goed humeur*).

Op momenten dat je tot weinig liefde in staat bent, helpt het als je vanuit een welwillende, innerlijke, distantie nieuwsgierigheid ontwikkelt voor de levensloop van het kind en dit intensief observeert (zie hoofdstuk 34 over *stelen*).

Met ouders die zich met schuldgevoelens kwellen omdat ze meer van het ene kind houden dan van het andere doe ik in mijn praktijk een intensieve oefening. Ik begeleid ze wanneer ze proberen hun actuele gevoelens uit te drukken. Daarbij moedig ik ze aan zich steeds dichterbij hun werkelijke gevoelens te wagen.

Een voorbeeld: een moeder komt, aanvankelijk om het punt heen te hebben gedraaid, tot de neergesmeten zin: 'Ik houd meer van Rob dan van Tim. Daarbij beeft haar stem en ze huult. Ze voelt zich echter ook opgelucht nu ze het voor het eerst durft toe te geven. Dan onderzoeken we heel gedetailleerd de gevoelens van de moeder tegenover Tim en Rob. Ze stelt vast: 'Rob lijkt meer op mezelf. Ik kan hem gemakkelijk begrijpen, Tim is heel anders dan ik. Ik kan er vaak niet achter komen wat hij voelt en denkt. Dat maakt me hulpeloos en het ergert me.'

We stellen vast dat het geen haat is, maar onbegrip en vervreemding die tot gevoelens van hulpeloosheid leiden. De moeder vindt een oplossing wanneer ze zich voornemt om toleranter tegenover Tim te zijn en hem nauwkeuriger te observeren. Ze komt tot de conclusie dat ze hem meer mag naarmate ze hem beter begrijpt. (*To know him is to love him.*)

Een ander voorbeeld: een vader vindt geen ingang bij zijn dochter. Tijdens het consult blijkt dat ze hem aan zijn moeder herinnert, waar hij niets meer mee te maken wil hebben. De vader doet thuis wekenlang een oefening. Hij schrijft alle verschillen tussen zijn dochter en zijn moeder op. Daarna concludeert hij dat hij tot een nieuwe kijk op zijn dochter is gekomen. Hij kan zich nu veel onbevanger voor haar openstellen.

Als we de verhouding tussen ouders en hun kinderen beschouwen als een intense bestaansrelatie en deze niet dwangmatig als een liefdesband voorstellen, ervaren we een opluchtende tolerantie tegenover onze gevoelens. We staan onszelf dan toe dat we alle soorten wisselende gevoelens van de wereld mogen hebben en dat die ook weer kunnen verdwijnen. De intensieve band tussen ons bestaan en dat van onze kinderen wordt door die wisseling van actuele gevoelens niet aangetast.

## 37 Ideeën voor niet-boze opvoedende maatregelen

*Hier volgt een lijst met voorstellen die naar wens kan worden uitgebreid.*

- Humor en spel ('de knuffel zegt waar je je sokken op kan bergen').
- Tekens in plaats van woorden (bijvoorbeeld: het geluid van de gong geeft aan wanneer het tijd is om met spelen op te houden en je moet beginnen met opruimen).
- Eerst eenduidige beslissingen nemen, dan die meedelen en daarbij contact onderhouden.
- Zo handelen alsof je zegt: 'Je hebt toch geen invloed op me' (Rudolf Dreikurs), eerst alleen een grenzen stellende zin, dan een ander onderwerp of een einde maken aan de situatie.
- Gezichtsuitdrukking in plaats van woorden.
- Afleiden.
- Overgaan tot de orde van de dag, geen ophef maken.
- Ritme aanbrengen (eerst dit, dan dat), gewoonten.
- Het kind overhalen om iets samen te doen.
- In contact blijven terwijl het kind iets moet doen.
- Grenzen doen voorkomen als veranderlijk, verbetering in het vooruitzicht stellen ('Als jij zo groot bent als Paul, krijg je ook...').
- '... Ik ben nieuwsgierig hoe je dat de volgende keer...'
- 'Slechte' ervaringen laten werken, zonder 'zie je wel' te zeggen, logische gevolgen laten werken.
- De moed hebben om consequent te zijn.
- Ruimte laten voor uitzonderingen en duidelijk maken waar die mogelijk zijn.
- Jongeren een keus laten die bij hun leeftijd past, wie, wanneer, wat, enzovoort (niet bij kleine kinderen).
- Regelingen afspreken, mee laten beslissen (vanaf ca. 9 jaar).
- Rekening houden met gevoelens en die benoemen.
- Conflicten onderkennen, het kind begeleiden.
- Helderheid, zakelijkheid, eenduidigheid.
- Vermijden van verwijten en gemopper.
- Waarderen, niet beschuldigen.
- Toevertrouwen, aanmoedigen, steunen.

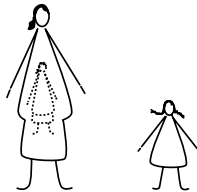
## 38 Zijsprong: hoe volwassenen zelf iets aan hun eigen opvoeding kunnen doen

Wij zijn alleen goede opvoeders en voorbeelden (rolmodellen) wanneer we ook bereid zijn om aan onze eigen opvoeding te werken.

We sluiten nog wel eens onze ogen voor het feit dat we voor een verandering in ons leven een beslissing moeten nemen. Dit betekent dat we een feit moeten accepteren of ons leven in nieuwe banen moeten leiden, omdat de oude manieren niet meer werken of misschien zelfs schadelijk zijn geworden. Wanneer volwassenen in hun ontwikkeling blijven steken, zijn het vaak de kinderen die door symptomen laten zien dat ze de misstanden in het leven van de volwassenen niet langer kunnen verdragen. Kinderen krijgen dan onbewust het gevoel geen verdere stappen in hun ontwikkeling te kunnen maken zolang de ouders hun eigen stappen niet zetten. Het is alsof de kinderen daardoor het vertrouwen in hun toekomst verliezen en bang zijn voor hun eigen leven, als ze moeten aanzien dat mensen die al volwassen zijn hun eigen leven niet aankunnen. Daarom is het voor kinderen erg belangrijk dat ouders en opvoeders bewust en moedig aan hun eigen ontwikkeling werken.

### § 1 Volwassenen nemen de verantwoordelijkheid voor zichzelf op zich

Een aantal keren heb ik beschreven hoe kinderen ons non-verbale gedrag kunnen 'verstaan', hoe ze ons uitdagen en ons een spiegel voorhouden. Daarbij helpen ze ons in onze eigen verdere ontwikkeling. Als we een kind van vijf jaar opvoeden, komt bij ons de herinnering op aan de gevoelens die we hadden toen we zelf van die leeftijd waren.



De kindertijd van ons kroost confronteert ons opnieuw, maar dan vanuit een nieuw perspectief, met gevoelens uit onze eigen jeugd. Als de problemen van onze eigen kindertijd niet verwerkt zijn bestaat de kans dat

ze ons leven hier en nu beïnvloeden (zie hoofdstuk 1, *generatieketting*). Het is alsof we ons bewust, of eerder onbewust, nog één keer de vraag willen stellen of we de problemen van toen nu kunnen oplossen, nu we volwassen zijn. Het is het tijdstip om met de problemen van toen nog één keer bewust om te gaan en ze op een of andere manier in ons leven te integreren, zodat onze kinderen niet door ónze problemen in hún gezonde ontwikkeling worden gehinderd.

Ook voor problemen die ouders in hun tegenwoordige omgeving ondervinden, zoals in hun relatie of beroep, gaat op dat het voor kinderen belangrijk is dat de volwassenen die problemen zelf oplossen. Anders schieten ze als voorbeeld tekort. Voor kleine kinderen is het vaak niet goed erin betrokken te worden hoe we onze problemen oplossen (dat past meestal niet bij hun leeftijd), maar ze moeten kunnen voelen dat we onze problemen onder ogen zien en oplossen. Dat volwassenen hun problemen voor zich uitschuiven zie je vaak aan het feit dat ze ontevreden en onevenwichtig zijn, snel mopperen, geen geduld hebben met hun kinderen of psychosomatische symptomen ontwikkelen, zoals slaapstoornissen, chronische hoofdpijn, maagzweren, uitputting, depressiviteit of andere kwalen (zie hoofdstuk 20).

Volwassenen zullen verbaasd vaststellen dat werken aan hun eigen veranderingen een enorme invloed heeft op de kinderen, zelfs als je er niet over praat of aan de kinderen de resultaten van de eigen verandering laat zien. Ze merken de kracht die ontstaat in een volwassene die zich inspant om zichzelf verder te ontwikkelen. Die kracht overtuigt de kinderen en maakt dat ze respect en genegenheid ervaren. Het geeft de kinderen moed en vertrouwen in de toekomst wat hun eigen leven betreft.

De resultaten van het jongste neurologische onderzoek (zie literatuuroverzicht: **Bauer, Hüther, Kandel, Spitzer**) laten op indrukwekkende manier zien hoe de menselijke hersenen in staat zijn gedragspatronen van gewenning te veranderen.

## § 2 Hoe gaan volwassenen om met hun eigen grenzen?

Als we erin willen slagen om onze kinderen op een eerlijke manier grenzen te stellen, dan is het belangrijk dat we zelf hebben geleerd om grenzen in acht te nemen. Zo kunnen we beter inschatten wanneer en hoe grenzen zinvol zijn en we zijn meteen goede voorbeelden. Daarbij kan het voor volwassenen soms nuttig zijn om zelf eens een grens te overschrijden, of het zich te veroorloven een fout te maken om de situatie van de kinderen te kunnen aanvoelen.

In de volgende tabel staan vragen aan volwassenen die met kinderen werken en leven. Die vragen kunnen hen prikkelen om na te denken over hoe ze zelf in hun eigen leven met grenzen kunnen omgaan.

### § 3 Vragen voor de zelfopvoeding van volwassenen

- Kan ik ja en nee zeggen (zonder schuldgevoelens of berouw)?
- Hoe klinkt mijn stem als ik *nee* zeg?
- Is het contact met mijzelf en anderen goed?
- Kan ik grenzen in acht nemen (alcohol, roken, zoetigheid, koffie, lichaamsgewicht, praten, als ik mijn gelijk wil halen, iemand ergens van wil overtuigen, een ander wil veranderen of iets wil hebben)?
- Kan ik een beslissing nemen en hoeveel tijd heb ik daarvoor nodig?
- Blijf ik bij mijn besluit?
- Kan ik mijn werk en privé-leven scheiden?
- Hoeveel procent van mijn tijd besteed ik aan verschillende levensgebieden zoals werk, de anderen, mijzelf? Wat voor verdeling zou ik willen? Kan ik het meteen inrichten zoals ik het zou willen?
- Kan ik een evenwicht vinden tussen naastenliefde en egoïsme?
- Kan ik verdrietig, boos, bang, zwak, sterk, teleurgesteld, tevreden, gelukkig e.d. zijn? Kan ik mijn gevoelens beheersen en ze openlijk aan anderen tonen en ze benoemen?
- Waardeer ik mezelf wel genoeg?
- Overschrijd ik zelf wel eens grenzen en hoe voelt dat?
- Kan ik het verdragen om me bij mijn gezinsleden ongeliefd te maken?
- Kan ik me tegenover anderen verontschuldigen wanneer ik een fout heb gemaakt? Hoe voelt dat?
- Kan ik mezelf een fout vergeven?
- Kan ik gedisciplineerd zijn, bijvoorbeeld me iets voornemen en dat ook betrouwbaar uitvoeren, hoewel het me zwaar valt?
- Kan ik mezelf iets moois, nieuws, grensoverschrijdends gunnen en ervan genieten?

Wanneer iemand tot de conclusie komt dat het hem zwaar valt om in het eigen leven en handelen met grenzen zo om te gaan als men het eigenlijk wenst, dan kan men beginnen zich daarin te oefenen. Het is interessant dat men in het gezinsleven direct een ontspanning kan waarnemen als ouders beginnen te oefenen, zelfs wanneer er niet direct resultaten uit voortvloeien.

## 39 Een goed humeur



Zoals eerder uiteengezet, is het voor kinderen en jongeren beslissend *hoe* een volwassene optreedt als hij een opvoedingsmaatregel neemt. Wanneer dit overtuigend en authentiek is, kunnen de kinderen grenzen als plaatsbepaling ervaren en ze aanvaarden. Of het ons lukt om de grenzen zo te trekken als ons juist schijnt, hangt in beslissende mate daarvan af of we ons zelf in de concrete situatie volwassen, soeverein en rustig voelen.

### § 1 Humor

Wanneer we een positieve basishouding hebben vinden we ook humorvolle opvoedingsmethodes die de goede stemming in het gezin ten goede komen. Bij **Steven Biddulph** (zie literatuurlijst) vind ik de volgende scène die me geestdriftig maakte. Een leraar verlaat even de klas. Een scholier, nl. Biddulph zelf als kind, tekent tijdens de afwezigheid van de leraar gekkigheid op het bord. De klasgenoten raken daardoor opgewonden en worden druk. Steven merkt te laat dat de leraar weer de klas is binnengekomen. De leraar (die wel gevoel voor humor heeft) laat, wanneer hij de leerling bij het bord ontdekt, het ‘gebrul van een leeuw’ horen. De betrapte leerling springt haastig weer naar zijn plaats. Hij verwacht straf of een preek. Wanneer hij weer moed vat om de leraar aan te kijken, ziet hij deze vrolijk lachen. De scholier heeft ervaren dat een eenduidige grens gesteld is. Hij schrijft in zijn boek dat hij nooit meer dergelijke onzin heeft uitgehaald en dat hij erg op de leraar gesteld was.

Het voordeel van zo’n optreden is dat het een goed humeur en vertrouwen bevordert en liefde en respect doen toenemen. Als we daarentegen onder druk staan of ontevreden zijn met onze huidige levenssituatie, drukt zich deze kwalijke stemming ook uit in onze stem en in ons gedrag. We zijn dan ongeduldig, snel geërgerd en ongeconcentreerd.

Niemand anders dan wijzelf kunnen ervoor zorgen dat het goed met ons gaat en we rustige, evenwichtige, mensen zijn. Weliswaar kunnen we niet alle wisselvalligheden van het leven, de slagen van het lot, ziektes en problemen op een afstand houden – ook pijnlijke ervaringen maken als vanzelfsprekend deel uit van ons leven – maar we kunnen iedere dag opnieuw besluiten in welke mate we deze problemen en zorgen in ons dagelijkse leven met onze kinderen laten inwerken.

## § 2 Balans tussen opvoeding en relatie

Het komt voor dat de ouder die de belangrijkste rol in de opvoeding vervult in de loop van het jaar steeds meer in de rol van opvoeder blijft steken. Dat betekent dat hij zich als vanzelfsprekend geheel en al met de taak van het opvoeden identificeert. Zoals ik al in hoofdstuk 16 over *het mopperen* schreef, komt het vaak voor dat deze ouder zijn taak overwegend opvat als één van controleren, corrigeren, appelleren en impulsen geven, d.w.z. tot daden aansporen en helpen herinneren aan taken. Met dit deel van het opvoedingswerk maak je je niet altijd geliefd. Het is waarschijnlijk dat je door deze eenzijdigheid ongeduldig wordt, de verkeerde toon aanslaat en je goede humeur verliest.

Vooraf tijdens de adolescentie (zie ook hoofdstuk 22: *De goede opvoeding duikt onder*) komt door deze ontwikkeling de vrede in het gezin in de knel. Er komen dan te weinig gelegenheden voor waarin de opvoeder met de kinderen plezier beleeft of waar hij hen waardering geeft voor wat ze hebben gepresteerd. Het kind ervaart dan te weinig dat het goed en geliefd is zoals het is.

Om zo'n ontwikkeling te verhinderen heb ik zelf altijd veel baat gehad bij de volgende eenvoudige voorstelling.



De afbeelding laat zien dat de verhouding tussen opvoedingssituaties en die waarin een volwassene ertoe besluit de liefdevolle relatie tussen zichzelf en het kind te koesteren in balans moet zijn.



Het beeld geeft aan dat ik een afweging moest maken tussen punten van verschillend gewicht. Ik stelde mezelf de vraag: moet ik nu als opvoeder optreden, of kan ik gewoon in de situatie meegaan zonder in te grijpen? Daarachter steekt de diepere vraag: wat vind ik belangrijker, een langdurige vertrouwensrelatie met mijn kinderen of ieder ogenblik mijn eigen opvoedingsdoelen doordrijven?

Het antwoord op die vraag bracht me er niet toe om alle opvoedingsmaatregelen op te geven en me over te geven aan een *laisser-faire* houding, alleen maar om mijn kinderen gunstig te stemmen. De korte bezinning op waar het nu eigenlijk om draait, maakte me eerder in staat te wisselen tussen de 'ik heb gelijk-' en de 'begeleider'-modus (zie hoofdstuk 30). Soms bemoedigde die vraag me om toe te laten dat mijn kinderen hun eigen ervaringen konden opdoen zonder mijn commentaar. Andere keren spoorde deze vraag me aan om het verschil op te merken tussen situaties waarin ik moest opvoeden en die waarin ik dat even niet hoefde doen.

Het overdenken van zo'n vraag dwingt ons ertoe om oplettend met onze kinderen om te gaan. Als we bijvoorbeeld praten met een 5-jarige, dan kun je waarnemen dat het kleine kind de persoonlijkheid al in zich draagt die we straks ook ontmoeten wanneer hij 25 jaar oud is. Het kind is niet alleen het product van onze opvoeding. Het is niet raadzaam om het alleen met aansporingen, handelings- en controle-impulsen tegemoet te treden. Ook een kind van vijf jaar al verdient het respect en de waardering om ernstig genomen te worden als lid van het gezin en geliefd mens.

Het letten op de balans tussen opvoeding en relaties, zowel in mijn houding als in mijn handelen, hielp mij als moeder op de lange duur – ook na de kindertijd van mijn kinderen – om een stevige vertrouwensrelatie met hen te behouden en om in de afzonderlijke situaties van het gezinsleven mijn 'goede humeur' te bewaren.

### § 3 Een goede tijdplanning

Je doet er soms goed aan de dag zó in te delen dat er, naast je bezigheden, tijden zijn ingeruimd voor de kinderen, andere tijden om uit te rusten en weer andere tijden waarin je nadenkt over problemen en besluiten neemt. Veel besluiten kunnen de avond van te voren genomen worden, dan ben je de volgende dag al voorbereid. Net als de docent die er voor zorgt een variatie in werkvormen te kunnen aanbieden tijdens de les.

Het werk van een voltijd-opvoeder wordt in onze samenleving te weinig gewaardeerd. Ook degenen die deze taak vervullen onderwaarderen zichzelf en hun prestatie maar al te vaak. Ik probeer het me zo voor te

stellen, dat ik het werk van een moeder van drie kinderen vergelijk met het werk van een manager die een vijfkoppig team leidt (vader, moeder, drie kinderen). Om deze taak met succes te kunnen volbrengen kiest ze er voor om, ik noem maar wat, een à twee keer per jaar vakantie te nemen, om eens in de week te sporten, eenmaal een wandeling te maken, twee keer in de week vrienden te ontmoeten, drie maaltijden per dag te eten, iedere 24 uur minstens 8 uur te slapen en niet meer dan maximaal 10 uur per dag te werken. Ze weet ook hoe veel keer op een dag ze het nodig heeft om met zichzelf alleen te zijn en zich een kwartiertje in rust terug te trekken om de krant te lezen, na te denken, thee te drinken, of in bad te liggen, te ontspannen, enz. Zo moet ook iemand die voltijd vader of moeder is er zorg voor dragen dat hij of zij in staat blijft om te werken.

#### § 4 Gezonde distantie

Om een probleem op te lossen of om beslissingen voor het gezin te nemen hebben we altijd weer het overzicht nodig. Wanneer we ons 'er middenin' voelen, te sterk erbij betrokken, overbelast, of ons op een andere manier met een gezinslid identificeren, dan ontbreekt het ons aan gezonde distantie. Dan reageren we te emotioneel of te ondoordacht. Zo maken onze kinderen ontwikkelingsfasen door waarin ze angstig zijn, aan zichzelf twijfelen of lijden aan minderwaardigheidsgevoelens. Moeders die te medelijdend zijn helpen hun kinderen daar helemaal niet mee. Zouden die moeders een gezonde afstand hebben, dan zouden ze beter moed in kunnen spreken en vertrouwen kunnen opwekken. Juist als we in die situaties de taken van onze kinderen niet overnemen worden ze hun problemen sneller de baas en putten ze uit hun ervaringen een gezond gevoel van eigenwaarde.

In het rumoer van alledag raken we de juiste distantie dikwijls kwijt. Hoe vinden we die terug? Niet alleen voor fulltime ouders is het wenselijk een eigen plek in de woning te hebben en tijden in te roosteren waarin je ze alleen mag storen 'als het huis in brand staat'. Vaak heb je een hazenslaapje, een ontspannend bad of iets anders nodig waaruit je nieuwe energie kunt putten.\*

Naast mijn werk als opvoedingsconsulent ben ik supervisor. De bedoeling daarvan is om individuele personen en teams, die pedagogisch of therapeutisch met kinderen of jongeren werken, een kader aan te reiken waarin ze onder deskundige leiding een professionele distantie tot hun werk ontwikkelen en daarop leren reflecteren. Het lag voor de hand om die supervisie ook aan ouders aan te bieden. Ik leid sinds meer dan

tien jaar supervisiegroepen van ouders. Hier kunnen ouders leren om afstand te creëren tot hun dagelijkse opvoedingstaken door met andere ouders over concrete situaties in het gezinsleven na te denken en nieuwe perspectieven en oplossingen te vinden. Tijdens het uitwisselingsproces staan ze niet onder de dagelijkse druk van het handelen en zijn ze er ook niet zo emotioneel in betrokken als bij situaties met hun kinderen. Vanuit die distantie kunnen ze innerlijk loslaten of ook soms samen lachen of huilen. Er ontstaan nieuwe ideeën en de ouders vatten moed om bij bepaalde problemen een nieuw begin te wagen.

In mijn supervisiegroepen en cursussen toon ik ouders en professionele opvoeders een simpele, gratis en tegelijk werkzame ontspanningsmethode die je overal en in bijna iedere situatie kan beoefenen. Deze wordt door vele sporters benut om prestaties te optimaliseren. Het is een concentratie- en ontspanningsoefening en helpt (wanneer je haar goed beheerst) ook in conflictsituaties om je te ontspannen en om de situatie te deëscaleren. De methode heet PMR (*Progressive Muscle Relaxation* – progressieve spierontspanning) en werd ontdekt door de arts Edmund Jacobson († 1983) (zie literatuuroverzicht: Peter /Gerl).

## DE ACHTERGROND

PMR maakt gebruik van de principes van de spierfysiologie en er kan een situatie van diepe ontspanning mee worden bereikt. Met PMR worden alle spiergroepen een voor een aangespannen en ontspannen en wordt een toestand van volledige ontspanning bereikt.

Dat wordt veroorzaakt door een domino-effect van ontspanning van lichaam en geest. Dat domino-effect begint bij volledig ontspannen spieren. Ontspannen spieren hebben minder zuurstof nodig, dus de ademhaling wordt vanzelf langzamer en dieper. Het hart hoeft minder zuurstof aan te voeren en daardoor dalen hartslag en bloeddruk. De doorbloeding van het hele lichaam wordt gelijkmatiger. Daardoor worden handen en voeten lekker warm en voelen buik en ingewanden prettig aan. Deze ontspanning van het lichaam zorgt voor een algemeen gevoel van welbehagen. Je voelt je kalm maar alert.

- \* De duur van het ‘krachtslaapje’ luistert nauw wil je er niet geradbraakt uit ontwaken. Voordat de z.g. REM-fase intreedt moet je wel wakker worden, anders is het effect waarschijnlijk averechts. Dat betekent dat het dutje niet langer dan 20 minuten tot een half uur mag duren.

(Bron: Sara C. Mednick: *Verander je leven: doe een dutje!*, Utrecht 2007; [www.teleac.nl/beterslapen](http://www.teleac.nl/beterslapen))

## § 5 Ontspanningsoefeningen

Bij deze oefening span je een willekeurig lichaamsdeel. Je balt bijvoorbeeld je handen tot een vuist en voelt en geniet van de gezonde kracht die je door de inspanning in het lichaamsdeel kunt waarnemen. Je houdt de spieren in deze toestand een tijdlang aangespannen. Bij het aanspannen kun je in stilte van vijf tot nul tellen (soms heb je wat meer tijd nodig om het lichaamsdeel intensief waar te kunnen nemen). Let erop dat je bij het aanspannen gewoon doorademt en ook dat je alleen maar het uitgekozen lichaamsdeel aanspant (en de rest ontspannen laat). Dan ontspan je dit lichaamsdeel door de spanning te laten wegvloeien. (Wanneer je de oefening zittend uitvoert leg je de handen bij het loslaten losjes en ontspannen op je dijbeen.) Bij de ontspanning richt je de aandacht op alle details van het gevoel van welbehagen in het lichaamsdeel, je staat even stil bij iedere afzonderlijke vinger. Voor het ontspannen moet je meer tijd nemen dan voor het inspannen. Je kunt deze aan- en ontspanningsoefening herhalen of aansluitend daarop dezelfde procedure herhalen met een ander lichaamsdeel. Voor het slapen gaan kun je, liggend op je rug, van voeten tot hoofd allerlei spiergroepen aanspannen en ontspannen en zo het hele lichaam waarnemen en in staat van rust brengen.

Heb je meer tijd, dan kun je ook nog wat ‘dromen’. Denk aan een mooi moment van een vakantie, je fijnste herinnering of iets dergelijks. Met deze eenvoudige oefening ontspan je niet alleen de lichaamsdelen waarmee je de oefening uitvoert, maar intuïtief ook de rest van je lichaam. Je intensificeert de lichamelijke waarneming en verjaagt kwellende, in het hoofd rondspokende zorgen, gedachten of angsten voor korte tijd uit het bewustzijn. Fysiologisch pak je alle stresssymptomen in het lichaam aan door ze te ontlasten. Je keert terug tot de alledaagse werkelijkheid door bewegingen te maken die je ook kent van het wakker worden, zoals b.v. rekken en strekken, zuchten en gapen.

PMR werkt als een meditatie of een yoga-oefening. Je hoeft er niet bij te liggen en er is verder niets voor nodig. Wanneer je PMR op rustige kleine momenten overdag oefent, kun je dit na een tijdje ook midden in een stress- of conflictsituatie gebruiken om het niveau van opwindings te verlagen en kalm te blijven. Ook in deze acute situaties span je bijvoorbeeld de vuisten, je houdt ze enige tijd gespannen en opent ze dan langzaam of met een ruk al naar gelang de omstandigheid. Daarbij kun je diep en genietend uitademen of luid of zacht zuchten. Interessant is dat je daarbij intuïtief de schouders ontspant en je stem zachter gaat klinken. Dat heeft in situaties met kinderen vaak ook op hen een ontspannende uitwerking.

## TERZIJDE

De Franse psychiater David Servan Schreiber schrijft *In Uw brein als medicijn* (Utrecht 2003) over methodes die zonder medicijnen helpen bij angst, stress en depressie. Het boek leest vlot en toont met voorbeelden aan dat wij in ons dagelijks leven zonder te veel inspanning veel kunnen doen om ons goede humeur te behouden en daardoor ons leven en dat van ons gezin plezieriger te maken. De auteur gaat ervanuit dat een deel van de hersenen, ‘het emotionele brein’, dat overeenkomt met het *limbisch systeem*, de sleutel is voor zowel oorzaken als mogelijke genezing van tal van chronische aandoeningen zoals stress en depressie.

Wie zich interesseert voor meditatie en een methode zoekt die op onze westerse levensstijl georiënteerd is, kan door Jon Kabat-Zinn's *Handboek meditatie ontspannen; effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress* (Haarlem 2000) op veel goede ideeën komen. Kernwoorden in het boek zijn: zelfontplooiing, zelfontdekking, studie en herstel.

Van dr. Edmund Jacobson verscheen (in slechte vertaling): *Ontspannen...: een noodzakelijke bezigheid!*, Helmond 1980. In het Duits is leverbaar: *Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*, Stuttgart, 2006. Deze klassieker beschrijft de oorzaken en de negatieve gevolgen van te veel spanning.

## § 6 Even weg uit het gezin

Vaak is een kwartiertje rust alleen niet genoeg om een nieuw zicht op het reilen en zeilen van jezelf en je gezin te verkrijgen. Dan zou het mooi zijn wanneer je door andere volwassenen ontlast kan worden en er een dag of weekend tussenuit kan. Even weg van het gezin, een kuur, een retraite of iets dergelijks, laat ouders niet alleen even bijkomen, maar verschaft ook meer distantie tot het gezin. Daarbij kunnen nieuwe ideeën ontstaan en kan de instelling ten positieve veranderen.

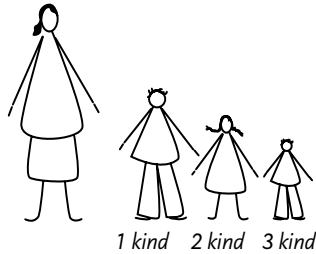
Veel ouders denken dat ze geen geld, geen tijd of geen mogelijkheden hebben om voor kortere of langere tijd hun gezin alleen te laten. Maar laten we wel wezen, is ‘geen tijd’ of ‘geen geld’ niet vaak een kwestie van prioriteiten stellen? Als je niet voldoende voor jezelf zorgt dan verspil je kracht, overbelasting komt om de hoek kijken en je taak wordt een last. Je wordt ontevreden of misschien zelfs ziek. Uiteindelijk zal de wal het schip keren.

Investeer in jezelf, in je relatie én in je kinderen!

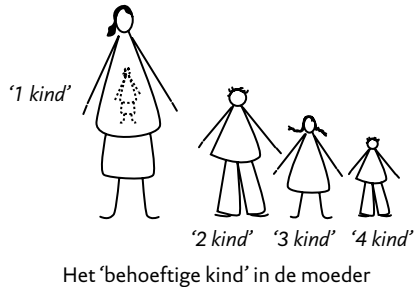
## § 7 Zelfrespect

Voor je eigen tevredenheid en gemoedsrust kun je zelf zorgen. Dat is geen egoïsme of verwaarlozing van de kinderen maar een gezond zelfrespect. Het is een levenshouding waarbij je jezelf net zo liefhebt als je medemensen en waarbij je dagelijks ook voor jezelf en de eigen behoeften zorgdraagt.

In mijn consulten teken ik voor veel 'onzelfzuchtige' moeders de volgende twee symbolische tekeningen op een stuk papier:



Ik leg ze uit dat vanuit het oogpunt van het gezonde zelfrespect de op-eenvolging van de broers en zuster in een gezin symbolisch gezien een andere is dan wanneer ik alleen de kinderen zou tellen.



Het kind in de buik van de moeder is het symbool voor de kinderlijke, behoeftige kant van de moeder. Vanuit dit perspectief is het 't eerste kind en het moet dan ook als eerste door de moeder tevreden worden gesteld. Als dit 'kind' in de ochtend, voordat de andere kinderen opstaan, even de tijd zou nemen om thee te drinken en rustig de krant te lezen, als het 's middags een tijdje rust krijgt of als het, kort voor de drukte die het meebrengt om de andere kinderen naar bed te brengen, tien minuten kan uittrekken om te ontspannen en van de rust te genieten, dan zal het die moeder beter af gaan en daar vaart het hele gezin wel bij. Daarmee bedoel

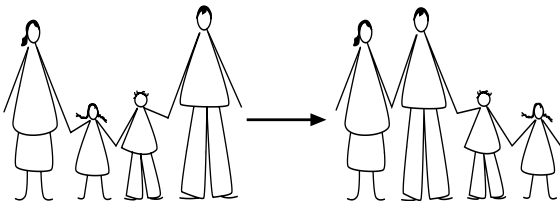
ik niet dat een moeder haar kinderen omwille van haar eigen welbevinden zou moeten verwaarlozen, maar ze moet zichzelf evenzeer liefhebben als haar kinderen en zichzelf goed verzorgen (zie ook de uitweiding met thema *depressie* in hoofdstuk 20).

Ik geef vrouwen die als overbelaste moeder in mijn praktijk komen na een gedetailleerd consult graag als extra nog een vrolijke maar tegelijk ernstig gemeente huiswerkopdracht: koop, op weg naar huis, een doos bonbons o.i.d. Ik draag ze op (alsof ik een recept voorschrijf) om drie weken lang iedere dag 's morgens vroeg na het opstaan met genoeg een bonbon te nemen om daarmee het kind in hun buik wat plezier te gunnen. (Daarbij doet het ertoe wat je neemt, kinderen – ook die 'in de buik' – eten nu eenmaal graag zoetigheid.) Na drie weken neemt de moeder haar eigen besluit over wat ze in plaats hiervan iedere morgen of op een andere tijd van de dag doet, zodat haar dag goed verloopt. Meestal is het 'recept' van de bonbons noodzakelijk, omdat de 'zelfloze' moeders denken dat ze geen tijd hebben voor zichzelf. Maar voor een bonbon heb je altijd wel tijd. Zo ontstaat de gewoonte om op een liefdevolle en zorgzame manier met jezelf om te gaan en over jezelf te denken. Na een poos bepaal je zelf dat je ook tijd mag nemen voor andere momenten van ontspanning, zonder dat het gezin daaronder hoeft te lijden. Integendeel, alle gezinsleden merken al snel dat je humeur verbetert. Wie een goed humeur heeft en de verantwoordelijkheid voor zijn eigen welzijn serieus neemt, is ook beter in staat om te zorgen voor de kinderen die het nog nodig hebben dat anderen zich om hun behoeften bekommeren.

Ik heb het hier over 'onzelfzuchtige moeders', omdat het overgrote deel van de kinderen in onze samenleving in de loop van een dag meer uren met hun moeder doorbrengen, maar als vaders de taak voor de zorg op zich nemen geldt voor hen uiteraard dezelfde overweging.

## § 8 Partnerschap

Ook de relatie tussen de ouders moet goed onderhouden worden voor de goede stemming binnen het gezin.



Een relatie heeft, wanneer er kinderen moeten worden opgevoed, het hard te verduren, omdat de partners niet meer zoveel tijd aan elkaar kunnen besteden. Het is een vergissing te denken dat een relatie zomaar uit zichzelf kan slagen of kan wachten totdat de kinderen groot zijn. De relatie is ook niet de plek waar de druk van het beroep of de zorgen om de kinderen kunnen worden gestort als ware het een vuilnisbelt.

De volgende, overdreven voorstelling, mag dat illustreren: een echtgenoot en vader rijdt 's avonds van zijn werk naar huis. Hij had een succesvolle dag en is in een goede bui. Hij houdt van zijn werk. Tijdens de rit zingt hij mee met de autoradio. Tot aan het parkeren gaat alles goed. Maar als hij de sleutel in het slot steekt voelt hij een hoofdpijn opkomen en merkt hoe moe hij is. Zo staat hij een minuut later bleek en uitgeput voor zijn vrouw. Ze beseft dat hij niet meer in staat is om de kinderen van haar over te nemen of om iets in het huishouden te doen.

Met de vrouw gaat het net zo. 's Middags is ze nog blij dat ze tijd heeft om een lange lijst taken af te werken. Ze heeft plezier in het maken van de lunch en alles slaagt wonderwel. De kinderen komen vrolijk uit school en eten met smaak. Dan gaat ze samen met de kinderen zwemmen. De stemming is goed totdat ze de sleutel van haar man in het slot hoort. Op dat moment wordt ze zich bewust van de last op haar schouders en een gevoel van uitputting. Haar man ziet dat ze niet meer in staat is voor het avondeten te zorgen en de kinderen naar bed te brengen.

In dit wat extreme voorbeeld herken je een onbewuste slimme strategie van de echtelieden: om te verhinderen dat de een op de ander aanspraak zal maken of van die ander verwachtingen zal koesteren focussen beiden hun aandacht vliegensvlug op hun uitputting. Ze hebben dan een goed excuus om alleen maar uit te rusten en niets meer voor elkaar te hoeven doen. Daarvoor betalen ze echter een hoge prijs: ze zien ervan af om samen van de vrije avond te genieten en om het zwaartepunt van hun aandacht op de positieve gevoelens voor elkaar te richten.

Wanneer deze ouders zich van dit gedrag bewust zouden worden en daarover openhartig zouden praten, zouden ze betere strategieën kunnen bedenken voor de vrije avond. Beide partners zouden nog een half uur de tijd kunnen nemen om uit te rusten, te sporten of iets anders ontspannends te doen voordat het gezin met vereende kracht begint aan de avondspits. Sommige mensen vinden het handig om weekplan op te stellen dat bepaalt wie wanneer vrije tijd kan nemen en wie wanneer de klusjes opknapt, zodat na de gedane arbeid beide partners in gelijke mate hun rust kunnen nemen.



Het ontwikkelen en behouden van een goede relatie hoort net zo goed tot het ‘voor zichzelf zorgen’ als de bittere, maar dikwijls onvermijdelijke beslissing om uit elkaar te gaan wanneer het samenleven nergens meer goed voor is. Voor het zover komt kan het helpen als de partners tenminste eenmaal per week tijd inruimen voor hun relatie zonder dat de kinderen erbij zijn. Wie behulpzame grootouders in de buurt heeft of een goede oppas kan het zich veroorloven ook wel weer eens een avondje uit te gaan, net als voordat er kinderen waren. Wanneer ouders er in slagen om af en toe in het weekend samen zonder kinderen door te brengen, stijgt de waarschijnlijkheid dat de kinderen in de overige tijd goed gehumeurde, ontspannen ouders om zich heen hebben.

Een voorbeeld van ‘goed humeur’ temidden van een conflict vond ik bij de in Amerika beroemde onderzoeker John M. Gottman. Hij vertelt in zijn interessante boek *The seven principles for making marriage work* (New York 2002)\* over partners die manieren hebben gevonden om boven een escalerende conflictsituatie uit te stijgen en de situatie op een vreedzame manier op te lossen. Hij zegt dat blijkt dat zulke relaties statistisch gezien meer kans hebben om te overleven. Hij vertelt over een vrouw die zich middenin een heftige echtelijke ruzie aan het bombardement van vernietigende argumenten onttrekt, als een clown voor haar echtgenoot gaat staan, een grimas maakt, de tong uitsteekt en dan in lachen uitbarst. Haar man kan dan ook niet meer serieus blijven. Ze beginnen allebei te lachen en kunnen de onvruchtbare strijd beëindigen. Misschien kunnen ze later meer ontspannen het thema van hun meningsverschil weer oppakken. Aan dit voorbeeld kun je zien hoe eenvoudig de oplossing vaak is. Je moet proberen een escalerend conflict op het juiste tijdstip te verlaten, om dat op een geschikter moment te kunnen oplossen.

Een dergelijke humoristische manier om conflicten op te lossen zal eerder lukken als je in je samenzijn preventief voor ontspanning zorgt en voldoet aan je eigen verlangens, of het nu gaat om rust of beweging, alleen of met zijn tweeën zijn, eten, slapen of andere behoeften.

## TERZIJDE

Zinvolle grenzen stellen én je goede humeur bewaren. Hoe belangrijk dat humeur is, laat het volgende voorbeeld uit de onderwijspraktijk zien.

Het is een ergernis van veel docenten dat leerlingen na het binnenkomen in de klas gaan zitten kletsen met hun tas op tafel: ‘Hoe vaak heb ik jullie nu al gevraagd om je boek en agenda op tafel te leggen en de tas op de grond te zetten?’ Rumoerig voldoen de scholieren aan het verzoek.

Je ziet hier de twee verschillende perspectieven.

De *docent* heeft de pest in, omdat hij voor de zoveelste keer hetzelfde moet vragen. De *kinderen* mopperen omdat ze het gevoel krijgen berispt te worden voordat ze *überhaupt* iets gedaan hebben.

De tip uit de praktijk is simpel: richt je als docent op de paar 'goeden':

'Goh, ik zie dat Sophie en Daan hun tas al van tafel hebben. Ik zie zelfs al een boek hier en daar!' Vrolijk doen de anderen het nu ook en in een goede sfeer is hetzelfde bereikt. Een veel betere start van de les!

Soortgelijke situaties doen zich thuis ook voor. Kinderen zijn gevoelig voor humor, positieve feedback en een vriendelijke toon. Cynisme, ironie en een boze stem worden meestal niet, of verkeerd, begrepen.

*\*) Volgens Amerikaanse psycholoog John Gottman zijn er zeven pijlers die een goede relatie onderscheiden van een slechte.*

- 1 In gelukkige relaties kennen de partners de belangrijkste gebeurtenissen uit elkaars geschiedenis, ze weten wat de ander belangrijk vindt en kennen elkaars voor- en afkeuren en elkaars dromen.
- 2 Genegenheid & respect en het koesteren hiervan. Dit wordt bevestigd door ander onderzoek zoals van de psychologe Fran C. Dickson van de *University of Denver*.
- 3 Aandacht voor de kleine, schijnbaar nutteloze zaken des levens. Zo houd je contact en blijf je op elkaar gericht.
- 4 Laat je door je partner beïnvloeden in je beslissingen.
- 5 Het oplossen van tijdelijke problemen en het stoppen met wachten tot je partner verandert. In goede relaties worden permanente verschillen niet opgelost, maar wordt gezocht naar een manier om ermee om te gaan. Het belangrijkste is het wederzijdse respect (liefdevolle acceptatie).
- 6 De opdracht om niet vast te lopen in permanente problemen door de dialoog op gang te houden. Het is leren leven met de *makkes* van je partner.
- 7 De mogelijkheid om samen zin te geven aan het leven. Ook dit wordt ondersteund door onderzoek van dr. Fran Dickson.

Een goede relatie gaat niet alleen over het verdelen van taken, samen dingen doen, conflicten oplossen en lief zijn voor elkaar, maar ook over gemeenschappelijke aspiraties en levensdoelen. Gottman zegt: 'Ik denk vaak dat als fitnessfanaten tien procent van hun wekelijkse trainingstijd aan hun relatie zouden besteden in plaats van aan hun lichaam, de positieve gevolgen voor hun gezondheid daarvan drie keer zo groot zouden zijn als die van hun fysieke inspanningen!'

## 40 Samenvatting

Ouders kunnen hun kinderen ruimte bieden voor allerlei mogelijke ervaringen. Als ze hen ook intensief contact, vertrouwen, veiligheid, liefde en waardering geven, dan mogen ze ervaren dat ze goede ouders zijn. Ze mogen daarbij ook aan zichzelf denken en zichzelf die essentiële verzorging geven die ze nodig hebben om zich goed te voelen. Wanneer ouders op die manier met hun kinderen leven voelen ze zich in hun recht en zelfs aangespoord om hun kinderen op een zinvolle manier grenzen te stellen. Hun kinderen en ook andere mensen worden daardoor beschermd en het helpt de kinderen om zich in de wereld te oriënteren. Deze grenzen zijn nodig en bezorgen ouders daarom geen schuldgevoel. Omdat de grenzen zonder schuldgevoel getrokken worden zijn ze authentiek, eenduidig, rechtmatig en overtuigend. Grenzen en kritiek schaden kinderen en jongeren niet wanneer ze gepaard gaan met waardering voor de persoon van het kind. Dat lukt een volwassene het best wanneer hij zich als begeleider van het kind ziet en het kind laat leren van zijn onaangename ervaringen en van zijn eigen fouten.

Wanneer het samenleven binnen het gezin wordt gedragen door een welwillend wederzijds respect, is het zowel voor de ouders als voor de kinderen niet te belastend wanneer de vrede door een tijdelijk conflict wordt verstoord. Conflicten horen bij het gezinsleven in alle ontwikkelingsfasen van het kind, omdat ze kinderen in staat stellen om zelfstandig en onafhankelijk van hun ouders te overleven. In een door tolerantie en respect gekenmerkte gezinssfeer kunnen kinderen vreugde en kracht maar ook verdriet, angst, woede en alle andere gevoelens ervaren en leren hoe ze daarmee moeten omgaan. Ze krijgen de tijd om ook door fouten te leren.

Kinderen die op zo'n manier een hart onder de riem gestoken krijgen kunnen goed conflicten en grenservaringen verwerken en daarbij leren ze hoe ze zinvol kunnen leven en handelen. Ze ervaren in hun ouders een liefdevolle besluitvaardigheid, een sterke wil en een optimistische levenshouding. Ze voelen zich bij zulke ouders geborgen. De kinderen ontwikkelen zelfstandig moed, nieuwsgierigheid en vertrouwen in het leven.

*Liefdevol opvoeden, een kunst*



## Bronnen

De *communicatiewetenschappen*, bovenal de school van Palo Alto (constructivisme), G. Bateson, D. D. Jackson, J. W. Weakland, J. Haley, P. Watzlawick, alsmede werk van V. Satir en R. D. Laing.

De *sociale wetenschappen*, G. H. Mead, A. Schütz, N. Luhmann, J. Habermas, e.v.a.; bovenal de *reflectieve sociologie*: (symbolisch interactionisme), J. Berger, T. Luckmann, H. Garfinkel, E. Goffmann e.v.a., en ook de *Etnomethodologie*, de sociologie van het dagelijkse bewustzijn die aanknoopt bij de fenomenologische sociologie en haar begrip ‘alledaagse kennis’, waaronder de sociologen van de Universiteit van Bielefeld.

De conclusies die zich uit de *individualpsychologie van Alfred Adler*\* laten trekken; voor alles de pedagogische inzichten in het werk van Rudolf Dreikurs en zijn leerlingen.

Mijn ervaringen met de *Waldorfpedagogie* door mijn opleiding aan het *Waldorfinstituut* in Witten-Annen, bovenal dr. W. Rauer; mijn ervaringen als docent aan de *Freie Walldorfschool* in Kiel en de werken van H. Köhler, W. Goebel/M. Glöckner.

De *hypnotherapie* naar Milton Erickson, bovenal het omvangrijke werk van Erickson gewijd aan het gezin; ook zijn leerlingen, bijvoorbeeld S. de Shazer, S. Gilligan e.v.a.

De *systeem-gezinstherapie en -consultatie*, vooral in de richting van de *Heidelbergse School*: Helm Stierlin, Gunther Schmidt, Gunthard Weber, e.v.a.

De *systeem-structuuropstellingen* van Insa Sparrer, Mathias Varga von Kibéd.

\* De *individualpsychologie* beschouwt het geestelijke, lichamelijke en sociale in het mensenleven als een ondeelbare eenheid (individueel = ondeelbaar). De relaties tussen mensen onderling – de houding van de enkeling t.o.v. de gemeenschap – beïnvloeden de ontwikkeling van de mens.

## Literatuuroverzicht

- Adler, Alfred:** *De psychologie van het individueele op school en in het gezin*, Utrecht 1933
- *Psychotherapie und Erziehung*, Frankfurt am Main 1982
- *Praxis und Theorie der Individualpsychologie*, 1992
- Alfred Adlers Individualpsychologie;** *Psychologie voor het dagelijks leven* door J. Bij de Vaate, Amsterdam 2004
- Bach, George R. en Goldberg, Herb:** *Geen angst voor agressie; Pleidooi voor een agressie-ethiek*, Meppel 1975
- en Wyden, Peter: *Je intiemste vijand; Handleiding voor partners*, Meppel 1975
- Bakker-de Jong, Maya en Mijland, Ivo:** *Handboek voor elke mentor*, Esch 2005
- Bateson, Gregory e.a.:** *Communicatie, gezin en huwelijk; Over dubbele binding, schizofrenie en gezinsrelaties*, Amsterdam 1977
- Bauer, Joachim:** (2005): *Das Gedächtnis des Körpers; Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*, München 2004
- Berk, Tjeu van den:** *Het mysterie van de hersenstam; Over basisfuncties, psychosomatiek en spiritualiteit*, Zoetermeer, 2003
- Beudels, Wolfgang en Anders, W.:** *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten*, Dortmund 2006
- Biddulph, Steve:** *Het geheim van een blij opvoeding*, Rijswijk 2005
- Bosch, drs. Ingeborg:** *De herontdekking van het ware zelf; Een zoektocht naar emotionele harmonie*, Amsterdam 2003
- Broeck, Herman van den:** *Opvoeden in de klas*, Tiel 2002
- Compennolle, dr. Theo:** *Alles went, ook een adolescent; Wegwijzer bij het opvoeden van jongeren*, Tiel 2003
- Davidson, Jeff:** *The Joy of Simple Living*, 1999
- Dehue, Trudy:** *De depressie-epidemie; Over de plicht het lot in eigen hand te nemen*, Amsterdam, 2008
- Dekker, Jeroen:** *Het verlangen naar opvoeden; Over de groei van de pedagogische ruimte in Nederland sinds de Gouden Eeuw tot omstreeks 1900*, Amsterdam 2006
- Diekstra, René:** *De grondwet van de opvoeding*, Uithoorn 2003
- Dornes, Martin:** *Der kompetente Säugling*, Frankfurt am Main 1997
- Dreikurs, Rudolf:** *Grundbegriffe der Individualpsychologie*, 1990
- *Selbstbewußt*, 1990
- *Hoe voed ik mijn kind op?; Techniek van een opvoeding zonder dwang*, Utrecht 1948
- en Soltz, Vicki: *Kinderen dagen ons uit*, Amsterdam 1973
- Ehrenberg, Alain:** *La fatigue d'être soi; Dépression et société*, Parijs 2000
- Eliacheff, Caroline:** *Het kind dat een kat wilde zijn*, Amsterdam 1997
- Eliacheff en Heinich, Nathalie:** *Moeders en dochters, een driehoeksrelatie*, Amsterdam 2004
- Erickson, Erik:** *Het kind en de samenleving*, Utrecht 1977

- Erickson, Milton H.: *Mijn stem gaat met je mee...*, Amsterdam 1987
- *Lehrgeschichten*, Salzhausen 2006
- en Rossi, Ernest Lawrence: *Exploraties in hypnotherapie*, Deventer 1983
- Fraiberg, Selma H.: *De magische wereld van het kind; De ontwikkeling tijdens de eerste zes levensjaren*, Houten 2002
- Fromm, Erich: *Liefhebben, een kunst, een kunde*, Utrecht 2007
- Furman, Ben: *De methode Kids' Skills; Op speelse wijze vaardigheden ontwikkelen bij kinderen*, Soest 2008
- Gaschke, Susanne: *Die Erziehungs-katastrophe*, 2003
- Gebauer K. en Hüther, G.: *Kinder suchen Orientierung*, 2003
- Geo Magazin (3/2000): *Systemische familietherapie*
- (3/2004): *Het agressieve kind*
- (3/2006): *Kinderjaren en opvoeding*
- Gerster, Petra en Nürnberger, Christian: *Stark für das Leben*, 2003
- Gilligan, Stephen: *The Courage to Love; Principles and Practices of Self-Relations Psychotherapy*, New York 1997
- Goebel, Wolfgang en Glöckler, Michaela: *Kinderspreekuur*, Zeist 2003
- Goffman, E.: *Interaction ritual; Essays on face-to-face behavior*, New York 1967
- Goleman, Daniel: *Emotionele intelligentie*, Amsterdam 2004
- en Kaufman, Paul en Ray, Michael: *The Creative Spirit*, New York 1993
- Gopnik, A., Kuhl, P. en Meitzoff, A.: *Forschergeist in Windeln*, 2000
- Gordon, Thomas: *Luisteren naar elkaar; Problemen uitpraten en oplossen in het gezin*, Antwerpen 1985
- Gottman, John M.: *De zeven pijlers van een goede relatie*, Utrecht 2005
- Grossmann, K. en Grossmann, K. E.: *Schriften zur Bindungstheorie und Bindungsforschung*, 2001
- Haley, Jay: *Uncommon therapy; The psychiatric techniques of Milton H. Erickson, M.D.*, New York 1973
- *Strategieën in de psychotherapie*, Utrecht 1979
- *Directieve gezinstherapie*, Haarlem 1996
- *Handboek therapeutisch handelen*, Baarn 2000
- Hartensveld, Frans: *Het concept mens in het denken van Abraham Joshua Heschel en de betekenis daarvan voor onderwijs en opleiding*, Amsterdam 1988
- Hegerl, Ulrich, Althaus, David en Reiners, Holger: *Das Rätsel Depression; Eine Krankheit wird entschlüsselt*, München 2005
- Hellinger, Bert: *De verborgen dynamiek van familiebanden*, Haarlem 2001
- en Weber, Gunthard: *De praktijk van familieopstellingen*, Haarlem 2002
- Hentig, H. von: *Die Schule neu denken; Eine Übung in pädagogischer Vernunft*, Weinheim/Basel 1994
- Horst, Wilhelm ter: *Onderwijzen is opvoeden; Schoolpedagogiek, een essay voor schoolmensen*, Kampen 2002
- Hüther, Gerald: *Die Evolution der Liebe; Was Darwin bereits ahnte und die Darwinisten nicht wahrhaben wollen*, Göttingen 2003
- *Biologie der Angst*, 2005
- James, William: *Zielkunde en opvoeding*, Amsterdam 1902
- Jegge, Jurg: *Dummheit ist lernbar*, Bern 1994

- Jong, P. de en Berg, I.: *De kracht van oplossen; Handwijzer voor oplossingsgerichte gesprekstherapie*, Lisse 2004
- Kabat-Zinn, Jon: *Handboek meditatie; Ontspannen; Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*, Haarlem 2000
- en Kabat-Zinn, Myla: *Met kinderen groeien; Over aandacht in opvoeding en gezin*, Rotterdam 2001
- Kandel, Eric R.: *In Search of Memory; The Emergence of a New Science of Mind*, New York 2007
- Kast, Verena: *Loslassen und sich selber finden; Die Ablösung von den Kindern*, Freiburg 2001
- *Leven met verlies; een afscheid bewust verwerken*, Rotterdam 1983
- *Crisis als kans*, Rotterdam 1988
- Keupp, H. e.a.: *Identitätskonstruktionen*, 1999
- Klooster, Conny ten (red.): *Over luisteren gesproken; Gespreksvaardigheden in theorie en praktijk*, Koog a.d. Zaan 1998
- Köhler, Henning: *Die stille Sehnsucht nach Heimkehr*, 1987
- *Over angstige, verdrietige en onrustige kinderen; De psychologie van aanraking, spel en verzorging*, Zeist 1997
- *Moeilijke kinderen bestaan niet*, Zeist 1999
- Kohnstamm, Dolph: *Ik ben ik; De ontdekking van het zelf*, Amsterdam 2003
- Koning, André: *In gesprek met de leerling*, Houten 1995
- Lagerwerf, Bram en Korthagen, Fred: *Een leraar van klasse; Een goede docent worden en blijven*, Soest 2006
- Laing, Ronald D.: *Strategie van de ervaring*, Meppel 1975
- *Het zelf en de anderen*, Meppel 1978
- *Interpersonal Perception*, New York 2000
- Langeveld, M. J.: *Kind en religie; Enige vragen voorafgaande aan een 'godsdienstpaedagogiek'*, Utrecht 1956
- Linschoten, J.: *Op weg naar een fenomenologische psychologie; De psychologie van William James*, Utrecht 1959
- Lodewijks, Els: *De morele opvoeding van het jonge kind*, Soest 2003
- Miller, Alice: *Het drama van het begaafde kind*, Houten 1997
- Moeller, Michael Lukas: *Die Wahrheit beginnt zu zweit*, Hamburg 1998
- *Die Liebe ist das Kind der Freiheit*, Hamburg 1999
- Montagu, Ashley: *De tastzin*, Utrecht 1980
- Montessori, Maria: *Il segreto dell'infanzia*, Milaan 1950
- Pardoën, Justine en Pijpers, Remco: *Mijn kind online; Hoe begeleid je je kind op Internet?*, Amsterdam 2005
- Passmore, John: *The philosophy of teaching*, Londen 1980
- Peter, Burkhard en Gerl, W.: *Entspannung*, München 1988
- en Schmidt, Gunther: *Erickson in Europa; Europäische Ansätze der Ericksonschen Hypnose und Psychotherapie*, Heidelberg 1992
- Pfeiffer, C. H.: *Schriften des Kriminologischen Instituts*, Niedersachsen
- Postman, Neil: *Wij voeden op tot niets*, Amsterdam 1996
- Rogge, Jan-Uwe: *Kinderen hebben grenzen nodig*, Houten 2002
- Rosenberg, Marshall B.: *Geweldloze communicatie*, Rotterdam 2006



- Samuels, Arthur:** *Im Einklang mit dem inneren Kind*, Freiburg 2002
- Satir, Virginia:** *Het zit in de familie; De gezinstherapie breeduit*, Haarlem 1977
- *Menselijke contacten: relatie, communicatie, contact*, Baarn 1988
- Savater, Fernando:** *Het goede leven; Ethiek voor mensen van morgen*, Utrecht 1996
- *De waarde van opvoeden; Filosofie van onderwijs en ouderschap*, Utrecht 2001
- Schirmacher, Frank:** *Minimum; Vom Vergehen und Neuentstehen unserer Gemeinschaft*, München 2008
- Schmidt, G.:** *Liebesaffäre zwischen Problem und Lösung*, 2004
- Schnack, Dieter en Neutzling, Rainer:** *Kleine Helden in Not; Jungen auf der Suche nach Männlichkeit*, Reinbek bei Hamburg 1995
- Schulz von Thun, Friedemann:** *Miteinander reden (3 delen)*, Reinbek bei Hamburg, 2005
- Schwäbisch, Lutz en Siems, Martin:** *Anleitung zum sozialen Lernen für Paare, Gruppen und Erzieher*, Reinbek bei Hamburg, 1998
- Servan-Schreiber, David:** *Uw brein als medicijn; Zelf stress, angst en depressie overwinnen*, Utrecht 2007
- Shazer, S. de:** *Clues: Investigating Solutions in Brief Therapy*, New York 1988
- Siems, Martin:** *Souling. Mehr Liebe und Lebendigkeit; Eine Anleitung zur Selbsthilfe*, München 1997
- Sparrer, Insa:** *Wunder, Lösung und System; Lösungsfokussierte Systemische Strukturaufstellungen für Therapie und Organisationsberatung*, Heidelberg 2006
- en **Varga von Kibéd, Matthias:** *Ganz im Gegenteil*, Heidelberg 2004
- Spitz, René Arpad:** *The first year of life; A psychoanalytic study of normal and deviant development of object relations*, Madison 2008
- Spitzer, Manfred:** *Geist im Netz; Modelle für Lernen, Denken und Handeln*, Berlin 2000
- *Lernen; Gehirnforschung und die Schule des Lebens*, Berlin 2006
- *Vorsicht Bildschirm!; Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft*, München 2006
- Steiner, Rudolf:** *Algemene menskunde als basis voor de pedagogie*, Zeist 1991
- Stierlin, Helm:** *Individuation und Familie; Studien zur Theorie und therapeutischen Praxis*, Frankfurt am Main 1989
- Veith, Peter:** *Eltern machen Kindern Mut; Zuhören, achten, verstehen, lernen*, Freiburg 1997
- Vijverberg, Marianne:** *Bedplassen, daar wil je van af!; plaswekkers en andere hulmiddelen*, Havelte 2003
- Voß, R. (red.):** *Das Recht des Kindes auf Eigensinn; Die Paradoxien von Störung und Gesundheit*, München 1989
- Watzlawick, Paul, Beavin, Janet Hemick. en Jackson, Don D.:** *De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie*, Schiedam 2008
- *How Real Is Real?*, New York 1977
- *Geluk is ook niet alles; een handleiding voor ongelukzoekers*, Deventer 1983
- en **Weakland, John H. en Fisch, Richard:** *Het kan anders; Over het onderkennen en oplossen van menselijke problemen*, Houten 2002

## Register

(De cijfers verwijzen naar de hoofdstukken, het *cursieve* cijfer na ‘|’ verwijst naar de paragraaf; bij persoonsnamen is het paginanummer vermeld.)

### A

Adler, Alfred 210  
Afstand (nemen), 15, 29, 31,  
32, 36  
Angst **20**, 25-27, 39  
Anorexia 118  
‘Als ... dan ...’-zinnen 18  
Alto, Palo 210  
Autoritaire opvoeding 11, 18

### B

Balans tussen partners 14|4  
Basisschool 15  
Bateson, Gregory 43, 210  
Bauer, Joachim, 195  
Behoeften van kinderen 20  
Beloning 18  
Berger, J. 210  
Beslissingen 1, 6, 8, 10, **11**,  
13, 14, 17, 31, 32, 39  
Beslissingen in het belang  
van de kinderen 11  
Betrapt worden 18, 33|3, **34**  
Betrokkenheid 15  
Beudels, Wolfgang 168  
Bevoegdheden van de part-  
ners 14  
Biddulph, Steven 197  
Blik, bezorgde 26|3  
Blik van waardering 26|5  
Blik, teleurgestelde 26|3  
Boeken 24  
Boos zijn 10, 11, 13, 14, 27,  
29-32, 37  
Bosch, Ingeborg 182  
Boulimia 118

Broer/zus 5, **9**, 21, 26, 39  
Brutaliteit 6, 18

### C

Capaciteiten van het kind  
18|3  
Coelho, Jennifer 119  
Collett, Peter 38  
Communicatiewetenschap  
210  
Compernelle, dr. Theo 42,  
144, 212  
Conflicten 5, 29-31, **32**  
Conflicten tussen broers en  
zusters 30|1  
Constructivisme 210  
Contact 20, 25, **26**, 27, 32,  
34  
Contact, betekenis van het  
26|7  
Contact, verbaal 26|6  
Contactbehoefte 30|2  
Crèche en basisschool 15  
Crèche/kleuterschool 4,  
13, 14, **15**, 25, 27, 32  
Crisis 1, 5, 22, **24**, 32

### D

Davidson, Jeff 124  
Distantie, gezonde 39|4  
Depressie 20|1, 39  
Dodde, Nan 75  
Desinteresse 18, 19  
Dreigementen 11, 18, 21

### E

Eenduidigheid **10**, **11**, 14,  
32, 36, 37  
Eerste kind **9**, 21, 26, 39  
Eerste levensjaar 20  
Eigenwaarde, gevoel van  
16, **19**, 20, 22, 24-27, 30, 32,  
34, 39  
Erickson, Erik 31  
Ervaring(en) 3, 5, 13, **18**, 22,  
24, 36  
Eten 23  
Eten, verkeerd 23|4  
Eettafel 9|2  
Eigendomsverhoudingen  
34|1  
Erickson, Erik 31,  
Erickson, Milton H. 210  
Erkenning 16, 18, 19, 26  
Etnomethodologie 210  
Ervaring (door schade en  
schande wijs worden) 3, 5,  
13, **18**, 22, 24, 36  
Escalaties 30|4, **32**, 36  
Ethische waarden 19, 30,  
**33**|5  
Excuses **11**, 34, 36, 37

### F

Feiten, letten op de 21|3  
Fantasieverhalen 33|2  
Frustratie, 13, **28**, 29

### G

Garfinkel, H. 210  
Geborgenheid en veiligheid

- 8, 10, 11, 13, 15, 20, 22, 24, 27  
 Geel, Victor van 38  
 Geheimen 4, 33  
 Gelijk halen 5, 13, 30, 38  
 Gelijkwaardigheid 9, 18, 31  
 Gescheiden ouders 9|3  
 Geslachtsspecifieke ontwikkeling 5, 19  
 Gesprekssituaties 9|4  
 Geste (gebaar) 6, 10  
 Gevoel van eigenwaarde 16, 19, 20, 22, 24-27, 30, 32, 34, 39  
 Geweld 5, 19, 29, 36  
 Gezinsoverleg 9, 18  
 Gilligan, S. 210  
 Glöckler, Michaela 210  
 Goebel, Wolfgang 210  
 Goffmann, F. 210  
 Gordon, Thomas 51, 185  
 Grens als bescherming 39  
 Grenzen, ervaring van 28  
 Grenzen te stellen, redenen om 12  
 Grenzen stellen op eerlijke wijze 16  
 Grenzen verkennen 3
- H**  
 Habermas, J. 210  
 Haley, Jay 43, 210  
 Harmonie, streven naar 1, 5, 35  
 Havo 74  
 Heidelbergse School 210  
 Huilen, 20, 25, 26, 29, 30, 32  
 Huiselijke taken 18|4  
 Huiswerk 15, 32, 39  
 Hulpbehoevendheid 20|2  
 Hulp en zelfhulp 20, 27|6  
 Humeur, een goed 39
- Humor 4, 5, 19, 23, 31-33, 37, 39  
 Hüther, Gerald 195  
 Hyperactiviteit 27  
 Hypnotherapie 210
- I**  
 Identificatie 13, 21, 30, 36, 39  
 Identiteit 5|3, 9, 16, 19, 21, 22, 25  
 Ik, het 5|2  
 Ik-ben-heel-benieuwd-zinnen 20, 26, 37  
 Illusies 4, 31, 33, 39  
 Instemming 16, 18, 19, 26  
 Intensiteit 6, 10, 11, 28-30, 31, 32, 36
- J**  
 Jacobson, Edmund 201  
 Jackson, D. D. 210  
 Jaloezie 21, 26, 36  
 James, William 103  
 Jammeren 26  
 Jeugdige weerstand 5  
 Jeugdige leeftijd 4, 5, 8, 9, 12, 13, 18, 19, 22, 23, 24, 33-35  
 Jolles, Jelle 75|Journal (nieuws) 24|6
- K**  
 Kalnte 5, 19, 39  
 Kamer 9|5  
 Kandel, Eric R. 195  
 Kibéd, M. Varga von 95  
 Kinderkamer 9, 32, 35  
 Kinderwereld versus volwassen wereld 19|2  
 Klagen 26  
 Kleuterschool/crèche 4,
- 13, 14, 15, 25, 27, 32  
 Köhler, Henning 210  
 Koppigheid 5, 6, 16, 18, 32  
 Kritiek 16, 18, 19, 22, 31, 39
- L**  
 Laing, R. D. 210  
 Levensgevoel (*Daseinsgefühl*) 20, 25-27, 31, 32  
 Levensvragen 4, 31  
 Lichaamstaal 6, 10, 16, 19, 25-27  
 Lichamelijk contact 26|1  
 Liefde 20, 36|4  
 Liegen 6, 33, 34  
 Lips, Sarah 119  
 Lof 18, 21  
 Logische gevolgen laten werken 5, 18|1, 19, 22, 37  
 Luckmann, T. 210  
 Luhmann, N. 210  
 Luiheid 22, 31
- M**  
 'Maar'-zinnen als vlucht uit de verantwoordelijkheid 17|3  
 Maatschappelijke aspect 1|4  
 Machtsspelletjes 11, 13, 32  
 Machtsspelletjes, stoppen van 32|6  
 Machtsspelletjes, voorkomen van 32|8  
 Marwijk, Frank van 38  
 Mavo 75  
 Mead, G. H. 210  
 Media, omgaan met 24|8  
 Mediaconsumptie, overdreven 24|7  
 Meegevoel 13, 18, 21, 30, 39  
 Meegroeïende ontwikkeling 20

Mimiek 6, 10, 16, 19, 25-27  
Mopperen **16**, 22, 32, 39  
Motivatie 12, 18

## N

Naam, het noemen van de 26  
Negende levensjaar **6**, 22, 24, 25, 27, 33  
Niet-boze opvoedende maatregelen 37  
Nieuwsuitzendingen 24  
Non-verbale manier van uitdrukken van een vastbesloten volwassene 10|1  
Normaliteit 33

## O

Oefeningen voor ouders 34, 36  
Onafhankelijkheid 5, **13**, 21, 22  
Overbelasting, bescherming tegen 24  
Onderscheid 5|1  
Ontspanning 30, 38, **39**  
Ontspanningsoefeningen 39|6  
Oogcontact 6, **26**|2, 32  
Opvoeding wordt tijdelijk onzichtbaar 22|3  
Opvoedingsdoelen 1|3, 3  
Opvoedingstaak 1  
Orde 9, 35  
Oriëntatie 2, 7, 10, 14, **25**, 27, 32, 33, 36  
Overbelasting 9, 11, 21, **24**, 36  
Overeenstemming tussen ouders 14  
Overprikkeling (teveel impulsen) 24, 27|2

## P

Pardoen, Justine 126  
Partnerschap 39|8  
Patchworkgezinnen en gescheiden ouders 9|3  
Perfectionisme 1, 19, **35**, 38  
Pfeiffer, dr. C. H. 124  
Plaatsindelingen 9  
Plassen 21, 28  
Plichten 9, 18  
Posities 9  
Positieve strijd 14  
Presentie 1, **11**, 31, **32**  
Prijzen 18|6  
Prikkelarme omgeving 24  
Prikkels 24  
Privileges 9, 19  
Provoceren 4, 6, 11, 20, 25, 27, 29, 30, **31**, 32  
Puberteit **22**, 34

## R

Rauer, W. 210  
Realiteit 33, 36  
Rechter, spelen voor 30  
Rechtvaardigheid 9, 17, 33  
Rechtvaardiging(en) 10-12, 17, 29, 39  
Reflectieve sociologie 210  
Regelen en reguleren 1-3, 9, 14, 19, 22, 27, 32, 35, 37  
Relatie met broertjes en zusjes 9|6  
Rümke, H.C. 86  
S  
Samenwerking tussen ouders en externen 15  
Satir, V. 210  
Savater, Frenando, 14, 58  
Scheldwoorden 4|1, 20  
Schmidt, Gunther 210

School **15**, 19 20, 27, 31  
Schuldgevoel 8, 13, 14, 17, 21, 22, 32, **36**  
Schuldgevoel als alarmbel 36|2  
Schuldgevoelens bij ouders 36  
Schütz, A. 210  
Seksualiteit 4|3  
Serieusnemen 14, 18, **29**  
Shazer, S. de 210  
Slapen 20, **21**, 24, 34, 39  
Sparrer, Insa 95  
Speelgoed uitkiezen 24|2||  
Speeluurkje 32  
Spelen i.p.v. van TV 24|3  
Spitz, René A. 130  
Spitzer, Manfred 195  
Stelen 34  
Stelen als symptoom 34|3  
Stelen in de puberteit 34|5  
Stem(gebruik) **6**, **10**, 26, 39  
Stierlin, Helm 210  
Stijlverschillen tussen vader en moeder 14  
Straff(fen) 9, 11, 17, **18**, 21, 27, 33, 39  
Strategie van de volwassenen 25|1  
Strategie van kinderen 25|2  
27, 30, 32, 33, 39  
Strategieën 4, 6, **25**, 26, 27, 30, 32, 33, 39  
Strategieën, onbewuste en bewuste 33|4  
Strijd, positieve tussen ouders 14|1  
Strijden 9, 14, 19, 24, **30**, 33, 36  
Symptomen 8, 11, 23, 24, 26, **27**, 34, 38, 39  
Systeem-gezinstherapie, 210

Systemen om te ordenen 9

## T

Tafelschikking 9

Territorium, uitbreiding van het 35|1

Taboes 4

Tastzin 24, 25

Tekeergaan 20, 24, 27, 30, 32

Teleurstelling 4, 16, 19, 21, 24, 26

Televisiekijken 24

Terugslag 11, 21, 26

Teveel eten 23|3

Teveel verzorgen 22|1

Tijdplanning 39|3

'Toch'-zinnen 20, 23, 30, 36

Tot een punt komen (beslissingen) 11

Tweede Fase 75

Tweelingen 9

## V

Verantwoording 1, 8, 11, 14, 17-19, 36

Verbaal contact 26

Verhalen vertellen 24, 33

Verwachtingen, teleurgestelde 19|4

Veiligheid en geborgenheid 8

Verantwoordelijkheid 11

Verborgten boodschappen 6|2, 10

Verdriet 1, 4, 20, 22

Verlies 1, 5, 20, 21, 22, 25, 26, 33

Verlies van het gevoel nodig te zijn 20|6

Vermanen 64

Verontschuldiging 11, 34,

36, 37

Verschil tussen kinderen 5, 6

Verschil tussen ouders 14

Vertrouwen 9, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 32, 37, 39

Vervroeging 24

Verwachtingen 19, 22, 39

Verwachtingen die niet bij de leeftijd horen 19|1

Verwachtingen t.o.v.

kinderen 19

Verwennen 20|7, 21, 23

Verwijten 9, 22, 30, 31, 37

Verzorgen 20, 22, 39

Vieze woorden 4

'Vliegen verjagen' 31

Vmbo 75

Volwassene als rolpatroon 29|5

Volwassene in de rol van begeleider 30|3

Volwassene in de rol van conflictpartner 30|2

Volwassenen en hun eigen opvoeding 38

Volwassene, de onafhankelijke 13

Volwassene, motieven van de 13|1

Voorbeeld(werking) 19, 22, 23, 27, 29, 30, 33, 38

Voorkeur en tegenzin (bij het eten) 23|2

Vragen van provocerende kinderen 31|2

Vrede 1, 32

Vrees 19

Vrouwelijk – manlijk 1, 5

Vwo 75

## W

Waardering 16|2

Waarnemingsstoornissen en hyperactiviteit 27

Waarom-vragen 5, 12

Waldorfpedagogiek 210

*Waldorfschule* 210

Wanorde 35

Wanorde op de kamer van het kind 35|3

Wat is 'de waarheid'? 33|1

Watzlawick, Paul 43, 210

Weakland, J. W. 210

Weber, Gunthard 210

Weerstand 5, 6, 10, 13, 18, 19, 22, 23, 27, 34, 35

Wikken en wegen 11

Winter, dr. Micha de 58

Woede 11, 28, 29, 30, 31, 32

Woede die woede oproept (provoceren) 31

Woede, rol van de 29

## Z

Zedenpreken 16, 17, 18, 30-33, 64

Zelfbedrog 4, 31, 33, 39

Zelfrespect 39|7

Zelfopvoeding 38, 39

Zelfstandigheid 5, 6, 21, 22

Zelfstandigheid en onzelfstandigheid in de puberteit 22

Zelfvervreemding 19, 24

Zin van het stellen van grenzen 2

Zinvolle reacties op

provocaties 31|3

Zoetigheid 23|5

Zondeval 23

Zorgelijke blik 26

De *systeempedagogiek* is een fenomenologische werkwijze die gericht is op de actuele situatie en waarbij alle voorgaande inzichten opnieuw worden getoetst. Zij beperkt zich tot de dingen zoals zij zich voordoen om deze, zonder vooroordeel, te leren kennen zoals ze zijn. Vanuit daar kan er adequaat op situaties, die verbetering behoeven, worden ingespeeld en kan een veranderingsproces worden ingezet.

Onder een 'systeem' wordt een organisch geheel verstaan met bepaalde wetmatigheden zoals gezinssituaties en scholen.

*Systema* is, in de woorden van William James, een 'te ontdekken ordening', waardoor wij ons thuis kunnen voelen in de gegeven wereld.

Belangrijk kenmerk van structuuropstellingen op systeembasis is dat abstracte begrippen worden opgesteld. De opstelling is gericht op het verhelderen van de vraagstelling, erkennen wat er is en uitzoeken wat er gedaan moet worden. Hierdoor worden de onderliggende kwesties duidelijker, verandert de aard van de vraag en wordt deze hanteerbaar zodat er inzicht komt over de aard van de gewenste veranderingen.

Een woord van dank is op zijn plaats voor  
Ruth Bueno de Mesquita, Nienke Schroyensteen Lantman en Iris de Swart  
voor hun feedback op taal, tekst en inhoud.



ABRAXAS | Pedagogiek

[www.uitgeverijabraxas.nl](http://www.uitgeverijabraxas.nl)

[info@uitgeverijabraxas.nl](mailto:info@uitgeverijabraxas.nl)

fax 085-7221291

## Bij de Nederlandse uitgave

Dit boek is gebaseerd op systeempedagogische inzichten. Dat is een fenomenologische benaderingswijze waarin een kind, een ouder of een docent niet op zichzelf wordt gepositioneerd maar in samenhang met de familie- of schoolsituatie.

Deze aanpak lijkt op de ideeën van de bekende Nederlandse pedagoog Jan Ligthart († 1916), de onderwijshervormer die op nuchtere en praktische wijze aangaf hoe de individualisering van het onderwijs gestalte kon krijgen. Dit gedachtegoed kan als volgt worden samengevat:

- Pedagogiek vraagt van de opvoeder dat deze zichzelf opvoedt. De opvoeding van kinderen begint bij volwassenen die van hun fouten moeten leren.
- Laat het kind vrij. Niet: laat het doen wat het wil, maar geef het kind binnen de gestelde grenzen gelegenheid tot lichamelijke activiteit, spel, zelfstandig onderzoek, het stellen van vragen en tot het ondervinden of het iets kan.
- Laat het op eigen wijze een taak vervullen, maar dit alles binnen de afspraken waar het kind én de opvoeders zich aan moeten houden. Er is gezag en orde. Duidelijke regels en handhaving daarvan.
- Ieder kind, iedere leerling is een individu met eigen geaardheid en behoeften. Binnen de ruimte van algemene regels moet iedereen zichzelf kunnen zijn.
- Aan de opvoeder gericht: Heb lief en geef u!

De redactie heeft de tekst toegespitst op de Nederlandse situatie. Dat betekent dat binnen het systeempedagogische raamwerk de voorbeeldsituaties en de praktische tips zijn aangepast aan de Nederlandse mores. Omdat alle redactieleden praktisch werkzaam zijn binnen het vakgebied kon er uit eigen ervaringen worden geput. Aanvullingen zijn schreefloos gezet en de literatuurlijst is aangepast.

Opvoeden is en blijft altijd een persoonlijke zaak waarin de levensvisie van de opvoeder een belangrijke rol speelt. Dit boek laat alle ruimte hiervoor omdat de fenomenologische aanpak, per definitie ondogmatisch, situaties beschrijft. Deze observaties kunnen vertaald worden naar de specifieke omstandigheden waarin elk kind opgroeit.

— Rudolf Otto: *Het heilige; over het buitenredelijke van religie* —

‘Dit bewonderenswaardige boek is in godsdienstwetenschap en -filosofie nog altijd een topper. Hoewel het heilige ook rationele kanten heeft, zoekt Otto het meest eigene van het religieuze in de niet-rationele ervaring van het numineuze: in wat ons diep aangrijpt en ontroert zonder dat wij het nu direct kunnen benoemen. Vandaar het befaamde, door hem geijkte begrip *mysterium tremendum et fascinans*: het mysterie dat ons doet huiveren en tegelijk ook fascineert, terwijl het zich onttrekt aan onze begrippen. In zijn onderzoek van het heilige, dat hij prachtig weet te verwoorden, betreft hij behalve de Bijbel en niet-christelijke godsdiensten ook poëzie en kunsten als muziek. Wie zijn godsbegrip zoekt te verhelderen, kan niet om dit boek heen.’  
‘Na lezing van het adembenemende *Het heilige* blijf je als lezer verbaasd achter over Otto’s diepzinnigheid en subtiële inzichten. Hij brengt het denken een moment tot stilstand.’



— Rudolf Otto: *De genadereligie van India en het christendom* —

‘De uitgave van dit boekje is daarom zo belangrijk, omdat wie Otto’s hoofdwerk *Das Heilige* wellicht gelezen heeft als godsdienstfilosofische theorie, nu merkt hoezeer hij persoonlijk was geraakt door de werking van dat mysterieuze iets, dat ons deel doet hebben aan een bovenrationele werkelijkheid. Dat hij een groot kenner van de voor-Indische godsdiensten was blijkt uit dit werk, waarin hij met name van het hindoeïsme een diep reikend en verhelderend beeld geeft door overeenkomsten en verschillen aan te wijzen met het christendom. Voor Otto (1869-1937) is het heilige een autonoom iets. *Das ganz andere*, dat rationeel weliswaar niet te kennen valt, maar wel innerlijk te beleven. De uitgever heeft het boek bewonderenswaardig verzorgd door er met grote kennis van zaken geschreven inleidingen, nawoorden en aantekeningen alsmede citaten van Otto aan toe te voegen. Een subliem boekje dus, waardoor velen zich kunnen laten verrijken.’



— Rufus Jones: *Quakers, beeld van een humanitaire religie* —

‘In korte duidelijke hoofdstukjes krijgt de lezer een goed inzicht in het geloof van de Quakers: in ieder mens is de goddelijke vonk aanwezig die aanspoort tot een volwaardig menselijk, liefdevol leven.

Quakers zijn ervan overtuigd dat via mystiek een innerlijk zachtmoedig geloofsleven kan worden bereikt en God onze wereld alleen ten goede geschapen heeft en dat alle mensen dat goddelijke ideaal kunnen bereiken. Ze zijn vooral in de praktijk gericht op uitvoering van deze gedachten. Vooral in deze tijd is hun geloofsbeleving en levensinstelling bijzonder sympathiek. Dit boekje is aanbevelenswaardig, want het is leerzaam en inspirerend om te lezen hoe zachtheid en rust kunnen overleven. Met een voorwoord door de befaamde Duitse theoloog Rudolf Otto.’

(Deze recensies zijn afkomstig van NBD/Biblion b.v. te Leidschendam)



— William James: *Vormen van religieuze ervaring* —

‘Een nieuwe vertaling van de zeer populaire en veelvuldig heruitgegeven klassieker uit 1902 op het gebied van de godsdienstpsychologie. De auteur (New York 1842-1910) studeerde onder meer in Genève, Parijs en Bonn, en tenslotte geneeskunde aan Harvard. Hij was hoogleeraar in de anatomie, fysiologie, psychologie en filosofie. Hij beschrijft en ordent een diversiteit aan religieuze ervaringsverschijnselen en stromingen en reikt een daarin inzichtgevend begripkader aan dat gebaseerd is op psychologische uitgangspunten. Zijn materiaal is ontleend aan (autobiografisch) materiaal van onder meer bronnen uit diverse religies. Een verhelderende biografische levensschets is toegevoegd aan deze complete uitgave in de Nederlandse taal. Gelet op de grote interesse voor allerlei vormen van godsdienst, een boek dat zeker op belangstelling kan rekenen.’



— William James: *De wil om te geloven en andere populair-filosofische essays  
& Religieus vertrouwen en het recht om te geloven* —

‘Verzorgde uitgave met een vertaling van een aantal klassieke essays van de Amerikaanse pragmatistische filosoof William James († 1910) die cirkelen rondom religieus geloof; de uitgever heeft de keuze van de essays overigens niet uitgebreid verantwoord. James betoogt dat het een recht van ieder individu is om op eigen risico te geloven. Wetenschap en filosofie zouden dit recht moeten erkennen, en niet moeten proberen om met naturalistische verklaringen de ervaringen van gelovigen te ontluisteren. Naast een vertaling van *The will to believe* zijn in deze bundel ook opgenomen *Is het leven de moeite waard?*, *Het gevoel van rationaliteit*, *Reflexhandeling en theïsme* en *Religieus vertrouwen en het recht om te geloven*. James’ essays verschijnen voor het eerst in Nederlandse vertaling. Peter Sloterdijk schreef het voorwoord en een zeer prettig leesbaar essay van Hein van Dongen is als nawoord opgenomen. Met begrippenlijst en register.’



— Abraham Joshua Heschel: *God zoekt de mens* —

‘Heschel is een van de grote Amerikaanse rabbijnen. Hij schrijft wat de ondertitel noemt «een filosofie van het jodendom». We moeten hierbij niet denken dat dit een filosofisch werk is, maar de filosofie opvatten als «denkwijze». Daarmee komt het boek tot zijn recht. Het jodendom is een godsdienst die op rationaliteit is gebaseerd (dus niet op rationalisme). De auteur is rationeel en denkt op een bijzonder wendbare wijze. Vaak neemt zijn betoog een verrassende wending. Heschel slaagt erin om, waar het geloof een doodlopende weg lijkt, een nieuwe doorgang te vinden. Men zou het boek in een adem kunnen uitlezen, maar waarschijnlijk krijgt je dan de neiging het nog eens rustig te herlezen. Men zou het zelfs als dagboek kunnen gebruiken: elke dag een stukje met een nieuwe titel. Wie vastloopt in het wat theoretische eerste hoofdstuk moet maar verder gaan met het tweede. Dan zal dit uiterst waardevolle boek geen problemen meer opleveren. Een boek dat ieder die religieus is georiënteerd zou moeten lezen! Dit geldt niet alleen de joodse lezer maar ook de christelijke. Dit boek zal velen aanspreken. Het behandelt zinvolle zaken in een begrijpelijke en heldere stijl.’

— Abraham Joshua Heschel: *De sabbat* —

‘Een bundel godsdienstfilosofische essays van de Duits-Amerikaanse rabbijn en hoogleraar (1907-1972). Het wezen van de joodse godsdienst is naar zijn woorden de betrokkenheid op de dimensie van de tijd. Niet de ruimtelijke zaken staan in het middelpunt, maar de ‘heiliging’ van de tijd. De sabbat is het teken en het voorbeeld van die beleving en is, zo stelt Heschel in het eerste essay van zijn indrukwekkende boek, ‘een paleis in de tijd’. Vanuit dit thema wordt de verhouding met God, de eeuwigheid, de opdracht aan de mens en de houding ten opzichte van het werk gezien. Tegelijkertijd geeft Heschel zo een wezenlijk inzicht in het eigene van de joodse godsdienst. Hierna volgt een aantal kleinere essays met als gemeenschappelijk thema verbondenheid en de waarde van menselijke inspanningen, de reikwijdte van verwachtingen en de betekenis van daden van de mens. De teksten zijn voorzien van eindnoten; het boek bevat enkele inleidingen. De filosoof, bijbelgeleerde en kenner van de rabbijns-mystieke traditie doet zich kennen als een grootse vertolker van de joodse traditie. De wijze waarop hij dit doet is ook van groot belang voor de niet-joodse wereld.’



— Mircea Eliade: *Het heilige en het profane* —

‘Een klassieke fenomenologische inleiding in de godsdienstwetenschap die ‘beschrijft in welke verschijningsvorm het heilige zich voordoet en de situatie van de mens beschrijft in een wereld die geladen is met religieuze waarden’ (pagina 17). De auteur benoemt het heilige als macht en realiteit. De verschijningsvormen ervan in ruimte en tijd, in natuur en kosmos en in het menselijk bestaan worden in vier hoofdstukken beschreven. Nadruk ligt op de niet-hedendaagse vormen. De geschiedenis van de godsdienstwetenschap krijgt een apart hoofdstuk en het na-woord geeft toelichting op de titel. Voorzien van uitgebreide noten en literatuurverwijzingen, plus verklarende woordenlijst, biografische notitie, bibliografie en register. De prettige en intelligente vertaling is van verschillende gerenommeerde handen. Dit deel 6 in de reeks *Fenomenologische klassieken* is een aanrader voor ieder die de studie naar de ervaring van het of de *Andere* - het numineuze - ter harte gaat. Zie ook de andere delen in de reeks over onder meer Rudolf Otto en William James. De meest recente Nederlandse ‘erfgenaam’ van Eliade is Tjeu van den Berk, met bijvoorbeeld *Het numineuze* (2005).’

UITGEVERIJ ABRAXAS

Godsdienstfenomenologie

Godsdienstgeschiedenis

Godsdienstpsychologie

Pedagogiek

Judaïca

ISBN 978-90-807300-9-0





*Contact is voor kinderen net zo belangrijk als ademen, eten en slapen. Zonder aandacht voelen kinderen zich verloren en worden ze bang. Vooral bij kleine kinderen kan deze gemoedstoestand extreem bedreigende vormen aannemen. Veel jongeren en pubers die te weinig lichamelijk, verbaal of visueel contact hebben gaan de aandacht trekken door grenzen te overschrijden.*

Wie deze samenhang onderkent en herkent kan ook de onbewuste gedragsstrategieën van kinderen begrijpen. Allerlei provocerende, storende en opvallende gedragingen komen in een ander licht te staan. Het wordt dan mogelijk het gedrag niet alleen te begrijpen, maar ook om het positief te beïnvloeden door een liefdevolle opvoedingsstijl, die de kinderen veel speelruimte biedt om de wereld te ervaren, te combineren met steun en een gevoel van veiligheid. Het is een benadering waarbij niet mag worden geaarzeld om tegelijkertijd onderbouwde en zinnige grenzen aan te geven die de kinderen helpen zich veilig te oriënteren in de wereld.

Tijdens het lezen van het boek wordt duidelijk welke opvoedkundige methodes de toets der kritiek niet doorstaan hebben omdat zij kinderen schade berokkenen en ouders met een schuldgevoel opzadelen. In plaats daarvan voegt de schrijfster vele nieuwe effectieve methodes toe die het makkelijker maken om verstandig en eerlijk met kinderen om te gaan én een gezonde ontwikkeling kunnen bevorderen. Dit boek geeft vele concrete voorbeelden die de oorzaken van conflictsituaties zichtbaar maken en helpen om tot een oplossing te komen.

Fenomenologische Pedagogiek bij  
Uitgeverij ABRAXAS Amsterdam

