



STEVEN GIELIS

Met illustraties van
ERIKA VERHOEVEN

OPVOEDEN TOT ZELFVERTROUWEN

20 manieren om de weerbaarheid
van je kind te vergroten

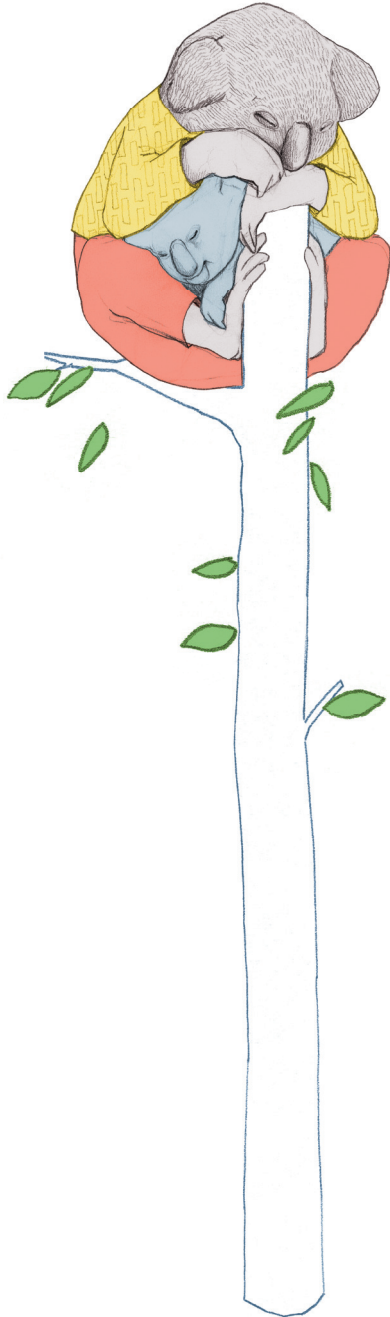
 | LANNOO

*‘Wat wil je later worden?’ vroeg de juf,
’t was in de derde klas.
Ik keek haar aan en wist het niet,
’k dacht dat ik al iets was.*

— Toon Hermans

INHOUD

Inleiding. Opvoeden tot geluk	7
1 Wat is zelfvertrouwen?	13
2 De metafoor van de boom	33
3 De basis: potgrond	47
4 Zorgen voor een sterke stam	57
5 Groene bladeren	99
6 Nestwarmte	125
Nawoord	139
Dankwoord	140
Referenties	141



INLEIDING. OPVOEDEN TOT GELUK

Een gelukkig kind dat goed in zijn vel zit en met vertrouwen in het leven staat: het is iets waar wellicht iedere ouder naar streeft. Maar tussen wensdroom en realiteit gaapt soms een kloof. Het ene kind is het andere niet. En hoe graag je het ook zou willen, soms gaan de dingen niet zoals je zelf had gewild.

Dat hoeft op zich geen drama te zijn. Opvoeden is nu eenmaal een uitdagende opdracht die onvermijdelijk ups en downs kent. Ouder zijn is misschien wel de moeilijkste baan ter wereld. En er zijn geen diploma's of brevetten die je kunt behalen om een vlekkeloos parcours te garanderen.

Bovendien is de weg naar dat doel voor iedereen anders. Elke ouder heeft zijn eigen manieren, gewoonten en aanpak. Er is ook geen 'goed' of 'fout' antwoord. Dat kan onzekerheid met zich meebrengen. Toch is het belangrijk om ook in te zien dat opvoeden bovenal een voorrecht inhoudt. Het voorrecht om een klein mensje te zien opgroeien en volwassen worden, met het hart op de juiste plaats en met de nodige assertiviteit om zelfstandig en stevig op eigen benen in het leven te staan.

Sara, moeder van Billie (8 jaar) *Mijn dochter is heel streng voor zichzelf. Tot vervelens toe herhalen mijn man en ik dat iedereen fouten maakt, dat falen niet erg is en dat je fouten moet maken om eruit te kunnen leren. Met veel liefde en geduld blijven we haar aanmoedigen. We willen dat ze tevreden is met de mooie meid die ze is, dat ze gelukkig wordt.'*

Pieter, vader van Caroline (5 jaar) *'Caro is een rustige meid, soms iets té rustig. Zeker in het contact met andere kinderen vind ik dat ze best vaak doet wat andere kinderen haar opdragen. Ze is te meegaand. Ik herken mezelf erin en dat is best confronterend. Daarom ook heb ik het soms moeilijk om niet boos te worden: ik wil graag dat ze de kansen grijpt die ik niet heb gegrepen.'*

Dat er geen voorgeschreven wet bestaat die heel precies stelt hoe je je kind moet opvoeden, betekent echter niet dat de manier van opvoeden er niet toe doet. Want natuurlijk heeft de manier waarop ouders hun kinderen opvoeden een rechtstreeks effect op de ontwikkeling van hun kind. Sommige ouders gaan eerder uit van een autoritaire opvoedingsstijl en leggen hun kinderen een waslijst aan huisregels op. Regels die niet ter discussie staan. Andere ouders opteren daarentegen voor een lossere aanpak, leggen maar een beperkt aantal afspraken op en geven hun kinderen meer vrijheid. Nog andere ouders gaan dan weer meer in interactie met hun kinderen en laten hen democratisch mee beslissingen nemen.

Elk van die opvoedingsstijlen heeft zijn voor- en nadelen. Uit onderzoek blijkt dat jongvolwassenen die hun ouders als democratisch omschrijven (veel interactie en betrokkenheid, maar ook veel controle) hoger scoren op het vlak van sociale vaardigheden. Jongeren die hun ouders als autoritair omschrijven, kunnen zich dan weer beter aanpassen aan de normen van de omgeving, maar blijken vaker een laag zelfbeeld te hebben.¹

Maar maak je als ouder ook niet te veel illusies. De opvoedingsstijl die je hanteert, is weliswaar (erg) belangrijk, maar lang niet de enige factor die een rol speelt. Bovendien is opvoeden een straat met tweerichtingsverkeer. Ook het gedrag van het kind en zijn ontwikkeling heeft een effect op de manier waarop ouders opvoeden. De opvoedingsstijl die het best past bij een ouder hangt dus af van de eigenheid van het kind, de eigenheid van de ouder(s), maar ook van de omgeving waarin het kind opgroeit (inclusief de gebeurtenissen die het kind meemaakt).

Een oud-Afrikaanse uitdrukking zegt: *'It takes a village to raise a child'*, er is een heel dorp nodig om een kind op te voeden. Daarmee wordt bedoeld dat de opvoeding van kinderen geen taak is die zich beperkt tot de ouders. Door anderen bij de opvoeding te betrekken, kun je je eigen draaglast (het gewicht dat je moet dragen door de uitdagingen die het leven je geeft) verminderen en je draagkracht (de mogelijkheden die je hebt om deze uitdagingen aan te gaan) versterken. Soms doen ouders dat te weinig. Dit boek is dan ook een warme oproep om de omgeving er meer bij te betrekken, om niet alles zelf

in de hand te willen houden. Soms ben je namelijk ook blind voor je eigen tekortkomingen.

Loes is onzeker, alleen zien haar familie en vrienden dat niet altijd. Zij zien een kind dat in de eerste plaats heel uitbundig (en vooral luidruchtig) is. Maar als je het gedrag van Loes van naderbij bekijkt, merk je dat ze vooral clownesk gedrag vertoont in spannende situaties, alsof ze niet goed weet hoe ze zich anders een houding moet geven.

Dit boek richt zich op al wie kinderen begeleidt in een opvoedingsproces. In de eerste plaats zijn dat de ouders, maar evengoed kunnen leraren, opvoeders, grootouders of andere begeleiders met de inzichten uit dit boek aan de slag.

De twintig manieren die aan bod komen, helpen kinderen om op een effectieve manier vrolijker, vol zelfvertrouwen en gelukkiger te worden. Natuurlijk zal niet elk advies in elke situatie of op elk kind toepasbaar zijn. Dat hoeft ook niet. Stop daarom tijdens het lezen die dingen in je rugzak waarvan je denkt dat ze helpen of passen bij jezelf en bij het kind. Misschien komen ze later van pas. Misschien ook niet.

Het belangrijkste is dat dit boek je uitnodigt om na te denken over hoe je het zelfvertrouwen bij je kind kunt stimuleren. Aan de hand van concrete tips en tools zul je merken dat je hierin zelf heel wat stappen kunt zetten.

Alvast veel lees- en opvoedplezier,
Steven Gielis





1 —

WAT IS ZELFVERTROUWEN?

Ellis (2 jaar) is een heel actieve peuter. Ze klautert op de tafel, verstopt zich in de kasten en wil alles onderzoeken. Hierdoor ontdekt ze haar zintuigen volop: haar ogen, neus, handjes en benen geven haar ongekende mogelijkheden. Ze lijkt wel op ontdekkingsstocht. Ellis heeft in de slaapkamer van mama ook een wonderlijk iets ontdekt: een grote spiegel. Wat ze heel graag doet is zichzelf bekijken, van top tot teen. Soms staat ze wel een halfuur voor die grote glazen reflecterende plaat. Giechelend zoent ze dan haar spiegelbeeld. En nog eens. En nog eens.

Wanneer heb jij voor het laatst geglimlacht naar je spiegelbeeld? Hoe komt het dat zoveel mensen zichzelf niet mooi vinden? Aan de buitenkant, maar ook vanbinnen. Waar komt die onzekerheid vandaan en hoe komt het dat zoveel kinderen en tieners twifelen over zichzelf?

Een mogelijke verklaring is de drukke samenleving waarin alles beter, sneller en efficiënter moet. Onze maatschappij is erg gericht op presteren. Al vanaf de geboorte worden kinderen in de ‘wedstrijd van het leven’ gegooid. Er zijn steeds meer eisen waaraan we met z’n allen moeten voldoen. Dat geldt voor volwassenen, maar zeker ook voor kinderen. Uit een bevraging van ZITDAZO – onze organisatie die ondersteuning biedt aan ouders en kinderen – blijkt dat liefst negen op de tien ouders vinden dat er te veel verwacht wordt van kinderen en dat ze meer kind zouden moeten mogen zijn. Het is daarom niet vreemd dat sommige kinderen bang zijn om te mislukken of een verminderd zelfbeeld hebben.

*‘Je ontwikkelt geen stress omdat je niet perfect bent.
Je ontwikkelt stress omdat je perfect wilt zijn.’*

Kinderen moeten goed presteren op school. Een op de drie ouders laat hun kind geen huiswerk met fouten afgeven, blijkt uit onze huiswerkbevraging. Twee op de drie ouders menen dat huiswerk op de lagere school stress oplevert in het gezin, maar ook spanningen bij het kind zelf. Daarnaast moeten kinderen ook nog zichzelf laten gelden op sportvlak of in een of meerdere hobby’s.

Wim ‘Voor mij hoeft een rapport geen gemiddelde of mediaan te bevatten.’

‘Een moeder vertelde me na een lezing dat haar kind in de vakantie zo veel mogelijk oefeningen online moest maken. Want “dat heeft de juf gezegd”. Kinderen die dit niet deden, werden hierop aangesproken. In de klasgroep.’

Onze westerse, individugerichte opvoeding heeft ons meegegeven dat we zelf verantwoordelijk zijn voor het geluk in ons leven. We willen veel en liefst meteen, maar dit bereiken kost tijd en energie. En daar wringt vaak de schoen.

We vergelijken onszelf met anderen in onze omgeving. Daarbij is het gras vaak groener aan de overkant. Uit ons onderzoek blijkt dat een op de vijf ouders onzeker wordt door het gedrag of uitspraken van andere moeders en vaders.

We draven zodanig door in onze reallifetimesamenleving, dat de tijd om te genieten vaak ontbreekt. Het gevolg hiervan is dat stress en burn-out vaak voorkomende gezondheidsproblemen zijn geworden. Ongeveer een op de tien bezoeken aan de huisarts is stressgerelateerd.² En die stress is op zijn beurt vaak ook een trigger voor psychiatrische problematieken.



DE VIND-IK-LEUKDICTATUUR

Ook kinderen willen veel en liefst meteen. Ze zijn op zoek naar onmiddellijke behoeftebevrediging, deels gestuwd door de snelle digitale evolutie van de afgelopen jaren. Veel kinderen ervaren het leven als snel, intensief en met weinig tijd om op adem te komen.

Dit gevoel van stress werkt op de lange termijn echter contraproductief. Uit neurowetenschappelijk onderzoek blijkt dat hoe meer stresshormoon het brein afscheidt, hoe minder waarschijnlijk het is dat kinderen intellectuele vooruitgang zullen boeken en hoe groter de kans is op onder andere angststoornissen of depressieve gevoelens.³

Judith ‘Soms heb ik het gevoel dat de druk op kleine kinderen steeds groter wordt. In de kleuterklas krijgen kinderen al vaak te maken met “moetjes” en “magjes”. Kinderen moeten van jongs af naar educatieve programma’s kijken en “verantwoorde” spelletjes spelen. Wanneer mogen kinderen weer kind zijn?’

Nooit eerder zijn we zo met elkaar verbonden geweest. De opkomst van de sociale media heeft ervoor gezorgd dat volwassenen en minderjarigen online informatie kunnen opzoeken, zich kunnen ontspannen, contact kunnen houden met vrienden en ook nieuwe contacten kunnen leggen. De sociaalnetwerksites maken het gemakkelijk om hypergevoelige persoonlijke informatie van anderen op te zoeken en ook om dat soort informatie van jezelf te delen. Dit schept heel wat mogelijkheden, maar brengt ook bepaalde valkuilen met zich mee. Jongeren kunnen niet altijd de risico’s van online zelfrepresentatie inschatten en kunnen maar moeilijk inschatten wat echt is en wat fake of gemanipuleerd is. De sociale druk die komt kijken bij het voortdurend in verbinding staan, maakt dat sommige kinderen hun eigenwaarde gaan scoren op het aantal volgers, vind-ik-leuks en comments.

Aan de andere kant doen veel ouders hun uiterste best om hun kind te beschermen tegen angst, ongenoegen en frustratie. Maar de slinger kan ook doorslaan. Het gevaar is reëel dat kinderen verwachtingen ontwikkelen die

later, in de ‘echte wereld’, onrealistisch blijken te zijn. Tegenslag en frustratie maken nu eenmaal inherent deel uit van het leven.

Er zijn kortom heel wat verschillende redenen waarom sommige kinderen kampen met een laag zelfbeeld of een falend zelfvertrouwen. Op de oorzaken gaan we in dit boek niet dieper in. Wat veel belangrijker is, is stilstaan bij mogelijke oplossingen: hoe je het zelfvertrouwen van kinderen kunt opbouwen en vergroten, en welke rol je daar als ouder of opvoeder in kunt spelen. Maar voordat we dat kunnen doen, moeten we natuurlijk eerst weten waarover het precies gaat. Wat zelfvertrouwen, weerbaarheid en al die andere termen die je op het internet terugvindt, precies betekenen.

ZELFVERTROUWEN, WEERBAARHEID, ASSERTIVITEIT: ÉÉN POT NAT?

Als je op zoek gaat naar informatie over het stimuleren van zelfvertrouwen bij kinderen, zijn er een aantal begrippen die vaak terugkeren. Vaak kaderen deze begrippen vanuit een specifieke achtergrond of theorie. Elk van deze begrippen heeft zijn eigen waarde en moet dan ook vanuit het betreffende perspectief worden begrepen. In dit boek worden de begrippen zelfvertrouwen, zelfbeeld, zelfwaardering, weerbaarheid en assertiviteit door elkaar gebruikt (ook al zijn ze dus niet helemaal synoniem van elkaar).

Zelfvertrouwen is een begrip dat duidt op de mate waarin een kind in zichzelf gelooft. Het kind vertrouwt erop dat het de uitdagingen waarmee het te maken krijgt, zal aankunnen. Zelfvertrouwen hebben is een wezenlijk onderdeel in bijna elk aspect van ons leven, een cruciale kwaliteit om gelukkig te zijn. Zelfverzekerde kinderen weten dat er van ze gehouden wordt en dat ze worden gewaardeerd om wie ze zijn.

Hiermee verband houdend is er ook het **zelfbeeld**. Iedere persoon, groot of klein, heeft een beeld van zichzelf. Dit kan zowel een positief als een negatief

beeld zijn. Wanneer je een optelsom zou maken van alle elementen die aanwezig zijn in je zelfbeeld en dit wikken en wegen in een cijfer zou vastleggen, zou dit je score van **zelfwaardering** zijn.

Naar jezelf kijken vanuit een gezond zelfvertrouwen betekent trouwens niet hetzelfde als arrogant zijn – met een groot ego. Het heeft eerder te maken met een niet-veroordelende focus op wie je bent en wat je (niet) doet. Een realistisch zelfbeeld verhoogt de kans dat een kind een gezonde dosis zelfvertrouwen heeft en dit ook uitstraalt.

Weerbaarheid gaat over hoe je als persoon omgaat met stress. Je kunt het vergelijken met een rubberen elastiek. Je kunt het uitrekken, maar als je het loslaat, ziet het elastiek er weer uit zoals voorheen (tenzij er te hard aan getrokken is). Weerbaarheid is de vaardigheid om zichzelf te ontwikkelen, ook in moeilijke omstandigheden. Weerbaarheid is echter meer dan een vaardigheid, het is ook een attitude: de overtuiging dat het oké is om er te zijn en zichzelf te laten zien. Kinderen die deze overtuiging niet hebben, zullen weinig effect ondervinden van weerbaarheidstrainingen. Het is vaak de attitude die moet worden aangepast, bijvoorbeeld het idee (krijgen) dat het goed is om voor zichzelf op te komen. Een weerbaar kind durft in zichzelf te geloven, heeft een realistisch, positief zelfbeeld, vertrouwt zichzelf en durft vertrouwen te stellen in anderen. Het heeft een zekere **veerkracht**: het vermogen om je aan te passen na een of meerdere tegenslagen. Mensen met veerkracht weten op een goede manier om te gaan met stress. Sterker nog: ze gaan nadien op een positieve manier verder. Je zou daarom kunnen zeggen dat veerkracht toekomstgericht is.

Assertiviteit ten slotte duidt op het vinden van een goed evenwicht tussen ruimte voor jezelf en ruimte voor de ander. Assertief zijn betekent dat een kind voor zichzelf en zijn mening op kan komen, terwijl het toch respectvol blijft tegenover andere kinderen en volwassenen. Assertief zijn is jezelf (empathisch) in een ander kunnen verplaatsen, maar anderen ook rekening laten houden met jou als individu.

Assertiviteit staat echter niet gelijk aan **agressiviteit**. Agressief zijn betekent dat je opkomt voor jezelf zonder rekening te houden met anderen in je omgeving. Vaak voorkomende agressieve gedragingen zijn bijvoorbeeld:

- roepen of schreeuwen
- niet naar anderen luisteren
- een ander zijn zin niet laten afmaken
- anderen negeren
- geen respect tonen voor een mening die anders of dominant is

Kinderen hebben het recht om op te komen voor wat ze denken en voelen, maar ze moeten daarbij wel respect tonen voor de ander. Wie opkomt voor zijn mening, heeft namelijk niet per se gelijk.

Anke vraagt om een koekje aan haar moeder, maar zij zegt nee. Anke schreeuwt naar haar en noemt haar een 'stomme mama'.

Jan heeft ruzie met zijn zus. Hij is zo boos dat hij haar smartphone neemt en op de grond gooit.

OEFENING: ASSERTIEF OF ONZEKER?

Om de assertiviteit bij een groep kinderen of jongeren na te gaan, kun je de volgende oefening doen.

De kinderen zitten vast op een onbewoond eiland waar slechts proviand is voor de helft van hen. De kinderen vertellen aan de anderen waarom zij onmisbaar zijn.

Kinderen die doorgaans de voorkeur geven aan passieve antwoorden, zullen zichzelf niet op de voorgrond zetten. Ze zijn eerder onzeker en zeggen niet wat ze willen, hoewel ze dat vaak nochtans wel zouden willen doen. Ze houden zich

op de achtergrond en komen niet of minder tussenbeide. Ze zijn geneigd de gevoelens en meningen van anderen te volgen en zichzelf op de achtergrond te plaatsen. Dit wordt ook wel subassertief of onzeker gedrag genoemd.

BEN JE EEN ROTS, WATER OF BEIDE?

Toby overdenkt vaak situaties. Hij is heel goed in het genuanceerd nadenken en rekening houden met verschillende perspectieven. Maar als hij zelf een mening moet formuleren, is hij stil. Hierdoor lijkt het soms voor de leraar alsof hij niet goed wil meewerken.

Dit soort passief gedrag komt vaak voor, zeker bij kinderen met weinig zelfvertrouwen. De meest voorkomende gedragingen bij passief gedrag zijn:

- vaak naar beneden kijken of zich omdraaien zonder reden
- een onzekere lichaamstaal
- 'ja' zeggen terwijl ze eigenlijk 'nee' bedoelen

Een veelgebruikte methodiek in dit verband is het 'rots en water'-programma van Freerk Ykema. Dit is een weerbaarheids- (en antipest)training waarbij kinderen niet alleen leren om weerbaarder te worden (de rots), maar tegelijk ook sociale vaardigheden (water) aanleren aan de hand van spelvormen, kringgesprekken en zogenaamde 'psychofysieke' oefeningen.⁴

Een rots (agressiviteit) staat hierbij voor kracht en onverzettelijkheid, een harde en rigide aanpak, zonder zich aan te passen aan de omgeving. Aan de andere kant kun je ook water (passiviteit) zijn. Dit staat voor vriendschappelijkheid, respect en communicatie. Water is vloeibaar en past zich aan de situatie aan. De metafoor onderstreept de verschillende keuzes die je steeds hebt, ongeacht de situatie.

Water en rots zijn uitersten, maar je kunt deze standpunten ook combineren. In zo'n geval spreken we van assertiviteit. Water en rots combineren maakt

het mogelijk om je mening en gevoelens te tonen, maar dan op een gecontroleerde manier en zonder de waarde van de ander uit het oog te verliezen.

Kindercoach Frauke leert kinderen hoe ze hun lichaam beter kunnen ‘managen’, zodat ze op het ene moment meer rots kunnen zijn en op het andere moment meer water, afhankelijk van de situatie en de personen die bij de situatie betrokken zijn. De kinderen doen oefeningen en leren zo gronden en focussen.

LEREN ‘NEE’ ZEGGEN

Assertief zijn is dus opkomen voor je eigen mening zonder agressief te zijn tegenover de anderen, zodat ook zij in hun waarde kunnen blijven. Assertief zijn is je omgeving – en jezelf – respecteren en dit zowel verbaal als non-verbaal tonen. Het is ook ‘nee’ zeggen wanneer dat nodig is.

In de klas is Jakke het vaak oneens met anderen. Dat leidt weleens tot verhitte discussies, maar Jakke blijft altijd correct, speelt niet op de man en luistert naar zijn klasgenoten. Hij zal ook alleen maar iets inbrengen op het moment dat anderen al eerder stelling genomen hebben. Zo houdt hij rekening met de andere kinderen, maar toont hij toch waar hij zelf voor staat.

Maar assertiviteit is meer dan alleen maar een houding in bepaalde concrete situaties. Het is een ingesteldheid, een way of life. Door een assertieve houding leren kinderen immers ook om te gaan met moeilijke situaties in het dagelijks leven. Hoe groter de veerkracht van een kind, hoe groter de kans dat het kind ook voor zichzelf zal opkomen in andere, soms extremere situaties.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Redactie: Wim Degrave

Vormgeving: Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018 en Steven Gielis

D/2018/45/559 - NUR 854 - ISBN 978 94 014 5385 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.