

LIEFDEVOL GRENZEN STELLEN
AAN JE KIND

Leesexemplaar

Els Vandingenen

Nieuwe
Autoriteit
bij peuters,
kleuters en
kinderen

Liefdevol

**GRENZEN
STELLEN**

aan je kind

P E L C K M A N S

*Kinderen die alarmsignalen geven door negatief gedrag te stellen,
vragen om een grotere aanwezigheid; zowel mentaal (grenzen stellen)
als fysiek (een grotere nabijheid bieden).*

Inleiding

JE EIGEN WEG VINDEN IN DE JUNGLE VAN OPVOEDINGS- ADVIEZEN

Er is wat aan de hand in de opvoedingswereld

Dit boek is een hart onder de riem voor alle ouders, plusouders, mee-ouders, grootouders, onthaalouders, pleegouders, leerkrachten, opvoeders en iedereen die betrokken is bij het opgroeien van kinderen. Ze doen meer dan hun best, maar soms lijkt het nooit goed genoeg. De verwachtingen, meningen en adviezen vliegen hen rond de oren waardoor twijfel en conflict om de hoek komen kijken. Ouders geraken in een burn-out, leerkrachten geraken uitgeput en haken af, opvoeders worden schaars, grootouders en ouders leven onder spanning door de meningsverschillen over opvoeden. Zowel volwassenen als kinderen lijden onder dit alles.

Het bos door de bomen zien

Het doel van dit boek is om het bos door de bomen te laten zien in al die tegenstrijdigheden aan geboden en verboden. De YAY-methode vat de veelheid aan adviezen samen. Ze neemt de waardevolle elementen ervan mee en vermijdt de valkuilen. Er zijn slechts twee basiselementen in het model. Enerzijds is er de onvoorwaardelijke liefde voor het kind als basis om te kunnen groeien en anderzijds zijn er de liefdevolle grenzen die houvast en veiligheid bieden. Door dit simpele model kan iedereen zijn unieke manier van opvoeden vinden, zonder zich in een strak keurslijf te moeten steken.

Is grenzen stellen niet oubollig en vaak vernederend voor het kind?

Veel opvoeders, (groot-, mee- of plus-)ouders, leerkrachten en begeleiders zijn bang om grenzen te stellen. En dat is heel begrijpelijk. De manier waarop dit decennialang gebeurd is, was vaak niet oké. Maar het is niet omdat de manier waarop het gebeurde niet oké was, dat het stellen van grenzen een kind niet helpt bij het opgroeien tot een warme, zelfzekere en veerkrachtige volwassene. Dit boek zal uitgebreid vertellen hoe je grenzen kunt stellen zonder je kind te vernederen of bang te maken. Ook laat dit boek trucjes zoals omkopen of onderhandelen achterwege. Het YAY-model staat immers voor een harmonieuze combinatie van yin-energie (zoals rust en verbondenheid) met yang-energie (zoals daadkracht en doelbewust handelen), waardoor grenzen kunnen gesteld worden vanuit zowel liefde als kracht. De afkorting van het Yin And Yang-model, het YAY-model, verwijst niet toevallig naar de uitroep van plezier. Want wanneer de yin-energie verbonden wordt met de nodige yang-energie en omgekeerd, ontspringt (nog meer) plezier in het opvoeden voor ouders.

Iedereen lijkt wel zoekende

Dat iedereen wel zoekend lijkt, vertel ik graag aan de hand van enkele dagelijkse situaties. Het is een mooie lentedag en ik zit samen met mijn man en twee kindjes in een speeltuintje op het strand. Een peuter gooit doelbewust zand naar andere kindjes en zijn ouders hopen het gedrag te stoppen met het (loze) dreigement naar huis te gaan. Zonder effect. Het kind blijft hardnekkig zand gooien; de ouders blijven dreigen. Nooit gaan ze over tot het effectief waarmaken van datgene waarmee ze dreigen, namelijk vertrekken. Het enige effect van deze situatie is dat de relatie tussen de ouders en het kind verzuurt. De woorden worden steeds bitsiger, de ouders kunnen niet langer rustig blijven en het gedrag van het kind stopt uiteraard niet. Verderop zit een gezinnetje met twee kleine kindjes in de peuter- en kleuterleeftijd. Het kleinste meisje weigert haar laarsjes aan te doen wanneer haar papa daarom vraagt. Deze laatste probeert het gedrag af te dwingen door het principe '*Wie niet horen wil, moet maar voelen*' en sleept haar op blote voeten over het strand. Dit alles heeft als gevolg dat het meisje in alle drama verder strompelt en pijn lijkt te hebben aan haar voetjes.

Waar de ene geneigd is tot toegeeflijkheid (het gedrag niet stoppen doordat consequenties niet worden waargemaakt) neemt de ander toevlucht tot machtsvertoon (dwang en bang maken).

En niet alleen ouders zijn zoekend. Iedereen die te maken heeft met kinderen heeft hiermee te maken. De ene kiest voor fluwelen handschoenen, de ander voor (verbaal) spierballengerol. Zo vertelde een leerkracht uit het tweede leerjaar me dat ze op een dag fijn les aan het geven was tot ze plots de leerkracht in het klaslokaal naast haar hoorde roepen *'Jullie zijn toch niet normaal! Jullie lijken wel een bende open!'* Blijkbaar liep de emmer van de leerkracht over en verloor hij zich in schelden en vernederen (machtsvertoon). Enkele minuten na dit incident liep er een bende van vijf kinderen voorbij haar klaslokaal die de gang op stelten zette en ongevraagd foto's maakte door de ramen van de klaslokalen. Wanneer ze aan haar collega ging vragen of alles oké was, antwoordde deze: *'Ja, ze zijn zomaar vertrokken en ik kon ze niet tegenhouden.'* (Machteloosheid en dus laten gebeuren.) Dit soort situaties beperken zich niet tot scholen. Zelf stapte ik een tijdje geleden uit de metro in Brussel-Noord en er stond een heel eskader van veiligheidsmedewerkers en politie dat de doorgang versperde. Al wie geen geldig vervoersbewijs kon voorleggen, werd getraakteerd op een tirade van een imposante, breedgeschouderde bullebak. Blijkbaar koesterde deze man de hoop dat vernedering zou leiden tot minder zwartrijden.

Noch opgeven, noch vernederen leidt tot het gehoopte resultaat van samenwerking. Het antwoord ligt in het redelijke midden. Daar waar de grenzen van de bullebak het respect van de poeslieve leerkracht ontmoeten, ontstaan samenwerking en harmonie. Zowel in gezinnen als in een ruimere context.

Mijn weg naar de YAY-methode

Maar zoals ik al zei, is opvoeden in deze tijden niet vanzelfsprekend door de overvloed aan advies, meningen en de bijbehorende kritiek. Zelf heb ik als moeder ook heel wat watertjes doorzwoomen in mijn zoektocht binnen het ouderschap. Deze zoektocht leidde me tot heel inspirerende mensen. Waar ik van dokter Binu Singh en haar team van Kleine K ten gronde de principes van zelfregulatie, co-regulatie en het heerlijk rustige bad van liefde heb mogen leren, was ik verder op zoek naar een 'goede' manier van grenzen stellen. Ik volgde de opleiding Nieuwe Autoriteit, ook wel Verbindend Gezag genoemd, en kreeg het privilege om rechtstreeks te leren van emeritus professor Haim Omer. Hij leerde me een-op-een hoe je het Verbindend Gezag kunt vertalen naar de opvoeding van heel jonge kinderen. Iets wat tot nu toe nog in zijn kinderschoenen staat. Ik leerde dat ik veel van de antwoorden al lang kende, maar ze niet als dusdanig had gezien. Binnen mijn opleiding Communicatiewetenschappen leerde ik hoe bepaalde communicatiestijlen kunnen leiden tot authentiek leiderschap; alleen had ik deze inzichten nooit vertaald naar het ouderschap.

De warme liefde van dokter Binu Singh en de effectieve begrenzing van emeritus professor Haim Omer vormden de combinatie die voor mij het antwoord was op veel van mijn vragen. Later mocht ik in de leer gaan bij dokter Christoph Göttl, een Oostenrijkse kinder- en jeugdpsychiater en psychotherapeut gespecialiseerd in trauma, en zijn vrouw Elke. Bij hen mocht ik mijn kennis en ervaring als danstherapeute toepassen op opvoeding en leren dat ons lichaam alles biedt wat we nodig hebben om onze kinderen goed te begeleiden. Nadat ik zoveel moois van deze verschillende mensen had mogen leren, had ik het gevoel dat de puzzel uiteindelijk helemaal klopte voor mij. Opvoeden staat niet los van al het andere. Opvoeden vraagt om inzichten uit de communicatiewetenschappen, gebruikt basiselementen uit de danstherapie, vindt zijn fundament in niet-aflatende liefde, maar heeft ook behoefte aan grenzen.

Al de inzichten en principes die ik geleerd heb van deze experts heb ik samengebracht in het YAY-model.

Voor welke leeftijd is de YAY-methode geschikt?

De YAY-methode is toepasselijk voor kinderen vanaf ongeveer negen maanden, wanneer het eerste prille loslaten tussen ouder en kind begint. Op die leeftijd kruipt het kind als het ware symbolisch weg van de ouder om de wereld te ontdekken. En de methode is het allermeeest van kracht voor kinderen tussen 1,5 jaar en 10 jaar, van peuter tot tiener dus. Voor alles wat voor de leeftijd van 1,5 jaar komt, verwijs ik graag naar experts Infant Mental Health zoals dokter Binu Singh. Voor alles wat na 10 jaar komt, verwijs ik graag naar de boeken van emeritus professor Haim Omer.

Enkele praktische opmerkingen

Voor ik overga tot de concrete inhoud van het model, wil ik vier dingen opmerken. Ten eerste zal ik in de rest van dit boek naar het kind verwijzen in de vorm van 'hij' of 'zijn'. Wanneer ik de term 'ouders' gebruik, verwijs ik hiermee naar iedereen die instaat voor de opvoeding van een kind, dus zowel ouders, grootouders, plusouders, pleegouders, mee-ouders, leerkrachten, opvoeders, tantes, nonkels, coaches in een sportvereniging ... Ik maakte deze keuzes louter ter bevordering van de leesbaarheid en deze keuzes hebben verder geen enkele andere betekenis. Ten tweede zijn alle voorbeelden die vernoemd worden gebaseerd op de realiteit, maar telkens voldoende veranderd om de herkenbaarheid te minimaliseren en zo de privacy van mensen te blijven garanderen. Ook wanneer ik verwijs naar schoolsituaties, wil dit

absoluut niet zeggen dat dit voorbeeld gaat over een school waar ik werk, heb gewerkt of de school waar mijn kinderen schoollopen. Ik begeleidde reeds heel wat leerkrachten die elk met hun eigen unieke verhalen kwamen en me inspireerden tot voorbeelden. Tot slot, maar zeker niet minder belangrijk, wil ik zeggen dat in dit boek vooral succesverhalen beschreven staan. Dit stelt de realiteit simpeler voor dan ze is. Ik verricht geen mirakels als coach; het leven is veel complexer dan dat. Wanneer je het ene onder de knie hebt, biedt het volgende zich vaak aan. Maar ik merk dat wanneer opvoeders de principes van de YAY-methode onder de knie hebben, ze een sterk houvast hebben waarmee ze aan de slag kunnen. Ze winnen aan zelfvertrouwen en hun gevoel van machteloosheid wordt veel kleiner. Mensen die ik coachte, spreken vaak over een fijnere, meer authentieke band met hun kinderen. Het plezier en de lichtjes weer in de ogen van de opvoeders mogen zien; dat is waarom ik mijn werk als coach zo ontzettend graag doe.

INHOUD

Inleiding	7
Hoofdstuk 1. De YAY-methode	17
1.1 Te is nooit goed.....	17
1.2 Best of both worlds	22
Hoofdstuk 2. Grenzen geven en houvast bieden	27
2.1 Waarom grenzen geven?.....	27
2.1.1 Regisseur van je eigen leven	29
2.1.2 Ouderlijke ruimte.....	31
2.1.3 Houvast: de ouder als begeleider en coach	35
2.1.4 Ouders als kapitein en stuurman	37
2.1.5 Prinsjes- en prinsesjesgedrag.....	39
2.1.6 Grenzen als houvast voor hooggevoelige kinderen.....	41
2.1.7 Begrenzen doet groeien	43
2.2 Hoe warm en respectvol grenzen geven?	47
2.2.1 De Roos van Leary.....	48
2.2.2 De vier u's	52
2.2.3 Efficiënt en effectief.....	59
2.2.4 Grenzen geven vanuit rust	63
2.2.5 Grenzen zijn best zo concreet mogelijk	67
2.2.6 Co-regulatie als begrenzing	68
2.3 Belang van preventie.....	74
2.3.1 Duidelijkheid	74
2.3.2 Voorspelbaarheid.....	77
2.3.3 Veiligheid	79

2.3.4	Rust in huis.....	80
2.3.5	Afspraken maken bij elke nieuwe situatie.....	81
2.4	De acht lifehacks van grenzen stellen	82
2.4.1	Geef logische consequenties	82
2.4.2	Opvoeden gebeurt tussen de crisissen door	84
2.4.3	Zeg wat wel.....	85
2.4.4	Wees een anker voor je kind	85
2.4.5	Laat je kind zelf oplossingen bedenken	88
2.4.6	'Pick your battles' versus 'What you allow you promote' ...	90
2.4.7	Voor alles is een tijd en ruimte.....	92
2.4.8	Durf te straffen en belonen wanneer de situatie daarom vraagt.....	94
2.5	Grenzen stellen vanuit de YAY-methode kort samengevat	104

Hoofdstuk 3. Onvoorwaardelijk graag zien..... 107

3.1	'Ik zie jou': relatie via de ogen	107
3.2	'Ik hoor jou': relatie via de oren.....	108
3.3	'Ik wil jou lekker dicht bij mij hebben': relatie via het lichaam ...	110
3.4	'Ik hou van je': relatie via de stem	112
3.5	'Wij samen': samen iets leuks doen	114
3.6	'Jij bent belangrijk voor mij': relatiegebaren	115
3.7	'Onze relatie is belangrijk voor mij': herstelgebaren	116
3.8	'Je kunt me vertrouwen': doen wat je zegt.....	121
3.9	'Ik geef jou nooit op': niet-aftatende liefde	121
3.10	'Jij bent helemaal prima zoals je bent': erkennen	122
3.11	'In alle liefde mag jij op je eigen voeten leren staan': bekrachtiging.....	132
3.12	'Hierin kun jij nog groeien': feedback	136

Hoofdstuk 4. Opvoeden doe je samen 139

4.1	Een warme gemeenschap als een win-win-winsituatie.....	141
4.2	Samenwerking in een ruimere context.....	142
4.3	Steun aan kersverse ouders.....	144
4.4	Professionals om op terug te vallen	145
4.5	Samenwerking in het onderwijs.....	146

Hoofdstuk 5. Zonder 'ik' is er geen sprake van 'wij'	149
5.1 Rust in het dagelijkse leven	149
5.1.1 Ontspanning voor de ouder	149
5.1.2 Ontspanning voor je kind	150
5.1.3 Optimaal in plaats van ideaal	151
5.1.4 Rust vanuit flow	152
5.2 In the heat of the moment: tips voor de-escalatie	153
 Hoofdstuk 6. De YAY-methode nog eens samengevat	159
 Dankwoord	163
 Literatuurlijst	167

De YAY-methode staat voor de combinatie van onvoorwaardelijk graag zien (yin) en de moed om grenzen aan te geven (yang).

Hoofdstuk 1

DE YAY-METHODE

In dit hoofdstuk leg ik uit wat de YAY-methode precies inhoudt en waarom het zo belangrijk is om als ouder op zoek te gaan naar de unieke combinatie van onvoorwaardelijk graag zien en het bieden van voldoende houvast en grenzen.

1.1 TE IS NOOIT GOED

Toen **Britt** in de kleuterklas zat en een van haar klasgenootjes een ongelukje had, moesten ze met de hele klas rond dit kindje gaan staan. Ze werden aangemoedigd om met z'n allen melodisch 'Slip, slip, boeieke. Slip, slip, boeieke' te zingen, met bijhorende gebaren. De kleuterjuf leek hiermee de hoop te koesteren dat, als het kleutertje voldoende vernedering en schaamte zou ervaren, hij zou stoppen met zijn broek te bevullen.

Lander, een zevenjarige jongen, komt uit een heel moeilijke thuissituatie (lastige scheiding van de ouders en een ernstige ziekte van de moeder) en de jongen toont zijn onmacht en verdriet op een heel agressieve manier. Hij duwt en slaat kinderen op school, zet anderen aan om kinderen te vernederen en uit te sluiten, hij roept voortdurend door de klas en dergelijke meer. De school heeft begrip en medelijden met deze jongen en hij wordt bij uitdagend gedrag uitgenodigd om naar een rustige ruimte te gaan om zich terug te trekken en weer te bedaren. Verder wordt er weinig mee gedaan omdat er veel begrip is voor de pijn waaronder het kind gebukt gaat. Zijn gedrag wordt als het ware gepardonneerd omwille van zijn lastige thuissituatie.