

OPVOEDEN ZONDER CONTROLEREN

JOLENE VAN DER KAAP-DEEDER
HERMINA VAN COILLIE
ELIEN MABBE



OPVOEDEN



P E L C K M A N S

INHOUD

Inleiding

Hoe help je kinderen groeien zonder duwen en trekken?	9
---	---

Hoofdstuk 1

Wat kinderen echt nodig hebben	15
--------------------------------	----

1.1 De kern van een vervullend leven: fundamentele psychologische behoeften	17
1.2 Behoeftesondersteuning	25
1.3 Vijf takeaways	39

Hoofdstuk 2

Autonomie – mag ik mezelf zijn?	41
---------------------------------	----

2.1 Autonomie: sta je erachter of word je gedwongen?	42
2.2 Hoe kun je de behoefte aan autonomie ondersteunen?	45
2.3 Waarom autonomieondersteuning belangrijk is	53
2.4 Maar wat als autonomieondersteuning niet lukt?	54
2.5 Vermijd autonomieondermijning	58
2.6 Vijf takeaways	63

Hoofdstuk 3

Verbinding – voel ik een band met anderen?	65
--	----

3.1 Verbinding: voel je je verbonden of afgewezen?	66
3.2 Hoe kun je de behoefte aan verbinding ondersteunen?	68
3.3 Waarom verbindingsondersteuning belangrijk is	74
3.4 Vermijd verbindingsondermijning	75
3.5 Vijf takeaways	80

Hoofdstuk 4

Competentie – kan ik het en groei ik?	83
---------------------------------------	----

4.1 Competentie: kun je het en groei je of voel je je mislukt?	85
--	----

4.2	Hoe kun je de behoefte aan competentie ondersteunen?	87
4.3	Waarom competentieondersteuning belangrijk is	99
4.4	Vermijd competentieondermijning	100
4.5	Vijf takeaways	101

Hoofdstuk 5

Motivat	ie – van moeten naar willen	103
---------	-----------------------------	-----

5.1	Wat is motivatie?	104
5.2	Hoe ondersteun je willen-motivat	113
5.3	ie? Hoe verlaag je de moeten-motivat	116
5.4	ie? Wat met ongehoorzaamheid?	117
5.5	Vijf takeaways	122

Hoofdstuk 6

Emoties – van lastig naar nuttig	125
----------------------------------	-----

6.1	Emoties	126
6.2	Met welke bril kijk jij naar emoties?	129
6.3	Vijf takeaways	137

Hoofdstuk 7

Emoties omarmen	139
-----------------	-----

7.1	Verschillende manieren om met emoties om te gaan	140
7.2	Hoe stimuleer je autonome emotieregulatie?	151
7.3	Hoe belemmer je optimale emotieregulatie?	164
7.4	Vijf takeaways	167

Hoofdstuk 8

Over regels, afspraken, gevolgen en beloningen	169
--	-----

8.1	Wat verwacht je van je kinderen?	171
8.2	Van verwachtingen naar regels en afspraken	173
8.3	Hoe stel je het best regels en afspraken op?	174
8.4	Gevolgen: wat als kinderen zich niet aan de regels en afspraken houden?	180
8.5	Waarom zijn regels, afspraken en gevolgen nodig?	186
8.6	Materiële beloningen	187
8.7	Vijf takeaways	191

Hoofdstuk 9

Broers en zussen in harmonie 193

- 9.1 De relatie tussen broers en zussen 195
- 9.2 Behoeftteondersteuning en de relatie tussen je kinderen 196
- 9.3 Behoeftteondersteuning bij ruzies tussen je kinderen 201
- 9.4 Ongelijke behandeling van kinderen 210
- 9.5 Wat als broers en zussen elkaar pesten? 214
- 9.6 Vijf takeaways 216

Hoofdstuk 10

Opvoeden zonder druk of perfectie 219

- 10.1 Intensief en perfectionistisch opvoeden, en uitgeputte ouders 221
- 10.2 Een nieuwe kijk op ouderschap 235
- 10.3 Denk ook aan je eigen behoeften: doe aan behoefte-*crafting* 238
- 10.4 Vijf takeaways 241

Slotwoord

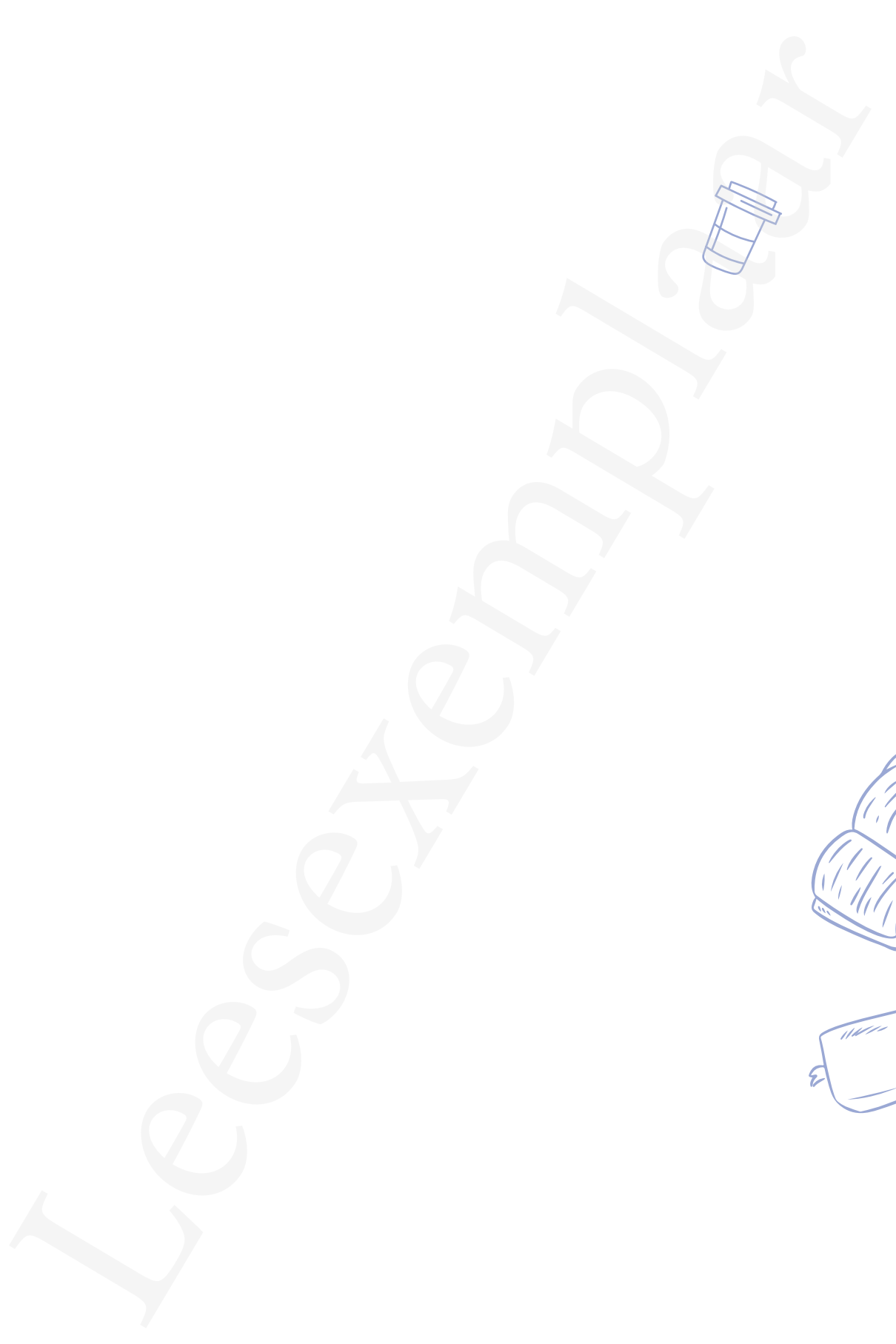
Opvoeden vanuit het ABC 243

Dankwoord

Vanuit ons hart 247

Over de auteurs 254

Bibliografie 256



INLEIDING

**HOE HELP
JE KINDEREN
GROEIEN
ZONDER DUWEN
EN TREKKEN?**

Marieke, moeder van Sam (10) en Lotte (8), vindt opvoeden soms best zwaar. Sam worstelt met zijn schoolwerk en raakt daardoor vaak gefrustreerd, terwijl Lotte moeite heeft om haar emoties te uiten, wat voor spanningen zorgt. Ondertussen probeert Marieke hen te motiveren om minder op hun gsm te zitten, maar zonder succes. Ze voelt zich schuldig over de constante ruzies, weet niet wat de goede balans is tussen steun geven en grenzen stellen, en vraagt zich af of ze wel gemaakt is voor het moederschap.

Jan, vader van Max (14) en Emma (12), probeert een goede balans te vinden tussen werk en gezin, maar ervaart hier heel wat stress bij. Max trekt zich meer en meer terug door problemen in zijn sociale leven, terwijl Emma zich zorgen maakt over school en haar frustraties afreageert op haar broer. Wanneer Jan met hen probeert te praten, lijkt hij hen alleen maar verder van zich af te duwen. Hij vraagt zich af hoe hij dichter bij zijn kinderen kan komen en hoe hij hen kan ondersteunen in deze moeilijke fase.

Als ouder of opvoeder heb je ongetwijfeld momenten waarop je je afvraagt hoe je je kinderen het best kunt ondersteunen – zoals in de voorbeelden van Marieke en Jan. Kinderen worden nu eenmaal niet geboren met een handleiding, en dat maakt opvoeden soms uitdagend. Hoe help je hen om echt open te bloeien? Wat hebben ze daarvoor nodig? Hoe motiveer je hen om te studeren of minder te gamen? Hoe ga je om met hun emoties? Hoe pak je regels en afspraken aan? Hoe ga je om met ruzies tussen (plus)broers en zussen? En hoe zorg je in dat alles ook goed voor jezelf? Dit boek biedt heldere inzichten en praktische antwoorden op deze en vele andere opvoed- en motivatievragen.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is geschreven voor (plus)ouders, grootouders en andere opvoeders die een rol spelen in het leven van kinderen. Daarnaast is het boek waardevol voor professionals in de kinderopvang, leerkrachten en hulpverleners die kinderen begeleiden in hun groei en ontwikkeling. Of je nu aan het begin van je opvoedingsreis staat of al jaren ervaring hebt, je vindt hier nieuwe, bruikbare en wetenschappelijk onderbouwde inzichten. Kortom, dit boek is voor iedereen die bereid is te reflecteren, te groeien en zijn of haar opvoedingsstijl te verdiepen en te verrijken. Om de leesbaarheid te verhogen, spreken we doorheen de hoofdstukken vooral 'de ouder' aan.

Ouders als coaches in plaats van scheidsrechters

In de wereld van opvoeding circuleren veel mythes en misverstanden. Zo denken veel ouders dat controle noodzakelijk is om kinderen aan regels en afspraken te laten houden, en dat straffen en belonen de beste manieren zijn om hen iets te laten doen. Ouders nemen hier dan de rol van scheidsrechter aan: ze houden constant toezicht, bestraffen ongewenst gedrag, en beschouwen gehoorzaamheid als de norm. De ouder beslist, het kind volgt.

Dit boek daagt deze aannames uit en laat zien dat kinderen juist openbloeien wanneer ze ruimte krijgen om hun eigen ontwikkeling mee vorm te geven. In plaats van scheidsrechter te zijn, worden ouders dan eerder coaches. Ze begeleiden, gaan in dialoog en ondersteunen waar nodig en gewenst hun kinderen in hun reis naar volwassenheid.

Weg met de druk op ouders

Ouders ervaren al genoeg druk, dit boek is er niet om daar nog extra druk aan toe te voegen. We beweren dan ook niet dat het geluk, het succes en het welzijn van kinderen volledig in handen liggen van ouders. Maar wel dat je als ouder een positieve invloed kunt hebben op hun ontwikkeling. Met dit boek helpen we je graag op weg.

Naast praktische inzichten biedt dit boek ook de geruststelling dat twijfels over je opvoedingsaanpak volkomen normaal zijn. Onthoud ook dat leren gebeurt met vallen en opstaan. Dit boek versterkt je vertrouwen in je rol als ouder en laat zien dat je niet perfect hoeft te zijn om het goed te doen.

Focus op jouw opvoeding

Verwacht niet alleen kant-en-klare tips, maar vooral diepgaande inzichten, wetenschappelijke kaders en bruikbare tools, waarmee je zelf kunt bepalen wat past bij jou, je kinderen en jouw opvoedingsstijl. Om beter zicht te krijgen op hoe je het nu al doet, en te ontdekken waar je nog kunt groeien, vind je hier en daar een test. Om het heel praktisch te houden, gebruiken we geen wetenschappelijke vragenlijsten, maar hierop gebaseerde testen. Daarnaast brengen de vele herkenbare voorbeelden over dagelijkse uitdagingen van het ouderschap de theorie tot leven en laten ze je zien dat je niet alleen staat in je reis als ouder.

Het belang van een wetenschappelijke basis

In een tijd waarin je overdonderd wordt met opvoedingsadvies, via sociale media, online trainingen en zelfhulpboeken, is het vaak moeilijk om waardevolle informatie te onderscheiden van vluchtige trends en pseudowetenschap. Dit boek is voor jou als je in plaats daarvan op zoek bent naar goed onderbouwde en bruikbare kennis. Dit boek is geworteld in een van de meest onderbouwde en uitgebreide psychologische theorieën, de zelfdeterminatietheorie. Deze betrouwbare en gevalideerde informatie helpt je om beter om te gaan met de vele uitdagingen die het ouderschap met zich meebrengt.

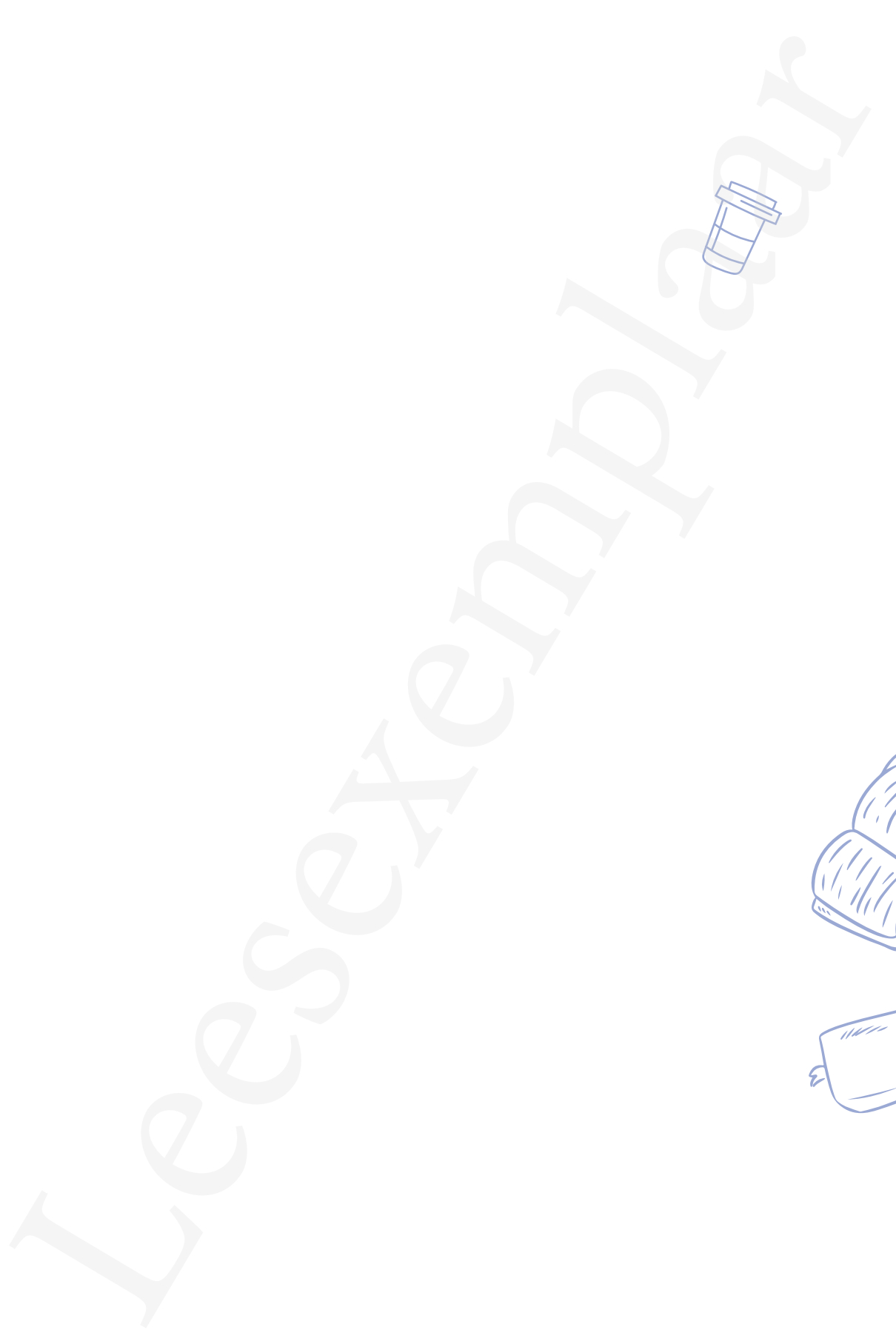
De praktische kant

Voordat je in het boek duikt, nog enkele praktische zaken. We richten ons specifiek op wat jij als ouder kunt doen om de groei en ontwikkeling van je kinderen te ondersteunen. Opvoeden gebeurt echter altijd in een bredere sociale context. Jij bent niet de enige die je kinderen helpt bij het omgaan met hun emoties of bij het maken van afspraken. Hoewel we deze bredere context hier niet uitgebreid bespreken, is het goed om te onthouden dat *it takes a village to raise a child*.

Daarnaast hebben we, in plaats van de mannelijke aanspreekvorm ('hij', 'zijn') te gebruiken, er bewust voor gekozen om zoveel mogelijk in het meervoud te schrijven (bijvoorbeeld 'zij', 'je kinderen') of in de vrouwelijke vorm ('zij', 'haar'). Met een team van drie vrouwelijke schrijfsters voelde dat het meest natuurlijk. De voorbeelden zijn gebaseerd op onze eigen kinderen, op ervaringen uit onze praktijk, of ze zijn fictief.

Ten slotte benadrukken we graag dat dit boek enkel bestaat uit adviezen voor heel herkenbare en vaak voorkomende situaties. Dit boek is dus geen vervanger voor professionele hulp. Wanneer jij, je kinderen of andere gezinsleden nood hebben aan dergelijke hulp, raden wij ten sterkste aan om deze in te schakelen.

*Wij bedanken jullie van harte voor het kiezen van dit boek.
Laten we samen deze mooie reis aangaan en ontdekken hoe
we onze kinderen kunnen bijstaan in hun groei en bloei.*



HOOFDSTUK 1

WAT KINDEREN ECHT NODIG HEBBEN



Lenie (9) heeft een grote passie voor tekenen. Thuis heeft ze een eigen tekentafel met heel leuk tekenmateriaal. Ze kan kiezen wat en wanneer ze wil tekenen, zonder druk van haar ouders. In de tekenacademie hoort ze er helemaal bij, en leert ze elke keer weer iets nieuws. Haar interesse voor tekenen blijft groeien.

Jasper (10) speelt graag gitaar, maar hij moet van zijn ouders naar de pianoles. Ze verplichten hem dagelijks om te oefenen onder hun toezicht. In de muziekgroep voelt hij zich buitengesloten. Zijn leraar geeft nauwelijks persoonlijke aandacht, maar vooral kritiek op zijn techniek. Jasper begint zijn lessen te haten en verliest zijn plezier in muziek.

Deze twee voorbeelden laten zien hoe belangrijk het is om de psychologische behoeften van kinderen te ondersteunen. Kinderen floreren wanneer ze zichzelf kunnen zijn, zich verbonden voelen met anderen en succes en groei ervaren in hun activiteiten (zoals bij Lenie). Bij druk, sociale afwijzing en faalervaringen is het juist zo dat kinderen zich slecht voelen en beperkt worden in hun ontwikkeling (zoals bij Jasper).

In dit hoofdstuk duiken we in de kern van wat kinderen echt nodig hebben om open te bloeien. Het draait dan niet alleen om een toffe kamer en gezond eten, hun psychologische behoeften zijn minstens zo belangrijk. Hoe beter jij deze behoeften begrijpt, hoe sterker je hen kunt ondersteunen in hun ontwikkeling.

1.1 De kern van een vervullend leven: fundamentele psychologische behoeften

Als je een positieve invloed wilt hebben op de ontwikkeling van je kinderen, is het belangrijk om te begrijpen wat ze écht nodig hebben. Natuurlijk zijn fysieke behoeften zoals onderdak, voeding en kleding essentieel. Maar wat is er naast de vervulling van deze behoeften nog nodig om je kinderen te laten openbloeien? Welke psychologische behoeften dienen vervuld te zijn zodat ze kunnen floreren en welzijn ervaren?

Denk eens na over wat jij zelf nodig hebt om je energiek te voelen en te groeien als persoon. Dat helpt je om inzicht te krijgen in psychologische behoeften. Voor de meeste mensen komt dat overeen met wat de zelfdeterminatietheorie (ZDT) omschrijft als onze drie fundamentele psychologische behoeften: *autonomie*, *verbinding* en *competentie*. Dat noemen we ons ABC.

1.1.1 ABC: drie fundamentele psychologische behoeften

Deze behoeften zijn:

1. **Autonomie:** je geeft zelf richting aan je leven en je kunt jezelf zijn. Dit is je behoefte om zelf de regie over je leven te hebben en voldoende keuzes te maken die echt bij je passen. Als je autonomie ervaart, leef je in lijn met wie je werkelijk bent. Je bent authentiek, handelt vrijwillig en leeft volgens je eigen waarden en overtuigingen, in plaats van uit druk of verwachtingen.

Enkele voorbeelden van een vervulde behoefte aan autonomie:

- Erik (9) houdt van muziek en mag zelf zijn muziekinstrument kiezen. Hij gaat vol enthousiasme naar de muziekles.

- *Mia (16) mag geen alcohol drinken van haar ouders, ook al mogen de meeste van haar vrienden dat wel. Ze vindt het niet leuk, maar begrijpt wel dat ze nog te jong is.*
- *Dennis (12) vindt het zalig om op zijn racefiets een lange tour te fietsen.*

2. **verB**inding: je voelt een diepe connectie met anderen. Verbinding draait om betekenisvolle relaties met anderen. Het gaat over het voelen van connectie, begrip, steun, zorg en erkenning, en om het idee dat je er echt bij hoort. Verbinding is geen eenrichtingsverkeer: het gaat niet alleen om ontvangen, maar ook om geven.

Enkele voorbeelden van een vervulde behoefte aan verbinding:

- *Emma (17) is lid van de jeugdbeweging. Ze gaat al sinds haar 6de en heeft daar haar beste vriendschappen opgebouwd.*
- *Sudabeh (7) gaat met haar vriendinnen naar de dansles. Terwijl ze danst, voelt ze zich helemaal één met de groep.*
- *Piet (14) schaakt met zijn vader. De tijd vliegt voorbij als ze samen spelen.*

3. **Competentie**: je kunt het en groeit. Competentie bestaat uit twee aspecten: (1) de behoefte om je bekwaam en effectief te voelen in wat je doet en (2) de nood aan persoonlijke groei, blijven leren en ontwikkelen.

Enkele voorbeelden van een vervulde behoefte aan competentie:

- *Aidan (16) is gek op gewichtstraining. Hij heeft het afgelopen jaar veel getraind en is duidelijk sterker geworden. Daar geniet hij van.*
- *Floor (2) houdt van stickerboekjes. Ze kan alle stickers precies goed plakken, en is hier trots op.*

- Ali (8) heeft een passie voor boogschieten. Hij houdt ervan om zichzelf uit te dagen door steeds verder van het doelwit te gaan staan.

1.1.2 ABC en welzijn

Als deze drie behoeften vervuld zijn, ervaren we meer welzijn. Maar wat bedoelen we juist met 'welzijn'?¹²

Er zijn twee soorten welzijn: subjectief en psychologisch welzijn.

- **Subjectief of hedonistisch welzijn** betekent dat je je goed voelt: je ervaart meer positieve gevoelens en tevredenheid met je leven, en je hebt minder negatieve gevoelens.
- **Psychologisch of eudaimonisch** ('eu' = goed; 'daimon' = ziel) **welzijn** gaat dieper. Dit soort welzijn gaat over persoonlijke groei, betekenis in je leven, zelfacceptatie, je vitaal voelen, lichamelijke gezondheid en het ervaren van innerlijke rust of vrede.

Ook al bevordert ABC-vervulling beide vormen van welzijn, toch is het onderscheid tussen deze twee belangrijk. **Subjectief welzijn** betekent dat je je goed voelt, maar dat is niet altijd positief. Dit positieve gevoel kan namelijk het resultaat zijn van niet-eudaimonische doelen of levensstijlen, zoals anderen belachelijk maken of een ongezond dieet volgen. Dat kan op korte termijn prettig aanvoelen, maar draagt niet bij aan je welzijn op lange termijn. **Psychologisch welzijn** daarentegen is altijd positief, omdat het draait om betekenis, verbinding en groei.

Vanuit de ZDT wordt subjectief welzijn vooral gezien als een bijproduct van psychologisch welzijn. Wanneer je psychologisch groeit, zul je – zeker op lange termijn – vaak ook meer positieve gevoelens ervaren. ABC-vervulling zorgt in de eerste plaats voor meer psychologisch welzijn, omdat het je helpt om een zinvol en authentiek leven te leiden. Dat draagt indirect ook bij aan subjectief welzijn, maar dat is niet het primaire doel.

Nu we meer zicht hebben op de relatie tussen ABC-ervulling en de twee vormen van welzijn, zoomen we verder in op de eigenschappen van dit ABC.

1.1.3 De negen essentiële eigenschappen van het ABC

Om de behoeften aan autonomie, verbinding en competentie beter te begrijpen, zetten we hun negen eigenschappen op een rij:³

- ***Ze zijn essentieel.*** We floreren pas als deze behoeften vervuld zijn. Wanneer ze niet vervuld zijn, voelen we ons minder goed, hebben we minder energie, vertonen we onaangepast gedrag, zoals agressie, of ervaren we negatieve gevoelens, zoals kwaadheid of angst.
- ***Ze zijn psychologisch.*** De behoeften gaan niet over materiële zaken, zoals een huis of eten. Om écht goed te functioneren, hebben we meer nodig dan alleen een dak boven ons hoofd en voedsel op tafel. We hebben ook behoefte aan onszelf mogen zijn, hechte relaties met anderen en aan uitdagingen die ons laten groeien.
- ***Hun impact is breed.*** Ze spelen een rol in al onze levensdomeinen, zoals het sociale, het emotionele en het gedragsmatige domein. Competentie bijvoorbeeld is niet alleen belangrijk voor succes op school, maar ook voor hoe tevreden we zijn met ons leven, ons denkvermogen en onze sociale relaties.
- ***Hun impact is diepgaand.*** Hun effecten kunnen we zelfs meten op verschillende niveaus. Ze beïnvloeden niet alleen hoe we ons 'voelen', maar ook hoe we functioneren volgens anderen en volgens objectieve fysiologische metingen. Zo toont onderzoek dat meer ABC-ervulling samenhangt met een lagere cortisolspiegel – het hormoon dat gerelateerd is aan spanning en druk.
- ***Ze zijn universeel.*** Iedereen heeft nood aan autonomie, verbinding en competentie, ongeacht bijvoorbeeld culturele achtergrond, persoonlijkheid, geslacht, opleiding of leeftijd. Iedereen heeft deze noden, zowel jij als je kinderen, zelfs al ben je je er niet bewust van. Onderzoek toont aan dat zelfs mensen die zeggen weinig nood te hebben aan

autonomie, verbondenheid en competentie, toch baat hebben bij het vervullen van die behoeften.⁴

Ook al hebben we allemaal dezelfde behoeften, toch zijn we zo verschillend. Dat komt doordat we allemaal onze eigen strategieën gebruiken om ze te vervullen. *Louis (5) kan zijn behoefte aan competentie vervullen door een racebaan te maken, terwijl Lisa (5) dat doet door een vogelhuis te bouwen.* Het gevoel dat je behoeften vervuld zijn (zoals: 'Ik ben goed in deze activiteit'), is een subjectieve ervaring. Hoe je tot dat gevoel komt en welke strategie daarbij werkt, verschilt van persoon tot persoon – bijvoorbeeld door een racebaan te bouwen of een vogelhuisje te timmeren.

- ***Ze zijn aangeboren.*** Deze behoeften zijn er van het begin tot het einde van ons leven. Dat hangt ook samen met het feit dat ze universeel zijn. Iedereen heeft ze. Zo heeft zowel een baby als iemand van 80 jaar autonomie, verbinding en competentie nodig.
- ***Ze zijn uniek.*** Elk van deze drie behoeften heeft unieke gevolgen en is even belangrijk. Zo kunnen bijvoorbeeld autonomie en verbinding een grotere rol spelen in relaties, terwijl competentie een grotere rol speelt in prestaties op school. Maar toch moeten ze alle drie vervuld zijn om te kunnen floreren. Als onze behoefte aan competentie op ons werk vervuld is (mooie groeikansen), maar onze behoeften aan autonomie (veel druk) en verbinding (veel conflicten) niet, zullen we ons niet goed voelen op ons werk.
- ***Ze geven richting aan ons gedrag.*** We hebben van nature de neiging om op zoek te gaan naar mensen, activiteiten of situaties die onze behoeften vervullen. Ze (1) voorspellen dus niet alleen ons welzijn, maar (2) sturen ons ook naar personen of gebeurtenissen die deze behoeften nog meer vervullen.
- ***Ze verklaren wanneer en waarom we ons goed voelen.*** Ze verklaren (1) waarom sommige personen zich beter voelen, (2) waarom we ons in bepaalde contexten beter voelen en (3) waarom we ons op sommige momenten beter voelen.
 - *Van persoon tot persoon:* als jij meer behoeftevervulling ervaart dan je vriendin, voel je je waarschijnlijk ook beter in je vel.

- *Van context tot context*: je floreert het meeste in contexten waar je behoeften vervuld zijn.
- *Van moment tot moment*: je voelt je beter op momenten met meer behoeftevervulling.

1.1.4 Water en gif: het verschil tussen behoeftevervulling en -frustratie

De behoeften kunnen ofwel vervuld ofwel gefrustreerd zijn:

- **Vervuld of bevredigd**: dat zie je bij een kind dat zelf haar sport mag kiezen (autonomie), een diepe band heeft met haar drie beste vriendinnen (verbinding), en vlot kan rekenen in de klas (competentie).
- **Gefrustreerd of tegengewerkt**: dat zie je bij een kind dat van haar ouders Latijn moet volgen (autonomie), constant geplaagd wordt door haar broer (verbinding), en uitgelachen wordt door haar leerkracht wanneer ze een vraag niet begrijpt (competentie).

Het verschil tussen behoeftevervulling en -frustratie is belangrijk

Het is essentieel om zowel behoeftevervulling als behoeftefrustratie goed te begrijpen, want ze zijn geen tegenpolen van elkaar.⁵ Je kunt behoeftevervulling vergelijken met water dat een plant krijgt: water is nodig om de plant te laten groeien. Behoeftfrustratie lijkt op gif dat je aan de plant geeft: het schaadt actief de groei. Behoeftvervulling (denk aan water) en behoeftefrustratie (denk aan gif) spelen dus elk een unieke rol in onze ontwikkeling, zowel van jou als van je kinderen.⁶

- **Behoeftvervulling** speelt een grotere rol bij positieve uitkomsten, zoals zelfwaarde, vitaliteit, optimale motivatie en positieve emoties.
- **Behoeftfrustratie** speelt een grotere rol bij negatieve uitkomsten, zoals conflicten, agressie, middelengebruik, stress, negatieve emoties en symptomen van depressie, angst of eetproblematiek.

Behoeftevervulling is dus een betere voorspeller van de zonnige kant van het leven, terwijl behoeftefrustratie eerder de donkere kant verklaart. Dat inzicht helpt ons om de ontwikkeling van kinderen (en die van onszelf) beter te begrijpen.

De relatie tussen behoeftevervulling en -frustratie is asymmetrisch

Daarnaast is de relatie tussen behoeftevervulling en -frustratie binnen hetzelfde levensdomein (zoals school of vriendschappen) asymmetrisch. Dat betekent dat voor elke behoefte:

- **veel vervulling** (bijvoorbeeld een gevoel van keuzevrijheid) altijd samen gaat met **weinig frustratie** (bijvoorbeeld weinig ervaren druk);
- **veel frustratie** automatisch betekent dat er **weinig vervulling** is;
- **weinig frustratie** niet per se betekent dat er **veel vervulling** is. Dat kan ook hand in hand gaan met **weinig vervulling**.

Dit geldt steeds binnen één levensdomein. Als je bijvoorbeeld afwijzing voelt in de relatie met je ouders, ervaar je automatisch weinig verbinding met hen. Maar dat betekent niet dat je behoefte aan verbinding in het algemeen onvervuld is. Je kunt in andere relaties, zoals met vrienden of een partner, wel voldoende verbinding ervaren.

Laten we eens kijken naar twee voorbeelden waarin weinig behoeftefrustratie samen gaat met ofwel weinig ofwel veel behoeftevervulling.

Sara (10) ervaart weinig druk op school (weinig autonomiefrustratie). Haar huiswerk wordt zelden gecontroleerd en er zijn nauwelijks toetsen. Maar dat betekent niet dat ze veel autonomie ervaart. Ze mag bijvoorbeeld niet zelf kiezen welke boeken ze leest of waar ze in de klas zit (weinig autonomie vervulling). Ze ervaart dus weinig frustratie, maar ook weinig vervulling van haar behoefte aan autonomie.

Marc (12) speelt sinds een jaar voetbal en voelt zich helemaal thuis in zijn team. Zijn teamgenoten accepteren hem zoals hij is en hij spreekt na de training vaak met hen af (veel verbindingsvervulling). Tegelijk voelt hij zich niet buitengesloten of afgewezen door hen (weinig verbindingsfrustratie). In dit geval gaat weinig frustratie wél samen met veel vervulling van de behoefte aan verbinding.

Kortom, de relatie tussen behoeftevervulling en behoeftefrustratie is asymmetrisch:

- **Veel behoeftefrustratie** gaat altijd hand in hand met *weinig* behoeftevervulling.
- **Weinig behoeftevervulling** kan samengaan met *veel* of *weinig* behoeftefrustratie, en alles ertussenin.

Tip Als ouder is het niet alleen belangrijk om behoeftefrustratie (gif) te vermijden, maar ook om actief in te zetten op behoeftevervulling (water). Het is bijvoorbeeld niet genoeg om geen druk op je kinderen te zetten. Hoewel dat helpt om autonomiefrustratie te voorkomen, bevordert het niet automatisch hun autonomievervulling. Échte ondersteuning vraagt om meer, zoals het aanbieden van betekenisvolle keuzes of het stimuleren van initiatief (zie hoofdstuk 2).

Onze plant laat dit mooi zien: een plant groeit niet omdat je geen gif geeft, maar wel omdat je hem water en voedingsstoffen geeft. Behoefteondersteuning is dus essentieel. In het volgende deel gaan we hier dieper op in.

1.2 Behoefteondersteuning

1.2.1 Ondersteuning en ondermijning versus vervulling en frustratie

Tot nu toe bespraken we het verschil tussen behoeftevervulling en behoeftefrustratie. Dat gaat over de mate waarin je het gevoel hebt dat je ABC vervuld of gefrustreerd is. Bijvoorbeeld: voel je je verbonden met je collega's (behoeftevervulling) of voel je je juist uitgesloten door hen (behoeftefrustratie)? Daarnaast zijn nog twee begrippen belangrijk: *behoefteondersteuning* en *behoefteondermijning*. Dit gaat over hoe de omgeving bijdraagt aan behoeftevervulling en -frustratie.

Bijvoorbeeld: wanneer je collega's oprecht naar je luisteren en je input waarderen (behoefteondersteuning), ervaar je meer behoeftevervulling. Maar als ze je steeds negeren of je ideeën zonder reden afwijzen (behoefteondermijning), dan leidt dat tot behoeftefrustratie.

Laten we dat vertalen naar de opvoedingscontext. Ondersteun je als ouder de behoefte aan verbinding bij je kinderen, dan voelen zij zich meer verbonden (behoeftevervulling). Maar als je deze behoefte niet ondersteunt, of zelfs ondermijnt, kunnen ze zich eenzaam of afgewezen voelen (behoeftefrustratie).

Het verschil tussen vervulling en frustratie gaat over hoe kinderen hun ABC beleven, terwijl ondersteuning en ondermijning gaan over jouw rol als ouder. Help je je kinderen om zich autonoom, verbonden en competent te voelen? Of creëer je – misschien onbedoeld – een omgeving waarin ze druk, afwijzing en falen ervaren? Jouw manier van opvoeden bepaalt in belangrijke mate of hun psychologische behoeften worden vervuld of gefrustreerd, en daarmee ook hun welzijn en ontwikkeling.

Dat betekent niet automatisch dat wat jij als behoefteondersteunend of behoefteondermijnend ziet, ook echt leidt tot meer behoeftevervulling of behoeftefrustratie bij je kinderen. Hun *perceptie* is doorslaggevend.⁷ Misschien denk jij dat je altijd voor je kinderen klaarstaat, terwijl zij net het

gevoel hebben dat je moeilijk te bereiken bent. Of misschien denk jij dat je te streng bent, terwijl je kinderen het net als houvast ervaren – en het eigenlijk best prettig vinden. Hun ervaring bepaalt uiteindelijk de impact op hun welzijn.

Tip *Probeer te achterhalen hoe je gedrag écht overkomt.* Dat kan door regelmatig met hen in gesprek te gaan. Je kunt bijvoorbeeld vragen: ‘Hoe makkelijk of moeilijk is het voor jullie om mij om hulp te vragen?’ of ‘Vinden jullie dat ik streng ben?’ Door open te luisteren, krijg je beter inzicht in hoe zij jouw aanpak ervaren en kun je deze waar nodig bijsturen.

In de volgende hoofdstukken leggen we uit hoe je de behoefte aan autonomie (hoofdstuk 2), verbinding (hoofdstuk 3) en competentie (hoofdstuk 4) bij je kinderen kunt ondersteunen of juist ondermijnen. Voordat we daarop ingaan, bespreken we eerst waarom de ondersteuning van *alle drie* de behoeften essentieel is voor het welzijn van je kinderen. Vervolgens ronden we dit hoofdstuk af met twee fundamenten van behoefteondersteuning.

1.2.2 De dynamiek tussen ABC: alle drie zijn nodig

Slechts één of twee behoeften ondersteunen is niet voldoende en kan soms zelfs averechts werken. Zo toont onderzoek dat wanneer ouders de autonomie ondermijnen, kinderen eerder voorwaardelijke zelfwaarde ervaren: ze voelen zich alleen waardevol als ze succes hebben (bijvoorbeeld als ze voldoen aan de verwachtingen van de ouder). Maar nog interessanter: dit effect is sterker als er tegelijk veel verbinding is.⁸

Dat komt omdat de verbinding met de ouders, in combinatie met A-ondermijning, een spanningsveld creëert. De verbinding is namelijk niet onvoorwaardelijk; kinderen voelen zich pas verbonden als ze hun ouder pleasen. Hierdoor ervaren ze druk om zich aan te passen, in plaats van

zich vrij te voelen om zichzelf te zijn. Verbinding bieden in een A-ondermijnend klimaat werkt dus averechts.

Alle drie de behoeften zijn belangrijk. Het tegelijkertijd ondersteunen van meerdere behoeften is niet alleen essentieel, maar vaak zelfs extra voordelig. Zo toont onderzoek aan dat meer B-ondersteuning samenhangt met een hogere zelfwaarde, en dat dit effect nog sterker is wanneer ouders ook C ondersteunen.⁹ Daarnaast is voorwaardelijke zelfwaarde het laagst wanneer ouders zowel B als C ondersteunen. Dat geldt niet alleen thuis, maar ook op school. Scholieren van leerkrachten die éle psychologische behoefte ondersteunen, voelen zich beter gemotiveerd (willen-motivatíe; zie hoofdstuk 5), zetten zich harder in en presteren beter op school.¹⁰

Een ander onderzoek¹¹ bevroeg 526 studenten over hoe A- en C-ondersteunend hun leerkracht was, en in hoeverre ze zelf hun leerproces stuurden. Bij dit soort zelfgestuurd leren nemen studenten actief de leiding, bijvoorbeeld door doelen te stellen en hun eigen voortgang te evalueren.

Dit onderzoek leverde twee belangrijke inzichten op:

- *A- en C-ondersteuning gaan hand in hand:* leerkrachten die bijvoorbeeld keuze bieden (A-ondersteuning), geven ook vaak constructieve feedback (C-ondersteuning).
- *A- en C-ondersteuning zijn het meest effectief samen:* slechts bij matige tot sterke A-ondersteuning hangt C-ondersteuning samen met meer zelfregulerend leren. Wanneer er weinig A-ondersteuning is, hebben studenten dus minder kans om zelfregulerende strategieën toe te passen, zelfs als de leerkracht C-ondersteunend is. Dat onderstreept het belang van zowel A- als C-ondersteuning; samen zorgen ze ervoor dat studenten de nodige kennis en motivatie hebben om effectief zelfregulerend te leren.

Het is dus belangrijk om zoveel mogelijk tegemoet te komen aan alle drie de behoeften van je kinderen¹² – dat is de sleutel tot een gezonde en duurzame ontwikkeling.

1.2.3 Twee fundamenteën van behoefte-ondersteuning: kennen en erkennen

In de volgende drie hoofdstukken gaan we dieper in op hoe je het ABC van je kinderen kunt ondersteunen. Maar eerst kijken we naar twee fundamentele bouwstenen van ABC-ondersteuning: (1) kennen en (2) erkennen van de innerlijke wereld van je kinderen.^{13,14,15} Deze innerlijke wereld bestaat uit hun emoties, gedachten, intenties, doelen, ambities, sterktes en talenten. Hoe beter je hier als ouder zicht op hebt, hoe makkelijker je hen kunt ondersteunen in hun groei.

Voor het kennen van die innerlijke wereld is mentalisatie essentieel. Dat betekent dat je je ervan bewust bent dat je kinderen bijvoorbeeld hun eigen gedachten, gevoelens en perspectieven hebben, los van die van jou.¹⁶ Hoewel dat logisch klinkt, is het in de praktijk niet altijd makkelijk. Stel je voor dat je peuter glimlacht tijdens de begrafenis van haar oma. Als je zelf overweldigd bent door verdriet, kan dat respectloos lijken. Maar misschien denkt je peuter net aan iets leuks of aan een fijne herinnering met oma, wat haar net een goed gevoel geeft.

Jouw innerlijke wereld kan dus verschillen van die van je kinderen. Jullie hebben misschien andere interesses, en wat voor hen belangrijk is, lijkt voor jou soms onbelangrijk, en omgekeerd. Pas als je dat beseft, kun je echt proberen hun innerlijke wereld te begrijpen.

Die innerlijke wereld kennen is één stap, maar de volgende is minstens zo belangrijk: erkennen. Dat betekent dat je hun gedachten, emoties, interesses, ... waardeert, accepteert, respecteert en meeneemt in je opvoeding. Als je aan de glimlachende peuter bij de begrafenis laat merken