



62 flair

# Waarom? DAAROM!

Over het nut van grenzen stellen aan je kind

Op 16 juni is het Vaderdag, de man die in de jaren zestig op zondag thuis het vlees kwam snijden. Sinds die tijd is er veel veranderd in de manier waarop we onze kinderen opvoeden. Doen we het nu beter dan vroeger? Journaliste/ moeder Suzanne Rethans zoekt het uit.

Mijn jeugd bestond vooral uit buitenspelen. Heel veel buitenspelen. We woonden in zo'n typische jaren-70- buurt in Dordrecht-Zuid, waar sommige wijken via bruggetjes en looppaden met elkaar in verbinding stonden en zo een veilig en immens groot speelterrein vormden. Mijn ouders waren aanwezig, maar ook weer niet. Ik moest om half zes binnen zijn voor het eten en verder mopperden ze wat over pianospelen en stuurden ze me op tijd naar hockey. Er was geen overleg, over niks. Het was zoals het was, 'waarom' werd nog gewoon beantwoord met 'daarom'. 'Omdat ik het zeg.' Hoe anders is dat nu. Mijn drie kinderen gaan in discussie over alles. Zelfs de jongste van vier wil om acht uur 's avonds weten waarom ze eigenlijk naar bed moet als het zonnetje nog schijnt. Het speelterrein beslaat geen wijken meer waar vossenjacht wordt gespeeld met groepen andere kinderen en de skatebaan is te ver weg en te gevaarlijk om alleen naartoe te fietsen. Sowieso fietsen ze nergens alleen naartoe. Ze worden gebracht en gehaald, met de auto. Spelen doen ze voor op straat, als het meezit. Meestal moet ik ze achter de tv of de computer vandaan sleuren. 'Maar dat zijn heel leerzame spellen hoor, die ik speel,' zegt de oudste terwijl hij een soldaat uit de Tweede Wereldoorlog neerknalt. Hij roept wat over

historisch perspectief, het aanleggen van voorraden en het opleiden van nieuwe legers. En hij leert ook nog Engels, voegt hij er triomfantelijk aan toe. Want hij speelt tegen mensen over de hele wereld. Probeer daar nog maar eens iets tegenin te brengen.

## Gelukkige kinderen

Nederlandse kinderen behoren tot de gelukkigste ter wereld, blijkt uit recent onderzoek van Unicef. En daar doen wij ouders ook alles voor. Waar in de buurlanden nog wordt gehamerd op respect en discipline, vinden wij het vooral belangrijk dat onze kinderen gelukkig zijn en de ruimte hebben zich te ontplooiën. Daarom mogen ze alles wat ze willen en slepen we ze van het ene geestverruimende clubje naar het andere. De grote vraag is: worden het er ook leukere kinderen door? Als ik naar die van mezelf kijk: nee. Als ik soms zie hoe moeilijk ze doen over de kleinste dingen, hoe snel ze boos en ontevreden zijn omdat iets niet meteen lukt of omdat ze niet meteen krijgen wat ze willen, hoe slecht ze luisteren, dan weet ik: er is hier maar één iemand schuldig aan. Moi. Een Franse moeder was het niet overkomen dat haar kinderen van tafel wegrennen tijdens het eten, gewoon omdat ze een spelletje willen spelen of omdat ze geen zin meer hebben. Franse kindjes blijven rustig aan tafel zitten. ➤

flair 63



## 'IK MOET DE KINDEREN ECHT' ACHTER DE TV VANDAAN SLEUREN'

urenlang, en ze vreten alles. Ook wat groen of schimmelig is. Dat wil ik ook. Niet zozeer die Franse kindjes, maar wel zo consequent zijn als die Franse moeders. Natuurlijk: ik ben ervan overtuigd dat kinderen grenzen nodig hebben om zich vrij te kunnen bewegen. Het lastige is alleen: hoe handhaaf je die grenzen? Hoe handhaaf je ze als je moe uit je werk komt en ze willen een koekje? 'Nee, schat,' begin je dapper, 'we gaan straks eten.' 'Ja, maar...' Je kind heeft honger, je kind is ook moe, je kind wil wat en jij wilt vooral dat je kind rustig is. Even niet, nu. En dus zeg je: 'Oké, eentje. Maar dan niet meer zeuren, hé?' En zo gaat het met gamen, met televisie kijken, met spelletjes op de iPhone, met alles eigenlijk. Je ouders zullen waarschijnlijk zeggen: 'Je moet gewoon wat strenger worden. En consequent zijn. Nee is nee.' Wat is nou de beste manier om je kind op te voeden? En hoe deden onze moeders dat?

### Bedritueel

Om grenzen ook daadwerkelijk te stellen, heb je durf en inzicht nodig. Daar kwam ik achter toen ik een oplossing vond voor het slaapprobleem van mijn middelste zoon. Als pasgeborene sliep hij zo weinig en huilde zo veel dat we er allemaal aan onderdoor gingen. Met acht weken werd hij ziek en

belandde in het ziekenhuis. De kinderarts wierp één blik op hem en zei: die moet je inbakeren, dat heeft hij nodig om zich veilig te voelen. Inbakeren, even voor de niet-ingewijde, is het in doeken wikkelen van je baby van schouders tot en met de voetjes, waarna hij zich begreemd voelt en zich bovendien niet meer wakker kan wapperen met zijn handjes. Er hoort een strak regime bij van wakker in bed liggen, zelf in slaap laten vallen, na het wakker worden meteen voeden en bij het eerste geeuwte weer in bed leggen. De eerste keer dat ik hem zo in bed legde, huilde hij een kwartier. Vijftien lange minuten die ik tergend van onzekerheid (wat doe ik hem aan!) in de kamer ernaast doorbracht en daarna was het stil. Drie uur lang. Hij werd wakker, ik voedde hem en drie kwartier later begon hij weer te gapen. Nu liet hij zich meteen wegleggen, huilde helemaal niet en hij sliep weer drie uur. Dit is bijna negen maanden zo doorgegaan, ik hield het regime met ijzere discipline vol (zelfs mensen die op kraambezoek kwamen, kregen hem niet te zien) en hij sliep twintig uur per dag. En het mooie is, met hem hebben we nooit gezeur gehad met slapen. Hij was gewend om alleen te gaan slapen zonder tierlantijnen. In tegenstelling tot zijn grote broer Mees, bij wie ik nog alles

uit de kast trok om die luiken te laten sluiten. Liedjes zingen, boeken lezen, een lampje, een muziekdoosje... Naarmate hij ouder werd, wilde hij alleen maar meer. Tegen de tijd dat hij drie was, kon ik rustig anderhalf uur uittrekken voor het bedritueel. Hij wilde dat je naast hem kwam liggen, legde vervolgens mijn hoofd in de houdgreep en elke keer als ik alleen al dacht: nu, nu kan ik weg, verstevigde hij de greep. Hij werd vier keer per nacht wakker. Elke nacht. En hoelang houd je dan het 'grote' opvoeden vol? 'Oké, kom maar. Kom maar bij mama.'

### Gouden medailles

Niet alleen willen we onze kinderen graag plezen en tevreden houden, we willen ook dat ze zich ontplooiën en ontpoppen tot de grootheid die erin schuilt. En daarom zitten ze op judo, hockey of voetbal en op muziekles en krijgen ze daarna remedial teaching (hulp aan kinderen met onder andere gedragsproblemen) voor alles waarin ze niet uitblinken. Vroeger zat je maar op één ding. Nee, dat is niet waar, ik zat zelf ook op piano's, ballet, paardrijden en hockey, maar veel kinderen zaten maar op één ding en wat wel anders was: je ging gewoon alleen. Met tien jaar nam ik alleen de bus naar de stad om die vervolgens in mijn eentje te doorkruisen om bij de muziekschool te komen. Mijn moeder had me één keer laten zien hoe ik moest lopen en toen kon ik het zelf. Ze leek wel gek om me elke keer te brengen, met

nog twee andere kinderen. Ik fietste alleen naar hockey en mijn ouders kwamen ook echt niet naar elke wedstrijd kijken. Ik zag ze eigenlijk nooit. Ja, in het sporadische geval dat ze moesten rijden bij een uitwedstrijd. Langs de kant van de lijn van mijn zonen staan alle ouders. Ze klappen, joelen en moedigen aan alsof het een wedstrijd van Heren 1 betreft. Hoofdklasse. Staat er maar één ouder, dan is de andere aan het fluiten, staat achter de bar of is een F-team aan het coachen. 'De betrokkenheid bij alles wat onze kinderen doen is enorm,' zegt Mariëlle Beckers. Ze runt samen met een psycholoog Buro Bloei in Amsterdam. Het is een advies- en begeleidingspraktijk voor kinderen. Mariëlle is moeder van zeven kinderen. 'Gezinnen zijn kleiner, waardoor er veel meer aandacht is voor de prestaties van het individuele kind. Daarnaast hebben we doordat we, als je het vergelijkt met onze ouders, minder tijd voor de kinderen omdat we meer werken. De tijd die we hebben, willen we daarom kwalitatief goed doorbrengen. Als je vijf kinderen hebt, zit er altijd wel één tussen die het goed doet. Nu zijn de gezinnen kleiner en valt het meteen op als een kind wat minder makkelijk meeloopt. Ouders trekken sneller aan de bel bij diverse instanties en praktijken en willen dat hun kind wordt getest. Ze hebben het gevoel dat er een 'probleem' moet worden opgelost.' Dat herken ik wel. Onze oudste ging in de kleuterklas al naar een motorisch remedial

## 'ALS WE MINDER VEELEISEND ZIJN, WORDT HET OPVOEDEN RELAXTER'

teacher, omdat de juf zich zorgen maakte om zijn penguip. Deze teacher constateerde een achterstand in de fijne motoriek, maar ook een in de grove, waarschijnlijk veroorzaakt door het overslaan van de kruiperperiode (hij was als baby gewoon te dik om te kruipen, is mijn mening). Als we daar niet heel snel iets aan deden, zou dit ervoor zorgen dat hij - ze noemde maar wat - nooit zou kunnen zwemmen. Dat was een beweging die hij niet kon maken. Een paar jaar later zat hij op wedstrijdzwemmen en haalde de ene gouden medaille na de andere. Het geeft maar aan hoe snel je bezorgd en onzeker kunt worden. De vraag blijft of hij die diploma's ook gehaald had zonder die remedial teacher. 'Nog nooit waren ouders zo onzeker,' vindt Mariëlle Beckers. Laatst kreeg ze een mail van een moeder die zich zorgen maakte, omdat haar dochter van dertien maanden zichzelf niet langere tijd kon vermaken. 'Dan merk je hoe moeilijk we het vinden om te relativeren. Ik heb haar gerustgesteld en gezegd dat het heel normaal

is dat een kind van dertien maanden niet urenlang alleen speelt. Mensen raken verstrikt in een woud van informatie,' verklaart ze de onzekerheid. 'Tegenstrijdige informatie. Er is zo veel voorhanden. In tijdschriften, op internet, wat andere mensen weer hebben gelezen of gehoord. Vroeger had je Dr. Spock en dat was het. Bovendien: als je onze moeders zou vragen wat voor opvoeder ze zijn geweest, zouden ze je glazig aankijken. 'Hoe bedoel je?' zouden ze zeggen.'

### Loslaten

De loslaten vrouwen in 2013 aan elkaar en aan zichzelf stellen zijn veel hoger. We willen dat het goed gaat op alle vlakken. Naast ons werk en de kinderen willen we met onze vriendinnen op stap en twee keer per week sporten. De een kan beter met die druk omgaan dan de ander. Als je geboren bent met een talent voor schuldgevoel heb je het zwaar in deze tijd. We hebben zo veel keuzevrijheid dat de keuze voor het een betekent dat je iets anders niet kunt doen. En dat laat ruimte over voor twijfel. En schuldgevoel. Doen we het ooit helemaal goed? Daarbij vergelijken we ons met anderen. Hoe doen vriendinnen het? Je kopieert wensen en behoeften, hoort bij elke beslissing het goed- dan wel afkeurende commentaar van anderen. Als we proberen minder veeleisend van onszelf te zijn, wordt het opvoeden een stuk relaxter. Beter voor ons moeders, maar ook voor de kinderen misschien? Mariëlle Beckers: 'Ik zie een nieuwe tendens. Ouders worden weer wat relaxter: het goed genoeg-ouderschap. We hoeven ons niet een slag in de rondte te rennen om het iedereen naar de zin te maken. Het is niet erg als ze zich vervelen in het weekend. Integendeel. Probeer door alle informatie heen te kijken om te zien welke vorm van opvoeden bij je past. Is het goed om een vast ritme aan te houden bij baby's of niet? Als dat voor jou prettig werkt, moet je dat doen. Een baby heeft niets aan een chagrijnige moeder die het gevoel heeft dat ze continu moet klaarstaan. Als je maar sensitief blijft reageren op je kind, liefde en troost biedt, maar intussen wel grenzen stelt, komt het bijna altijd goed.' ●

## OPVOEDEN DOOR DE JAREN HEEN

Mariëlle Beckers is orthopedagoge en universitair docente. Ze heeft een advies- en begeleidingspraktijk voor kinderen, Buro Bloei in Amsterdam. Ze typeert drie opvoedstijlen door de jaren heen.

### Jaren 70: Antiautoritaire opvoedstijl

In de jaren 70 was er een antiautoritaire stroming, als reactie op het autoritaire opvoeden van de jaren ervoor. De kinderen die daaraan zijn blootgesteld en hun dagen doorbrachten op de Kresjes - de gratis kinderopvang waar kinderen alle vrijheid kregen om te doen en te laten wat ze wilden - kauwen nog op de wrange vruchten met

hun rotte tandjes. Immers: als je geleerd hebt dat jij de baas bent als kind, waarom zou je dan je tanden poetsen? Geen kind wil zijn tanden poetsen.

### Jaren 80: Permissieve opvoedstijl

Een andere manier is de permissieve opvoedstijl, die sinds de jaren tachtig onder veel ouders populair is: veel warmte en steun voor de tere kinderziel, zonder al te veel eisen. Deze kinderen worden beschermd opgevoed, met het liefst zo min mogelijk tegenslag, en de moeilijkheden die er zijn, lossen de ouders graag voor hen op. Maar tegenslag en teleurstelling helpen je juist om met het leven om te gaan. Daarmee creëren we de zogeheten achterbankgeneratie.

Prinsjes en prinsesjes die met de auto naar hockey, ballet en vriendjes worden gebarend en zo de hemel in worden geprezen dat ze na de middelbare school met hun oogen staan te knippen tegen het felle licht. Permissief opvoeden is ongetwijfeld lief bedoeld, maar zorgt ervoor dat je kind geen realistisch zelfbeeld krijgt en weinig doorzettingsvermogen ontwikkelt.

### Jaren 90: Autoritatieve opvoedstijl

Dan is er nog de autoritatieve opvoedstijl. Een mooie gulden middenweg, waarbij je overlegt met de kinderen, ze steunt door oog te hebben en open te staan voor hun wensen. Hiermee voed je kinderen op tot onafhankelijke en zelfbewuste jongeren.