

OPVOEDINGSPROBLEMEN

4-12 JARIGEN

**Handleiding voor
opvoeders**



Van Gorcum

Marleen Oosterhof-van der Poel

Opvoedingsproblemen 4-12 jarigen

Opvoedingsproblemen 4-12 jarigen

Handleiding voor opvoeders

Marleen Oosterhof-van der Poel

3e, herziene druk

2013 Van  Gorcum

© 2013, Koninklijke Van Gorcum BV, Postbus 43, 9400 AA Assen.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

NUR 847

ISBN 978 90 232 5125 5

1e druk 2004

2e druk 2009

3e, herziene druk 2013

Foto's:

www.shutterstock.com

www.dreamstime.com

Eigen foto's, met dank aan modellen Merel, Eeke, Eline, Greta, Mette, Wouter en Ilse

Grafische verzorging: Koninklijke Van Gorcum, Assen

Inhoud

Voorwoord XIII

1	Sociaal-emotionele ontwikkeling 4-12-jarigen	1
1.1	Het belang van de sociaal-emotionele ontwikkeling	2
	Ontwikkeling authentieke persoonlijkheid	2
	Zelfwaarneming en een positief gevoel van eigenwaarde	3
	Zelfbeheersing	3
	Leergierigheid, bevlogenheid en samenwerken	4
1.2	Opvoedingsproblemen	5
	Vastlopen geeft ontwikkelingskansen	6
	Bewustwording psychologische wetmatigheden	6
	Vroegtijdige onderkenning	6
2	Omgaan met gezag	9
2.1	Gezag versus macht	10
	Gezaghebbende opvoedingsstijl	10
	De juiste maat vinden van leiding geven	10
	Verschil gezag en macht	12
	Gevolgen van macht in de opvoeding (autoritair optreden)	12
2.1.1	Adviezen voor een gezaghebbende opvoedingsstijl	13
	Train je in een gezaghebbende leiderschapsstijl	13
	Situationeel leidinggeven	13
	Respect voor elkaar. Ruimte geven versus eisen stellen	13
2.2	Leefregelstructuur	14
	Leefregelstructuur, definitie	14
	Hoe stel je samen met het kind de leefregels op?	14
	Wel of niet onderhandelbare regels	16
	Elk kind ook zijn eigen voorwaardenstructuur	16
	Absolute grens trekken	17
2.2.1	Adviezen voor het automatiseren van leefregels	17
2.3	Mediaopvoeding	18
	Mediawijsheid versus mediaopvoeding	18
	Boeken, films en televisie	19
	Computerspelletjes	19
	Internetgebruik	20
	Sociale media	20
	Mobiele telefoon	21
2.3.1	Adviezen mediaopvoeding	21
	Voldoende verwerkingstijd	21

Vriendschappen en de sociale media 22

Voorkom verslavingsgedrag 22

3 (On)aangepast gedrag 25

3.1 Authentiek gedrag of (on)aangepast gedrag? 26

Van nature meegaand (aangepast) 27

Levenslust en luidruchtigheid 27

De eigen behoeftestroom van het kind, een (authentiek) balansmechanisme 27

Onbevangen of brutaal? 28

Zelfbewust of eigengereid? 28

'Ongehoorzaam' zijn moet ook kunnen 29

3.1.1 Adviezen ter stimulering van authentiek gedrag 29

Benoem neutraal de kenmerken van het kind 29

Er is moed voor nodig om af en toe niet bij de groep te willen horen 29

Creëer kansen om de eigen oorspronkelijkheid (authenticiteit) te ervaren 30

Zorg voor voldoende rust en slaap en leer het kind naar 'binnen' te gaan 30

Geef in een groep alleen complimenten voor authentiek gedrag 30

Wees als opvoeder eerlijk over je eigen stemmingen 31

3.2 Ongewenst gedrag of verschil in werkelijkheidsbeleving? 31

Gekleurde bril 31

Stemmingswisselingen 32

Meegaan in de stroom van de omgeving 32

Liegen 33

Verwend gedrag 33

Opzettelijk ongewenst gedrag 34

3.2.1 Alternatieven bij ongewenst gedrag 34

Stel reële verwachtingen 34

Vermijd generaliserende opmerkingen 34

Leer het kind verantwoordelijkheid dragen voor zijn eigen gedrag 35

Leer het kind zijn bijdrage te leveren aan de gezamenlijkheid 35

3.3 Straffen en belonen? 35

Voordelen en nadelen van belonen 35

Het gevaar van overmatig prijzen 36

Straffen kan de relatie schaden 36

Kleinerende straffen 37

3.3.1 Alternatieven voor straffen en belonen 37

Begripvol opvoeden 37

Spiegelen	38
Confronteren	39
Alternatieven bij jongere kinderen	39

4	Boosheid, agressie en extreme stressreacties	43
4.1	Primaire boosheid	44
	Boosheid versus agressie, begripsbepaling	44
	Ontwikkelingsfase	44
4.1.1	Uitingsvormen primaire boosheid	45
	Verbaal 'opspatten'	45
	Duwen, schoppen, slaan	45
	Weigergedrag. Ik doe het niet	45
4.1.2	Adviezen bij uitingen van primaire boosheid	46
	Goed voorbeeld doet goed volgen	46
	Ruimte voor ieders territorium	46
4.2	Agressie	46
4.2.1	Uitingsvormen van agressie	47
	Brutaliteit, grote mond	47
	Driftbuien	48
	Verbittering, wrok en haatgevoelens	49
	Vergelding	49
4.2.2	Adviezen bij uitingen van agressie	50
	Luister 'achter' de woorden bij een (incidentele) grote mond	50
	Voorkom opgekropte boosheid	51
	Stop een kind dat doorgaat met duwen, schoppen, slaan, knijpen of bijten	51
	Zorg bij een driftbui in ieder geval voor stressverlagende reacties	52
	Hoe om te gaan met kinderen met gevoelens van wrok en haat	52
4.3	Stressreacties	52
4.3.1	Normale spanningsboog	53
	Ieder zijn eigen specifieke spanningsreacties	53
4.3.2	Adviezen bij dagelijkse stressreacties	54
	Let op je eigen reacties, welke zijn stressverlagend en welke zijn stressverhogend?	54
	Kort praten over de situatie	54
	Acceptabele reacties afspreken	54
4.3.3	Neurotische spanningsboog, extreme stressreactie	55
	Wanneer komt deze spanningsboog met extreme reacties voor?	56
4.3.4	Adviezen bij extreme stressreacties	57
	Lichamelijke ontspanning	57

Praten na afloop heeft meestal geen zin 57

Dwangmatig gedrag in stresssituaties 57

De natuur als heemeester 57

5 Relatieproblemen kind en opvoeders 61

5.1 De ouder-kindrelatie 62

Emotionele relatie 62

Vertrouwen in elkaar, loyaliteit 63

Relatieproblemen zijn ontwikkelingskansen 64

5.1.1 Veiligheid versus onveiligheid 64

Ouders met meer kinderen: het fenomeen lievelingetje versus zondebok 64

Ouders met sterke eigen voorkeuren, welk effect heeft dit op het kind? 65

De invloed van het temperament op de ouder-kindrelatie 65

5.1.2 Adviezen ouder-kindrelatie 66

Belangstelling 66

Vergroot je uithoudingsvermogen 66

De goedbedoelende intentie is belangrijk 66

Bevestig jezelf krachtig bij kinderen die dit ook doen 67

5.2 Relatie opvoeder-kind in bredere zin 67

Kinderen willen leren van volwassenen die in hen geïnteresseerd zijn 67

Een kind spiegelt het gedrag van de opvoeder 68

Ouders en leerkrachten 68

Compensatie bij het ontbreken van een goede ouder-kindrelatie 69

5.2.1 Adviezen opvoeder-kindrelatie in algemene zin 69

Zorgvuldigheid 69

Te veel uitleggen belast de zelfgewaarwording van het kind 70

Vermijd onderbrekingen bij de zelfontdekkingen van het kind 70

Evenredige aandacht 70

Laat als opvoeder zien wie je bent 70

6 Jaloezie en afgunst 73

6.1 Jaloers op de aandacht en genegenheid die een ander krijgt 74

Voortdurend opletten 74

Jaloezie tussen oudste en tweede kind 75

Concurrentie met broertjes en zusjes 75

Stiefgezinnen 76

Excessen 76

Stilzwijgende jaloersheid 76

6.1.1	Adviezen	77
	Acceptatie jaloeziegevoelens	77
	Voorkom opletten	77
	Alle reden voor de jaloersheid?	77
	Jaloersheid of andere oorzaak voor het destructieve gedrag?	78
	Negeer verstorend gedrag	78
	Kwaliteit aandacht belangrijker dan kwantiteit	78
	Evenredige aandachtsverdeling	78
6.2	Afgunst over karaktereigenschappen of prestaties van de ander	79
	Gewenste karaktereigenschap	79
	Afgunst over materiële zaken	79
	Preventie van afgunst over de prestaties van een ander	80
	Het destructieve karakter van afgunst voor de persoonlijkheidsvorming	81
6.2.1	Adviezen	81
	Voorzichtig met complimentjes in de groep	81
	Leg de nadruk op het verschil in beleving in een groepsgesprek	81
	Leer het kind op zichzelf te letten	82
	Groepsgesprekken over jaloezie	82
7	Pesten	85
7.1	Preventie van pestgedrag: een gezonde eigendunk	86
7.1.1	Het verschil tussen pesten, plagen en de baas spelen	87
	Plagen	87
	De baas spelen	88
	Op welke leeftijd komt welk pestgedrag voor?	89
7.1.2	Adviezen ter voorkoming van pesten	90
	Maak kinderen bekend met hun natuurlijke identiteit	90
	Oordeelvrij spreken, een krachtig preventief voorbeeld	91
	Geef ieder kind de kans om zijn unieke bijdrage te leveren	91
	Met kritiek leren omgaan	91
	Leer kinderen te praten over het pestgedrag dat ze om zich heen waarnemen	92
7.2	Pestcultuur, een complex groepsproces	92
	De pester	92
	De volhardende pester en zijn meelopers	92
	Het gepeste kind, het slachtoffer	93
	Toeschouwers. Kinderen die zich afzijdig houden en zichzelf verloochen	94
	Kinderen die authentiek zichzelf zijn	94
7.2.1	Adviezen om een pestcultuur te doorbreken	95
	Hulp aan beginnende pesters en meelopers	95
	Begeleid beginnende pesters ook individueel	95

Tegengas aan volhardende pesters 95
 Hulp aan het aanhoudend gepeste kind 95
 Kinderen die zichzelf verloochenen 96
 Toeschouwers, meelopers en de andere kinderen in een groep kunnen een rol hebben in het doorbreken van een pestcultuur 96

8 Druk, ongeconcentreerd en impulsief gedrag 99

- 8.1 Aanleg en ontwikkelingsfactoren 100
 - Kwikzilvertemperament 100
 - Luidruchtigheid heeft zijn functie 100
 - Jongens en meisjes verschillen! 101
 - Vermoeiend in de omgang door combinatie van aanlegfactoren 101
 - Concentratie 102
 - 8.1.1 Adviezen bij 'drukke' aanlegfactoren 102
 - Structuur bij dagelijks terugkerende situaties 102
 - Flexibele grenzen bij nieuwe ontdekkingen 102
- 8.2 Balans onrust/rust 103
 - Drukke volwassenen, drukke kinderen 103
 - Stress als gewoonte 104
 - Activiteit vereist voor concentratie 104
 - Rust vereist voor concentratie. Te veel prikkels 105
 - 8.2.1 Adviezen voor de balans tussen onrust en rust 105
 - Ontspannen voorbeeldgedrag 105
 - Zorg voor voorspelbaarheid (structuur) in je interacties 105
 - Vermijd te veel wisselende dagactiviteiten 106
- 8.3 Periodiek druk gedrag 106
 - Druk doen als gevolg van verwerkingsproblematiek 106
 - Periodiek druk doen door onderdrukte emoties 107
 - Medische oorzaken 107
- 8.4 Impulsiviteit 107
 - Ontwikkeling impulsbeheersing 107
 - Impulsiviteit en emoties 107
 - Verbale versus handelende kinderen 108
 - Impulsbeheersing en persoonlijkheidsontwikkeling 109
 - ADHD 109
 - 8.4.1 Adviezen bij impulsiviteit 110
 - Creëer een moment van zelfwaarneming en bezinning 110
 - Meer inspiratie nodig of hulp zoeken? 110
- 8.5 Prikkelgevoeligheid t.g.v. een (te) hoge opmerkzaamheid en/of gevoeligheid 110
 - Probleembepaling 110
 - Definitie hoogopmerkzaamheid 110

	Definitie hooggevoeligheid	111
	Veelvragende eigenschappen	111
8.5.1	Adviezen bij hoogopmerkzaamheid en hooggevoeligheid	112
	Voeg geen extra indrukken toe	112
	Kinderen moeten op de eerste plaats gewoon kind kunnen zijn	112
	Zorgvuldige afstemming van wat je zegt en uitstraalt	113
	Geef woorden aan sfeerveranderingen	113
	Een leeg hoofd door lichamelijke ondersteuning	113
	Leer het kind zich af te sluiten voor gevoelsprikkels van anderen	113
	Een natuurlijke omgeving harmoniseert overprikkeldheid	114
9	Kinderangsten	117
9.1	Angsten voor bepaalde concrete situaties en dingen	118
9.1.1	Adviezen leeftijdgebonden concrete angsten	119
	Factoren die angsten in stand houden	119
	Factoren die angsten helpen overwinnen	119
9.2	Oerangsten	120
	Overlevingsangsten	120
	Angst voor de dood	121
	Nieuws over allerlei rampen	121
	Traumatische ervaringen	122
9.2.1	Adviezen bij oerangsten	122
	Voorbeeldgedrag ouders	122
	Bang voor monsters	123
	Onderscheid ouder- en kindverantwoordelijkheden	124
	Leg de relatie angstig denken / angstig voelen bij nachtelijke angsten	124
	Eerste hulp bij eenmalige psychische traumatische ervaringen	124
9.3	Faalangst	125
9.3.1	Positieve faalangst	125
	Een (angstig) gespannen en ongewis gevoel vooraf	125
9.3.2	Negatieve faalangst	126
	Meetlat te laag om falen te vermijden	127
	Meetlat te hoog	127
	Resultaatgerichte opvoeders	127
	Ons basisschoolsysteem werkt ook faalangst in de hand	128
9.3.3	Adviezen ter preventie van negatieve faalangst	128
	Je hoeft niet altijd moedig te zijn	128
	Fouten mogen maken	128
	In het ongewisse durven blijven	129
	Oog voor Meervoudige Intelligenties	129

9.4	Irrationele angsten	129
	Emoties die verdoezeld worden	129
9.4.1	Advies bij irrationele angsten	130
10	Teruggetrokken gedrag en sombere gevoelens	133
10.1	Teruggetrokken gedrag	134
	Contactloosheid als normaal intermezzo	134
	Sociaal en niet-sociaal gedrag	135
	Contactproblemen	135
	Afkeuring, verwaarlozing	136
10.1.1	Adviezen bij terugtrekgedrag	136
	Niets doen moet ook mogen	136
	Lusteloosheid door kinderzorgen	137
10.2	Sombere gevoelens	138
	Teleurstelling	138
	Ontmoediging	138
	Matheid, afvlakking gevoelens	138
	Eenzaamheid	139
	Depressie	139
10.2.1	Adviezen bij sombere gevoelens	140
	Benoem gevoelens van ontmoediging	140
	Help het kind weer zelf te kiezen bij chronische initiatiefloosheid	140
	Begeleiding bij eenzaamheid	141
10.3	Verliesverwerking	141
	Verdriet en verliesreacties	141
	Het rouwproces	142
	Het verwerkingsproces kan ook stagneren	143
	Psychosomatische klachten	144
10.3.1	Adviezen bij verliesverwerking	144
	Begrip voor het rouwproces	144
	Tegenstrijdige gevoelens horen bij elke verliesverwerking	144
	Contact met dieren	145
	Begeleiding bij psychosomatische klachten	146
Literatuur		147
	Geraadpleegde literatuur	147
	Aanvullende literatuur	148

Voorwoord

Voor u ligt de derde, geheel herziene druk van het boek *Opvoedingsvragen 4-12 jarigen: handleiding voor opvoeders*, dat in 2004 voor het eerst uitkwam. Deze herziene druk heeft ook een ietwat andere titel gekregen: *Opvoedingsproblemen 4-12 jarigen*. Op deze manier sluit het beter aan bij mijn boek *Opvoedingsproblemen 0-4 jarigen*, waar het een vervolg op is.

Het uitkomen van deze nieuwe druk heeft in de eerste plaats te maken met het feit dat er nog steeds vraag is naar het boek. Het boek helpt een bewustwordingsproces op gang te brengen over de psychologische wetmatigheden die een rol spelen in de ontwikkeling van onze menselijke emotionele en sociale patronen. Daarbij gaat het met name om inzicht te geven in hoe deze patronen al ontwikkeld worden op jonge leeftijd. Dit is nog steeds actueel in een tijd waar vele adolescenten en volwassenen psychisch vastlopen. Het is dus erg belangrijk hier in de opvoeding al preventief mee bezig te zijn. Hierover gaat dit boek, toegespitst op alledaagse opvoedingsproblemen van het kind in de basisschoolleeftijd. Deze periode bepaalt mede hoe het kind zich sociaal-emotioneel thuis gaat voelen in zichzelf en in de buitenwereld. Een kwetsbare en cruciale periode. Ik voel me erg betrokken bij dit onderwerp, omdat ik veel kinderen tegenkom die zich onbegrepen voelen door hun opvoeders. Mede daardoor dreigen zij al op basisschoolleeftijd hun spontaniteit, levenslust, leergierigheid en authenticiteit te verliezen. Met dit boek wil ik een bijdrage leveren aan een beter begrip voor het kind van deze leeftijd opdat het sociaal emotioneel gezond en weerbaar in het leven komt te staan.

Ik heb het boek geheel herzien op basis van mijn eigen toegenomen praktijkervaring in de afgelopen tien jaar en in overeenstemming met een aantal accentverschuivingen in opvoedingsland. In de meeste hoofdstukken zijn een aantal nieuwe inzichten en adviezen toegevoegd. Een aantal andere inzichten zijn korter geformuleerd of samengevoegd, omdat ze gewoon zijn geworden in de opvoedingsliteratuur en dus als bekend worden verondersteld. Er zijn ook een aantal nieuwe paragrafen toegevoegd: Mediaopvoeding (2.3), Adviezen ter stimulering van authentiek gedrag (3.1.1), Stressreacties (4.3) en Prikkelgevoeligheid ten gevolge van een (te) hoge opmerkzaamheid en/of gevoeligheid (8.5).

Het boek is praktisch van opzet. Het begint met een kort algemeen hoofdstuk over de belangrijkste aspecten van de sociaal-emotionele ontwikkeling die in dit boek centraal staan. De andere hoofdstukken gaan elk over een specifiek opvoedings-thema en beginnen (na een samenvattende inleiding) met een citaat of een casus om de probleemstelling duidelijk te maken. De kern van elk hoofdstuk wordt gevormd door de bespreking van inzichten en is er op gericht opvoeders bewuster te maken van de dieperliggende psychologische wetmatigheden en de mogelijke gevolgen hiervan op de lange termijn. Elk hoofdstuk geeft vervolgens vele handvaten (adviezen/alternatieven) voor een praktische aanpak van de betreffende opvoedingsproblemen. Na het lezen van dit voorwoord en het eerste algemene hoofdstuk zijn de overige hoofdstukken kris kras te lezen. De opvoeder kan er, al naar gelang zijn behoefte, stukjes in opzoeken. Deze opzet van het boek betekent wel dat de lezer af en toe herhalingen aantreft over de ontwikkelingsfase van het kind.

Keuze opvoedingsthema's. De keuze van de onderwerpen is tot stand gekomen vanuit de frequentie van voorkomen in mijn praktische ervaring met gezinnen en leerkrachten. De mogelijke gevolgen voor de langere termijn die ik noem, komen uit mijn ervaring met pubers en adolescenten die hulp zochten voor hun psychische problemen. Ik heb ruim dertig jaar studie gemaakt van de psychologische wetmatigheden die spelen bij opvoedingsproblemen. In dit boek heb ik voornamelijk opgeschreven wat ik tot nu toe onvoldoende ben tegengekomen bij andere auteurs. Er ontbreekt dus in dit boek, wat u ook elders kunt lezen. In de literatuurlijst kunt u een aantal van deze aanvullende werken vinden.

Voor een aantal opvoedingsproblemen verwijst ik naar mijn boek *Opvoedingsproblemen 0-4 jarigen, handleiding voor opvoeders*, 4^e druk 2010. Het gaat om: Slaapproblemen, Eetproblemen, Zindelijkheidsproblemen, Kinderruzies en Seksuele ontwikkeling. Veel van wat daar beschreven staat, is ook nog van toepassing bij kinderen uit de onderbouw van de basisschool (4-9 jaar).

Dit boek is geschreven voor allen die beroepsmatig te maken hebben met alle-daagse opvoedingsproblemen van kinderen in de basisschoolleeftijd (4-12 jaar). Artsen en verpleegkundigen in de jeugdgezondheidszorg, huisartsen en kinder-artsen, leerkrachten in het (speciaal) basisonderwijs, (school)maatschappelijk werkers, opvoedingsondersteuners in de jeugdzorg, jeugdhulpverlening en kinderpsychiatrie, sociaal pedagogisch hulpverleners. Pleegouders, pedagogisch medewerkers van Centra voor Jeugd en Gezin, kinderopvang, jeugdwelzijnswerkers en sportleiders.

Het boek is zo geschreven dat het ook leesbaar is voor ouders die hun kinderen willen opvoeden tot zelfbewuste authentieke persoonlijkheden en hiervoor graag de 'gewone' opvoedingsproblemen willen benutten. Ouders zijn vaak de aanspreekvorm als het om de gezinssituatie gaat, zodat beroepsopvoeders de hoofdstukken ook ter lezing kunnen geven aan de ouders die ze begeleiden.

Hij/zij. Uiteraard gaat dit boek over mannelijke en vrouwelijke kinderen, mannelijke en vrouwelijke opvoeders. Om niet steeds in de hij/zij-terminologie te ver-

vallen is gekozen voor de hij-vorm. Overal waar 'hij' staat, kan dus ook 'zij' gelezen worden.

Het boek gaat over in aanleg gezonde kinderen zonder primaire beperkingen als slechthorendheid, mentale retardatie, contactstoornis, concentratie- of impulsiviteitstoornis. Dit betekent dat deze oorzaken dus nergens als mogelijke oorzaak van het gedrag worden genoemd, maar dit uiteraard wel kunnen zijn. Dit uitsluiten van andere oorzaken dan de genoemde, wordt dus impliciet verondersteld.

Dit boek is expliciet bedoeld als hulpmiddel ter preventie van een aantal psychische en psychiatrische problemen op latere leeftijd, die hun oorsprong vinden in de opvoedingsaanpak op de basisschoollleeftijd. Zodra er echter sprake is van meer dan tijdelijke opvoedingsproblemen is er meer nodig dan alleen het lezen van dit geschrift.

Bijzondere dank wil ik hierbij uitspreken aan mijn collega's die hebben bijgedragen dit boek tot een einde te brengen door (delen van) het manuscript te lezen en hun feedback en aanvullingen te geven: Eveline Beerkens, Andries Keizer, Marianne Kluver, Pieter Kousemaker, Roman Nielen, Odette de Theije en Marieke de Vrij.

Verder wil ik de ouders bedanken die feedback hebben gegeven: Windy de Weerd en Marlies IJntema.

Grote dank ook aan D. Flud van Giffen die elke zin heeft gelezen en gewogen op eenduidig Nederlands. Ik ben hem zeer erkentelijk.

Drs. Marleen Oosterhof-van der Poel
GZ-psycholoog, orthopedagoog

Sint Nicolaasga, 2013
e-mail: marleen.oosterhof@gmail.com



Sociaal-emotionele ontwikkeling 4-12-jarigen

De ontwikkeling van een kind kent vele aspecten. Elke vaardigheid die het kind zich eigen maakt, kent lichamelijke, verstandelijke en sociaal-emotionele aspecten. Een kind dat leert voetballen zal de bal fysiek moeten kunnen sturen (lichamelijke ontwikkeling), het zal de spelregels moeten leren begrijpen (verstandelijke ontwikkeling), maar vervolgens staat of valt het hele spel met de kwaliteit van zijn sociaal-emotionele ontwikkeling: zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, zelfbeheersing, inlevingsvermogen, vermogen tot samenwerken, gevoelsmatig kunnen omgaan met winnen en verliezen, enzovoort.

Over het belang van een goede sociaal-emotionele ontwikkeling ter preventie van psychische problemen gaat het eerste deel van dit hoofdstuk (1.1). Over de ontwikkelingskansen die een opvoedingsprobleem geeft om je koers als opvoeder tijdig bij te stellen gaat het tweede deel van dit hoofdstuk (1.2).

‘ Een kind dat zich goed emotioneel ontwikkelt, kent zichzelf goed, kan zich goed inleven in anderen en kan goed samenwerken. Andere kenmerken van een goede emotionele ontwikkeling zijn zelfbeheersing, goed kunnen luisteren, doorzettingsvermogen en het kunnen oppikken van ongeschreven regels.

Naarmate kinderen zich emotioneel verder ontwikkelen, krijgen ze het vermogen om eigen gevoelens en die van anderen te herkennen. Dit wordt ook wel emotionele of sociale intelligentie genoemd. ’

Bron: Centrum voor Jeugd en Gezin (2013), *Sociaal-emotionele ontwikkeling*, www.cjg.hellendoorn.nl/basissschoolkind

1.1 Het belang van de sociaal-emotionele ontwikkeling

Elk kind brengt zijn eigen temperament mee. Het ene kind beleeft bijvoorbeeld zijn emoties vaker en heftiger dan het andere. In de eerste zeven tot tien levensjaren uit het kind zijn gevoelens nog heel primair. Er ontstaat pas geleidelijk aan een verstandelijke ontwikkeling waardoor gevoelens ook uitgesteld en weggeredeneerd kunnen worden.

De meeste kinderen zijn vanaf een jaar of 3/4 in staat woorden te geven aan hun gevoelens en behoeften. Hoe ouders en andere opvoeders communiceren over hun eigen emoties en die van het kind, is van invloed op welke waarden het kind eraan gaat toekennen. Neemt het kind in de rest van zijn leven elk gevoels-signaal in zichzelf serieus (= basis voor psychische gezondheid) of gaat het in zijn hoofd zitten en redeneert het primaire impulsen weg (= risico voor psychische gezondheid)?

Een kind kan zich pas goed in anderen inleven als het zijn eigen gevoelens en behoeften onderkent en deze ook in anderen herkent (empathie). Dit vermogen wordt vanaf de leeftijd van een jaar of 3/4 langzaam ontwikkeld. Het kind kan zich geleidelijk aan steeds meer inleven in de ander. De meeste kinderen kunnen dit in voldoende mate als ze 11 of 12 jaar oud zijn. Echter, het blijft een levenslang proces. Naarmate we onszelf in het leven dieper leren voelen en kennen, kunnen we anderen op soortgelijke diepte leren begrijpen en verstaan.

Voor mij zijn een aantal ontwikkelingen die elk kind van 4 tot 12 jaar op sociaal-emotioneel gebied doormaakt, belangrijk. Die beschrijf ik hieronder en hier toe beperk ik me in dit boek hoofdzakelijk.

Ontwikkeling authentieke persoonlijkheid

Het besef van de eigen identiteit, van een geheel eigen persoonlijkheid, begint rond het derde levensjaar door te dringen. Het kind gaat zich steeds meer als een afgesplitste eenheid (los van zijn ouders) herkennen.

Kleuters beleven zichzelf nog niet als anders dan de leeftijdgenootjes naar wie ze kijken. Vanaf een jaar of 7 worden kinderen zich steeds bewuster van hun eigenheid en van de verschillen tussen henzelf en anderen. Ze merken dat de buitenwereld waarden toekent aan deze verschillen. Ze identificeren zich met hun leeftijdgenootjes en willen in de eerste plaats bij hun leeftijdsgroep horen. Veel basisschoolkinderen verloochenen dan zichzelf min of meer omdat ze zich de groepsnorm eigen maken. Het ene kind is hier vatbaarder voor dan het andere. Het gevaar hierbij is dat kinderen zich te veel aan elkaar gaan aanpassen voordat ze hun eigenheid voldoende hebben leren kennen en waarderen. Dit kan er toe leiden dat een kind in de loop van zijn verdere ontwikkeling niet meer voelt wat oorspronkelijk van hemzelf is en wat is overgenomen van de ander. Veel jongeren doen er vervolgens een half leven over om hun eigenheid weer te ontdekken.

Voor de opvoedingspraktijk van nu is het een grote uitdaging om de authenticiteit van ieder kind al vanaf de basisschoolleeftijd te stimuleren en te ontwikkelen. Door meer bewust te worden van de wetmatigheden van onze psychologische ontwikkeling, kunnen we hieraan bijdragen. Door kinderen in de eerste plaats te bevestigen in hun natuurlijke eigenheid en onafhankelijker te maken van wat de buitenwereld van hen vindt. Zo kunnen we hen steunen zich zo oorspronkelijk (authentiek) mogelijk te ontwikkelen.

Zelfwaarneming en een positief gevoel van eigenwaarde

Vanaf een jaar of 7 is het voor een kind min of meer mogelijk na te denken over zijn eigen gevoelens en gedrag (zelfreflectie). Het kan de volgorde van zijn gevoelens en reacties steeds genuanceerder gaan waarnemen als opvoeders hem hierover bewust vragen stellen. Op deze wijze kan zelfwaarneming op gang komen. Dit is een cruciale en kwetsbare periode voor de ontwikkeling van het zelfbeeld van het kind. Welke eigenwaarde gaat het aan zichzelf toekennen? Leert het kind vertrouwen op alles wat er aan gevoelens uit hemzelf opborrelt, zijn natuurlijke eigenheid (= basis voor psychische gezondheid)? Of gaat het zichzelf wantrouwen omdat een deel van zijn ervaren eigenheid afkeuring door de buitenwereld ondervindt (= risico psychische gezondheid)?

Opvoeders die duidelijk zijn over hun eigen emoties en kwetsbaarheden zorgen bij het kind voor herkenning op momenten dat het zelf deze gevoelens ook heeft. Deze openheid van de opvoeder bevordert een positief gevoel van eigenwaarde bij het kind. Het is belangrijk dat het kind voor zowel positieve als negatieve gevoelens een realistische zelfacceptatie ontwikkelt. Ontkenning van een deel van zijn gevoelens (met name de negatieve) zorgt op termijn voor psychische problemen.

Zelfbeheersing

Waar bij het zeer jonge kind alle emoties nog impulsief en heel primair naar buiten kwamen, leert het kind tussen het tweede en vijfde jaar ook wachten en zijn

behoefden uitstellen. Door de eigen impulsen op te merken en onder controle te krijgen, ontwikkelt het kind zijn vermogen tot zelfbeheersing. Het vermogen op gebeurtenissen te anticiperen en eigen gedrag te sturen, ontwikkelt zich meestal conform het voorbeeldgedrag van de omgeving. Je ziet bijvoorbeeld in het spel van kleuters kopieën van het ingrijpen van volwassenen. Het kind tussen 7 en 12 jaar ontwikkelt vervolgens het vermogen zijn gedrag achteraf in gedachten terug te halen. Hierdoor wordt praten over alternatief gedrag mogelijk. De kunst van elke opvoeder is het kind zo te begeleiden dat het zich maximaal authentiek kan ontwikkelen binnen de grenzen die door de situatie gesteld worden.

Leergierigheid, bevlogenheid en samenwerken

Kinderen zijn van nature leergierig en verkennen de wereld graag al spelend. Veel kinderen verliezen echter in de loop van de basisschoolleeftijd hun primaire enthousiaste leergierigheid en speellustigheid. Dit geldt met name voor kinderen die zich geremd voelen door het alsmaar verbaal moeten opnemen, verwerken en uitdrukken van hun ervaringen. Een situatie waar ons schoolsysteem nog steeds voornamelijk op gericht is.

Als we ieder kind de kans willen geven zich te ontwikkelen, dan is het belangrijk in ons schoolsysteem naast de mentale ontwikkeling, ook de sociale, muzikale, verzorgende, versierende, praktisch vormgevende, motorische of organisatorische talenten gelijkwaardig te ontwikkelen. Als opvoeders hebben wij de taak ervoor te zorgen dat elk basisschoolkind trots kan zijn op zichzelf en dat het kan ervaren dat het met zijn unieke mogelijkheden een bijdrage kan leveren aan de sociale groepen waartoe het behoort. Wij dienen dan ook als opvoeders kinderen bewust uit te nodigen steeds hun geheel eigen bijdrage te leveren aan deze groepen (gezin, schoolgroep, buurt, familie). Als kinderen dit leren zodra ze hun eerste stappen zelfstandig in de buitenwereld zetten, kunnen ze dit grondpatroon ook doorzetten in hun volwassenheid. Ze zullen dan willen samenwerken met anderen die andere, aanvullende, capaciteiten hebben. Zo leren ze al vroeg op waarde te schatten dat we elkaar allemaal nodig hebben.

“In Nederland ligt in het onderwijs van oudsher sterk de nadruk op het wegwerken van verschillen in aanleg die alleen met afkomst en herkomst te maken hebben: gelijke kansen voor iedereen. Het is echter minstens even belangrijk om te onderkennen dat er behalve verschillen in herkomst en afkomst, ook wezenlijke verschillen bestaan in talent en dat het van belang is die verschillen positief te waarderen als unieke ontwikkelingskansen voor ieder individu: *celebrating the differences*.

Een brede benadering van het talentbegrip biedt zicht op een cultuur waarin het normaal is trots te zijn op eigen prestaties en waardering op te brengen voor de prestaties van anderen. In de Nederlandse (onderwijs)

cultuur wordt nog vaak de nadruk gelegd op wat iemand tekort komt – en dan met name tekort op het cognitieve vlak. Door in het leerproces het perspectief te draaien en aan te sluiten bij wat iemand kan en vooral wat iemand goed kan, zowel op het cognitieve als op het niet-cognitieve vlak, nemen zelfwaardering en zelfrespect toe en daarmee ook het plezier in leren. 9

Bron: *Leren excelleren, talenten maken het verschil* (2006). Rapport Werkgroep Innovatieplatform, hfst. 2, blz. 14, www.rpcz.nl



Foto: Samen excelleren!

1.2 Opvoedingsproblemen

Opvoeden is het kind met voorbeelden leren hoe het kan omgaan met het leven van alledag tot het op eigen benen kan staan. Je maakt het kind vertrouwd met wat jezelf als volwassene over het leven hebt ontdekt én je begeleidt het bij zijn eigen ontdekkingsreis. In dit hele opvoedingstraject zijn er altijd zaken die anders gaan dan je verwacht of wenst. Je kind is immers een eigen persoonlijkheid. Ontstaan er problemen, dan ga je zoeken naar alternatieven en adviezen. Je vraagt als ouder andere ouders, als leerkracht andere leerkrachten en als sportleider ook een collega. Je kunt ook observeren hoe zij omgaan met het gedrag waar jij moeite mee

hebt. In negen van de tien gevallen worden zo de meeste opvoedingsproblemen opgelost. Wordt een probleem zo niet opgelost, dan loop je als opvoeder vast.

Vastlopen geeft ontwikkelingskansen

Als je even niet weet hoe je moet opvoeden en als de adviezen van anderen ook niet helpen, loop je vast. Dan ga je als opvoeder aan je eigen capaciteiten twijfelen en/of je gaat het kind de schuld geven van zijn moeilijke gedrag. Je voelt je machteloos, je begrijpt het kind niet meer, je draait in een cirkeltje rond. Waarom lijkt het bij een ander zo gemakkelijk te gaan en bij jou niet? Dit boek is bedoeld als handleiding bij dit soort opvoedingsproblemen, als de adviezen van collega's niet voldoen in jouw situatie en als je je wat meer wilt verdiepen in achtergronden en mogelijkheden. In dit boek wordt een opvoedingsprobleem gezien als een ontwikkelingskans voor jou en de kinderen die aan je zorgen zijn toevertrouwd. Het probleem geeft je een mogelijkheid tot bezinning. Er bestaat niet één goede aanpak van opvoedingsproblemen, net zo min als er één juiste manier van leven bestaat. Zoveel levensstijlen, zoveel opvoedingsvoorbeelden. Daarom wordt in dit boek gewerkt met inzichten en aanpakmogelijkheden (adviezen). Je kunt deze als opvoeder gebruiken ter inspiratie en zo je eigen keuzes maken.

Bewustwording psychologische wetmatigheden

Dit boek is ontstaan tijdens de vele pedagogische huis- en schoolbezoeken die ik gedurende de laatste 30 jaar als orthopedagoog/GZ-psycholoog heb gebracht aan kinderen in de basisschoolleeftijd. Ouders en leerkrachten hervonden hun eigen probleemoplossend vermogen door hun kennis en inzichten over de ontwikkelingsfasen van kinderen te vergroten en met name door bewust te worden van een aantal psychologische wetmatigheden in de sociale en emotionele ontwikkeling van mensen. Deze wetmatigheden kenden de opvoeders vaak wel min of meer uit eigen levenservaring, maar ze handelden er niet bewust naar. Bijvoorbeeld is het kind boos, gestrest, onzeker, jaloers of somber? Welke reacties van anderen helpen jou als opvoeder wel of juist niet bij dit soort gevoelens? Hoe ga je hier zelf mee om? Welke algemene psychologische wetmatigheden zijn hierin te ontdekken en hoe vertaal je deze in hoe je met dit probleem omgaat?

Met andere woorden: de kern van dit boek is dat opvoeders zich bewust worden van de psychologische wetmatigheden die in allerlei verschillende opvoedingsproblemen een rol spelen, zodat ze bij concrete problemen hun handelen daarmee in overeenstemming brengen. De adviezen in dit boek zijn gebaseerd op deze wetmatigheden.

Vroegtijdige onderkenning

In dit boek komen opvoedingsproblemen uit de dagelijkse omgang tussen opvoeder en kind aan de orde. Ook de adviezen zijn hierop gericht. Het is echter moge-

lijk dat er iets met het kind aan de hand is, dat niet te begrijpen of oplosbaar is vanuit de psychologische wetmatigheden die in dit boek uitgelegd worden. Er is dan dus meer nodig dan de inzichten en adviezen uit dit boek, namelijk professionele psychotherapeutische hulp. Waar nodig wordt hiernaar verwezen in de diverse hoofdstukken.



Omgaan met gezag

De tijd van ‘bevel is bevel’ is voorbij. De geschiedenis van de Tweede Wereldoorlog heeft ons terecht bezorgd gemaakt over deze opvoedingsstijl. Als je een kind leert zonder nadenken zijn ouders en leerkrachten te gehoorzamen, dan is hij niet weerbaar tegen allerlei vormen van indoctrinatie en misbruik, die helaas nog veel voorkomen.

Uit onderzoek blijkt het grote belang van gezaghebbende opvoeders voor de ontwikkeling van kinderen tot zelfstandig denkende volwassenen. Opvoeders die met authentiek gezag grenzen stellen en tegelijkertijd ook rekening houden met de eigen geaardheid en de voorkeuren van het individuele kind.

In dit hoofdstuk wordt aandacht besteed aan het verschil tussen gezag en macht: hoe ziet een gezaghebbende opvoedingsstijl eruit (2.1) en hoe concretiseer je medezeggenschap van je kinderen en respect voor elkaar (2.2)? De laatste paragraaf van dit hoofdstuk is gewijd aan mediaopvoeding: hoe kunnen ouders zorgen dat de media die onze samenleving meer en meer beheersen de relatie met hun kinderen ondersteunen in plaats van in de weg staan (2.3)?

De Nederlandse samenleving roept om een strengere opvoeding maar ouders streven niet naar gehoorzaamheid bij hun kind. Dat blijkt uit een opvoedenquête van dagblad *Trouw* onder 788 abonnees.

Ouders zien een kritisch, mondig, zelfbewust kind als opvoedingsideaal, maar 61% van de ondervraagden vindt dat kinderen door veel ouders te vrij worden gelaten. Het gaat om andermans kinderen. Over hun eigen kinderen en eigen manier van opvoeden zijn de meeste *Trouw*lezers wel tevreden.

In 1983, net na de antiautoritaire jaren zeventig, hield het blad *Ouders van Nu* onder ruim tweeduizend lezers een vrijwel gelijke enquête. Toen wilden de ouders ook liever een mondig en zelfstandig kind dan een gehoorzaam, bescheiden of ijverig kind. »

Bron: *Dagblad Trouw*, 25 januari 2013.

2.1 Gezag versus macht

Gezaghebbende opvoedingsstijl

Een opvoedingsstijl waarbij de opvoeder zich opstelt als een begripvolle leider, die duidelijke grenzen stelt waarbinnen ruimte is voor de eigenheid van het kind, noem ik hier een gezaghebbende opvoedingsstijl. Deze stijl geeft de meeste kans op zelfbewuste kinderen met respect voor andermans wensen en behoeften. Meewerkende kinderen voelen zich in gezin of groep evenredig gezien en ervaren ruimte voor een eigen individuele inbreng.

Welke psychologische wetmatigheden spelen een rol bij de opvoeder die van nature gezag en respect heeft? In de eerste plaats is dit iemand die in rust is terwijl hij contact houdt met het kind. Ook is het iemand die met oprechte belangstelling naar het kind luistert en die tevens heel duidelijk is over zijn eigen verwachtingen en (on)mogelijkheden in een bepaalde situatie. Deze opvoeder houdt dus rekening met het kind en gaat tegelijkertijd niet over zijn eigen grenzen heen. Hij geeft duidelijk aan wanneer hij wel aan de wensen van het kind kan voldoen: "Ik ben nu aan het koken. Ik kan nu niet naar je luisteren. Ik kan geen twee dingen tegelijk goed doen. Als het eten straks op staat, zeg ik het je wel, dan wil ik graag je verhaal horen."

Het kind leert op deze manier al vroeg dat de ruimte die het verlangt op een bepaald moment, altijd afgestemd moet worden op de ruimte die een ander voor zichzelf nodig heeft op hetzelfde moment. Dit is de basis van respect hebben voor elkaar.

De juiste maat vinden van leiding geven

Welke situaties begeleid je als opvoeder wel en welke niet? Waarbij doe je even een oogje dicht en laat je het kind zijn eigen experimenteerruimte? Hoe bemoedigend

ben je daarna bij je feedback? Of spreek je alles van te voren zo gedetailleerd met je kind af, dat het kind alleen maar bezig is (angstvallig) jouw instructies te volgen?

Te veel begeleiding. Er zijn ouders die zó goed anticiperen op wat er eventueel fout kan gaan, dat ze bijna alles wat hun kinderen doen oplettend begeleiden. Deze kinderen krijgen te weinig ruimte om vertrouwen in hun eigen oplossingen te ontwikkelen. Ze verliezen al vroeg hun kinderlijke spontaniteit en gaan zich angstvallig aanpassen. Een eigen ontwikkelingsweg volgen wordt steeds moeilijker. Deze kinderen volgen het voetspoor van hun ouders omdat ze daardoor bevestiging krijgen.

Te weinig begeleiding. Hiernaast zijn er ouders die onvoldoende beseffen dat een kind wel degelijk begeleiding en grenzen nodig heeft. Het kind wordt trots de vrije hand gegeven. Er kan wel heel veel. ('s Avonds nog tot laat buiten spelen. Naar bed op je eigen tijd. Geen grenzen aan computergebruik. De voorraadkast naar behoefte mogen 'plunderen'. Het kind heeft dezelfde rechten als de volwassene zonder de plichten (zorg dragen voor geld en huishouden). Deze kinderen worden min of meer grenzeloos.

De leiding overlaten aan het kind. Een deel van deze ouders is zo invoelend, kindvriendelijk en conflictvermijdend, dat ze ook hun eigen grenzen 'vergeten'. Ze willen hun kinderen een onbezorgde jeugd geven, ze besteden veel aandacht aan



hun kinderen en als het even kan lossen ze tegenvallers op voor het kind (die het zelf ook zou kunnen oplossen). Het kind gaat dit gewoon vinden. Als de ouder tegemoetkomt aan de wensen van het kind is het gezellig in huis. Als de ouder dit niet doet, ontstaan er emotionele taferelen. De ouder schippert voor de lieve vrede en gaat over zijn eigen grenzen heen. Er ontstaat een verschuiving van het leiderschap in huis van de ouder naar het kind. De ouder 'vergeet' dat het kind in deze jaren juist moet leren met al zijn stemmingen en frustraties om te gaan. Bemoediging bij onlustgevoelens is eerder op zijn plaats dan maar toegeven. Deze verwennende opvoedingsstijl leidt op den duur tot een verstoorde ouder-kindrelatie: veel ruziën, manipuleren en elkaar de schuld geven.

Verschil gezag en macht

Bij gezaghebbend opvoeden voelt het kind zich serieus genomen, begrijpt vaak de redelijkheid van wat er van hem gevraagd wordt en wil daarom ook meewerken. Een opvoeder die alleen macht gebruikt, gedraagt zich opleggend en legt niet uit waarom: "Jij doet het omdat ik het zeg." De emotionele lading is anders en zorgt voor een geheel andere relatie. Het kind heeft het gevoel dat het er niet echt toe doet. Het voelt zich miskend. In het huidige tijdsbestek voelen volwassenen snel weerstand bij eenzijdig opgelegde regels. Ze willen inspraak of in ieder geval voldoende uitleg bij nieuwe regelgeving, anders ontbreekt hun medewerking. Zo ouders, zo kinderen. Kinderen volgen hun ouders in hun gevoeligheden ten aanzien van gezag, macht en medezeggenschap.

Gevolgen van macht in de opvoeding (autoritair optreden)

Gebruikt de opvoeder alleen maar macht dan kan dit de relatie schaden. Het bevordert de gezamenlijkheid niet. Een kind schikt zich wel als het geen keus denkt te hebben, maar kan vervolgens buiten het gezichtsveld van de opvoeder zijn eigen gang gaan. De drang en veerkracht om de eigenheid te verkennen is groot bij de meeste kinderen. Zij zullen zich echter steeds meer van de (autoritaire) opvoeder losmaken (en dus ook van diens waarden en normen).

Kinderen met minder veerkracht zullen zich zowel binnen als buiten het gezichtsveld van de opvoeder schikken, maar gaan wel steeds meer aan zichzelf twijfelen. Hun eigenwaarde krijgt een knauw.

Er zijn ook veerkrachtige kinderen die weigeren zich te schikken, omdat ze willen winnen in plaats van verliezen. Deze kinderen gaan zelf macht gebruiken. Er ontstaat voortdurend een strijd om de macht. In eerste instantie een gezonde reactie van het kind. Als de opvoeder echter doorgaat met macht te gebruiken, dan blijft het kind dit ook doen. Uiteindelijk is dit een zorgelijke ontwikkeling, omdat het kind leert, dat het gebruiken van macht 'gewoon' is. De grens met machtsmisbruik, ook tegenover andere kinderen, wordt op den duur klein.

2.1.1 Adviezen voor een gezaghebbende opvoedingsstijl

Train je in een gezaghebbende leiderschapstijl

Wanneer verander je als opvoeder zelf je gedrag op verzoek van een ander, bijvoorbeeld je leidinggevende? Als deze het begripvol, maar beslist vraagt? (gezag) Als het geïrriteerd of geëmotioneerd gevraagd wordt? (macht) Als het onverwacht en dan ook nog ogenblikkelijk moet? (macht) Als het elke dag weer een andere gril is? (macht) Of als je begrijpt waarom iets op dat moment noodzakelijk is voor het gezamenlijke belang? (gezag) Vul na beantwoording van deze vragen zelf in welke 'leiding' je wilt geven aan de kinderen die je zijn toevertrouwd.

Situationeel leidinggeven

Een jong kind heeft meer leiding nodig dan een ouder kind. Hoe zelfstandiger het kind is in een bepaald opzicht, hoe meer je alleen nog zijn zelfreflectie hoeft te bevorderen (= coachen). Een ouder brengt een kleuter nog naar school. Hij begint met het kind te instrueren, waar het moet stoppen, uitkijken en oversteken. Na verloop van tijd, zal het kind steeds beter benoemen waar het op let en heeft het alleen nog maar af en toe instructie nodig. Als zo door de seizoenen heen, allerlei mogelijke situaties zijn doorstaan, is het moment van coachen aangebroken. De ouder vraagt het kind steeds vaker, wat het zelf in een nieuwe situatie zou doen. In het algemeen kan een kind dan vanaf een jaar of 7 zelfstandig naar school lopen of fietsen, omdat het dan een leeftijd heeft waarop het zich wat langer achter elkaar kan concentreren. Dit is uiteraard geheel afhankelijk van de route en van de manier waarop het kind geleerd heeft zelfstandig zijn weg te gaan. De wijze van leidinggeven loopt van instructie, via af en toe nog bijsturing, naar zelf doen onder toezicht naar zelf doen zonder toezicht. Past de opvoeder op tijd zijn manier van leidinggeven aan, dan kan het kind zich vol zelfvertrouwen ontwikkelen. Elke nieuwe mijlpaal geeft immers een kick. Zelf fietsen, alleen naar school mogen, zelf een boodschap doen, zelf een mail versturen, zelf een telefoongesprek voeren, zelf een taart bakken. Start met al dit soort zaken zodra het kind hier belangstelling voor heeft. Dan is de tijd rijp voor de eerste stap.

Respect voor elkaar. Ruimte geven versus eisen stellen

Een kind kan leren in de huiskamer de rust te bewaren als de ouders iets rustigs willen doen, als het de ruimte krijgt elders zijn luidruchtigheid en enthousiasme de vrije loop te laten (buiten of binnen). Dit is een voorbeeld van begripvol invoe-lend zijn (het kind heeft een andere behoefte op dat moment dan de ouders), maar tevens respect vragend voor de behoefte aan rust van de ouders (gezaghebbende opvoedingsstijl). Andersom kunnen ouders elders in huis een stil plekje opzoeken als de kinderen in de woonkamer willen lachen om een film. De essentie is de evenredige verdeling van behoeften en het hier gezamenlijk voor zorg leren dragen. Leer het kind de ruimte van de ander te respecteren. De ruimte die het zelf

inneemt, mag nooit die van de ander hinderen. Wees hier heel beslist in. Het kind hoeft meestal alleen maar geremd te worden in zijn gedragingen, als deze feitelijk onjuist zijn: iets kapot maken, gevaarlijk doen of anderen beletten te doen wat zij op dat moment willen.

2.2 Leefregelstructuur

Leefregelstructuur, definitie

Als we spreken over het aanbrengen van een leefregelstructuur in een week- of dagplanning, dan bedoelen we dat we het leven van alledag voor een kind zoveel mogelijk voorspelbaar willen maken door er regelmaat in aan te brengen. Hierdoor hoeft er weinig stress te ontstaan (veiligheid). Het is duidelijk hoe de dag verloopt en je hebt als kind weinig aan je hoofd, je hoeft niet overal steeds weer opnieuw over te beslissen. Er blijft genoeg tijd en energie over om te spelen, omdat het basispatroon van de dag: opstaan, naar schoolgaan, eten, naar bed gaan, een vaste volgorde van handelingen kent.

Elk gezin leeft echter anders. Kleuters hebben hier nog nauwelijks oog voor. Als ouders en leerkrachten een bepaalde volgorde bij dagelijks terugkerende bezigheden aanhouden, doen kleuters gemakkelijk mee. Een kind vanaf een jaar of 7 gaat zichzelf echter steeds meer als een eigenheid waarnemen en dus ook zijn vriendjes en hun ouders. Het merkt verschillen in leefstijl en privileges op. “Het vriendje mag de hele dag computeren, gaat later naar bed, heeft meer zakgeld, mag laat buiten spelen.” Het kind ervaart het niet meer als logisch om zich zo maar aan een bestaande huisregel te houden.

Vanaf een jaar of 7 moeten leefregels dus meer en vaker uitgelegd worden. Eenzijdig opgelegde regels zorgen bij zich zelfbewust ontwikkelende kinderen voor veel weerstand. Het is dus goed om de regels vanaf deze leeftijd in gezamenlijkheid op te stellen. Leefregels worden gemaakt voor alle terugkerende dagelijkse of wekelijkse situaties die chaotisch kunnen verlopen, voor veel stress of discussie kunnen zorgen, of waarbij sprake is van een gebrek aan motivatie (zoals de weektaak van school maken, of oefenen op een muziekinstrument).

Hoe stel je samen met het kind de leefregels op?

- 1 Leg het kind uit wat voor jou als ouder nodig is bij elk dagonderdeel om de taak te kunnen doen en genoeg energie, tijd en plezierige stemming over te houden. Ik heb tijd voor jou nodig om je te begrijpen (bij het opstellen van een leefregel over luisteren naar elkaar). Ik wil graag rustig en gezellig met je kunnen eten (bij een leefregel over de maaltijden). Ik wil tijd overhouden om samen met je televisie te kijken (bij een leefregel over samen opruimen). Ik wil in de ochtend rustig met je ontbijten en naar school kunnen fietsen.

- 2 Vraag het kind wat voor hem belangrijk is bij een terugkerend dagonderdeel. Tijd om thuis nog even te spelen (vóór het naar school gaan)? Tijd om wakker te worden met een muziekje? Tijd om de haren extra mooi te maken vóór school? Nog even op het schoolplein kunnen spelen?
- 3 Leg verder heel concreet (kinderlogica) uit wat bij zijn leeftijd verder nog belangrijk is om gezond, fit en gezellig te blijven. Daar voel je je als opvoeder verantwoordelijk voor, want jij hebt het beste voor met je kind. Genoeg slaap bijvoorbeeld. Rustmomenten tussendoor. Ook groenten en fruit eten. Meer water en thee drinken dan limonade. Beperking in beeldschermtijd afhankelijk van de leeftijd, gezien de ontwikkeling van de hersenen. Buiten spelen en sporten. Als het voor een kind duidelijk is dat per leeftijd een aantal beperkingen en mogelijkheden opschuiven, leert het berusten in de feitelijkheid. “Als ik jarig ben, krijg ik weer meer zakgeld, mag ik weer wat later naar bed en zijn mijn hersenen iets meer gerijpt zodat ik iets langer mag computeren en televisiekijken.”
- 4 Maak samen een plan dat aan ieders belang tegemoet komt en duidelijk is binnen de kinderlogica. Dit geeft rust. Zo hoeft er niet voortdurend discussie te zijn bij allerlei impulsen. Die impulsen zijn voor de vrije momenten overdag.
- 5 Evalueer af en toe en stel de leefregel zo nodig bij.

VOORBEELD < Leefregel bedtijd

In veel gezinnen is er veel stress omtrent het naar bed gaan. Veel ouders hebben wel een bepaald bedritueel, maar kinderen blijven de tijd oprekken, waardoor ouders geïrriteerd en vermoeid raken. De samen af te spreken leefregel zal dus moeten gaan over een tijdsplanning voorafgaand aan een vastgestelde bedtijd, rekening houdend met de belangen van alle partijen. Binnen de kinderlogica valt te begrijpend dat elke leeftijd zijn eigen bedtijd heeft. Slaap en rust zijn belangrijk om de vele indrukken van de dag te verwerken. Het tijdstip van inslapen kun je niet bestellen, maar wel het tijdstip dat je verder in rust bent in je eigen bed.

Binnen dit basisuitgangspunt plannen ouder en kind nu samen wat er gaat gebeuren. Stel, bij een kind van 8 jaar is 19.30 uur een geschikte bedtijd. Wat moet er dan allemaal gebeuren? Uitmaken, wassen, tandenpoetsen. En wat willen we graag nog meer? Kleren voor de dag erna uitzoeken? Verhaaltje, knuffelen of de dag doorpraten. We gebruiken een klok om de tijd in de gaten te houden? Bij oprekken van de uitkleedtijd blijft er te weinig tijd over voor knuffelen, dat is jammer. Is er op een bepaalde dag nog een favoriet televisieprogramma vóór de bedtijd, dan moeten we op die dag al in pyjama zijn vóór het tv-programma begint. Valt het tijdstip na de bedtijd, dan kijken we naar uitzending gemist de volgende dag. >

Wel of niet onderhandelbare regels

Eenmaal in gezamenlijkheid vastgesteld, zijn de leefregels niet meer onderhandelbaar. Ze worden af en toe geëvalueerd, maar verder houdt ieder zich eraan. Dat geeft rust. Als er toch steeds weer tumult over ontstaat, is het belangrijk om na te gaan of de regel wel duidelijk is binnen de concrete kinderlogica. Stoppen middenin een spel is onlogisch als er geen tijd gerelateerde activiteit erna is. Logischer is het stoppen aan het eind van een bepaald televisieprogramma of aan het eind van een bepaald spel. Geef wel enige ruimte voor de stemmingsomslag die kinderen vaak nodig hebben bij het omschakelen van een uiterst plezierige bezigheid naar het stoppen ermee. Toon begrip: "Ja, het is ook vervelend als je moet stoppen met de computer, maar wij dragen zorg voor je jonge hersens en we vinden het belangrijk dat de rest van je lichaam zich ook ontwikkelt. Buiten spelen en sporten zitten dus ook in ons dagprogramma."

Naast de leefregels (opstaan, bedtijd, opruimen, huiswerk maken, computertijd, eten en drinken) zijn er ook allerlei andere afspraken die gewoon onderhandelbaar zijn en per keer worden gemaakt. Bijvoorbeeld welke kleren je aan doet en of je wel of niet een vriendinnetje kan uitnodigen. Bij dit soort situaties houdt je rekening met elkaars behoeften en voorkeuren van het moment. De ene keer schikt het wel dat er iemand komt spelen en de andere keer niet. Dat is een realiteit. Dit benoem je als ouder steeds weer, zodat het kind zich steeds meer bewust wordt dat het in alle redelijkheid om geven en nemen gaat. Dit is de basis voor wederzijds respect in een gezin.

Elk kind ook zijn eigen voorwaardenstructuur

Naast de vaste leefregels heeft het kind ook veel ruimte nodig om de bijzonderheden van zijn eigen identiteit al spelend te ontdekken. Ouders en leerkrachten kunnen het kind hierbij helpen door hun eisen af te stemmen op de aard van het kind. Een kind wordt onhandelbaar als er verwachtingen zijn ten aanzien van zijn gedrag die niet bij zijn temperament en/of leeftijdsfase passen. Veel jonge kinderen kunnen niet lang stilzitten en moeten veel kunnen bewegen, willen zij zich lichamelijk goed blijven voelen. Ze worden dwars en geprikkeld als er dingen verlangd worden die tegen hun bewegingsritme in gaan. Een fantasierijk, creatief, rustiger type kind kan uren doorgaan om zijn creatie af te maken. Dit kind wordt dwars en prikkelbaar als het te weinig aaneengesloten tijd krijgt om iets af te maken. Leidinggeven betekent dus ook een voorwaardenstructuur scheppen, waarin elk kind zijn mogelijkheden optimaal kan ontwikkelen. Een beweeglijk kind bijvoorbeeld zal een voorwaardenstructuur nodig hebben, waarin het veel kan bewegen: de leerkracht helpen, veel mogen ophalen, even rennen tussendoor, het schoolplein opmeten, staande een schrijfopdracht doen, de schooltuin bijhouden, veel met de ouders samen naar buiten om te rennen en vliegen en (misschien wel) eerder van tafel mogen als het kind klaar is met eten.

Absolute grens trekken

Hoe minder grenzen het kind zelf heeft op een bepaald moment omdat het bijvoorbeeld moe is, onrustig of emotioneel, hoe belangrijker het is dat de opvoeder een grens trekt. Zonder grenzen wordt het gedrag of de stemming van een kind oeverloos. Het kind een plek geven waar het tot rust kan komen, of hem een tijdje rustig vasthouden, zorgt ervoor dat het zichzelf weer kan herkennen te midden van zijn omgeving. Met name jonge kinderen kunnen zich nog onvoldoende afbakenen voor de invloeden van buitenaf en kunnen overspoeld raken als er te veel indrukken zijn.

Een absolute grens trek je als opvoeder in gevaarlijke situaties. Daar valt echt niet over te onderhandelen. Het is echt verboden op het onbetrouwbare ijs van de vijver te komen, of zonder helm achter op de brommer van de buurjongen mee te rijden.

2.2.1 Adviezen voor het automatiseren van leefregels

Bij alle leefregels die voor het kind nog geen automatisme zijn, geef je als ouder of leerkracht op een positieve manier leiding door het kind duidelijk en rustig te instrueren.

- *Vertel het kind steeds de volgende stap.* Bij het naar bed gaan bijvoorbeeld: “Hier is je pyjama, trek die maar aan. Hier is je tandenborstel. Hier de tandpasta. Doe maar een beetje tandpasta op de borstel. Kijk, zo knijp je in de tube.” Enzovoort.
- *Stel alleen een vraag, als je kind ook nee mag zeggen.* Wil je een snoepje, wil je nog een muziekje luisteren? Dat zijn vragen waarop nee gezegd mag worden. Wil je nu gaan opruimen of wil je aan tafel komen, zijn vragen die voor een ouder kind (vanaf tien jaar) als dringend verzoek te bevatten zijn, maar voor een jong concreet denkend kind onduidelijk zijn. Het kind lijkt een keuze te hebben terwijl dit niet zo is. Dus: “We gaan nu eerst het speelgoed opruimen, dan kunnen we daarna aan tafel. Hier is de bak voor de lego!”
- *Gebruik bij instructies alleen zogenoemde ‘ja-boodschappen’.* Dat wil zeggen: je zegt alleen wat je wilt dat er gedaan wordt (= ja-boodschap) en je zegt niet wat niet moet gebeuren (= nee-boodschap).

VOORBEELD <

“Niet schreeuwen” wordt dus: “Praat maar zachtjes.”

“Niet doen” (bij een kind dat met een schep zwaaait): “Geef die schep maar aan mij.”

“Niet afpakken” (bij een kind dat een computerspelletje uit de handen van een zusje pakt): “Geef het spelletje maar terug. Jij mag over een kwartier.” >

2.3 Mediaopvoeding

‘Veel ouders vragen zich af hoeveel tijd kinderen mogen besteden aan computeren en tv-kijken (= beeldschermtijd). Daar bestaan eigenlijk geen goed onderbouwde regels voor. Nederland kent geen officiële richtlijnen voor mediagebruik. Sommige organisaties die gespecialiseerd zijn in jeugd en media, geven wel adviezen, zoals bijvoorbeeld De Stichting Mijn Kind Online:

4 – 6 jaar: 10 à 15 minuten per keer, tot maximaal één uur per dag.

6 – 8 jaar: maximaal één uur per dag, verdeeld over periodes van maximaal 30 minuten.

8 – 10 jaar: maximaal anderhalf uur beeldschermtijd per dag.

10 – 12 jaar: maximaal twee uur beeldschermtijd per dag.

12 jaar en ouder: maximaal drie uur beeldschermtijd per dag. ’

Bron: www.mediaopvoeding.nl (augustus 2013).

Mediawijsheid versus mediaopvoeding

Er zijn vele media voor basisschoolkinderen: boeken, films, kranten, tijdschriften, radio, televisie, computer, (mobiel)internet. Als je mee wilt doen in onze samenleving heb je deze media nodig. Mediawijs ben je als je technisch en inhoudelijk weet hoe de media werken, je kan er als het ware mee lezen en schrijven. Je weet waar je op moet letten, hoe je mediaboodschappen kunt analyseren en interpreteren, wat beschikbaar is voor jouw leeftijd en doeleinden en wat de kritische kanttekeningen zijn. Scholen hebben in Nederland de opdracht kinderen wegwijs te maken in de media: mediawijs.

Mediaopvoeding is wat anders. Daarbij gaat het om ethische overwegingen die tot stimulering of beperking aanleiding kunnen geven. Wat voor invloed wil je dat een medium op je kind heeft, wanneer ondersteunen of verarmen de media de relaties binnen je gezin, de schoolgroep of de vriendengroep? Wanneer kijk je als ouder wel of niet mee bij televisie? Tot welke leeftijd doe je het internetgebruik samen met je kind? Hoe voorkom je verslavingsgedrag? Hoe leer je kinderen dat het niet respectvol is om een foto van een ander op een sociaal medium te zetten met een grappig bedoelde tekst erbij? Wat kun je als ouder doen aan preventie ter voorbereiding op verantwoord mediagebruik in de puberteit?

‘Bij kleine kinderen kun je als ouders dat mediagebruik wel in de hand houden. Maar bij pubers?

Uit onderzoek blijkt dat hoe eerder je kinderen leert dat er een grens aan zit, en dat het goed is bewust met de media om te gaan, hoe makkelijker het wordt in de puberteit om regels te geven waar pubers zich aan houden. Dan zijn ze eraan gewend en zie je minder problematisch

gamegedrag of sociale mediagedrag. Die relatie is duidelijk aangetoond. 9

Bron: Pardoën, J. (2013). Mediaopvoeding, een ondergeschoven kindje, in: *NVO Bulletin*, jrg. 14, nr. 02.

Boeken, films en televisie

Boeken, films en televisie zijn belangrijk in het leven van kinderen. Het is heerlijk je te verplaatsen in de beleevingswereld van een ander. Als je op herkenning stuit, leer je jezelf beter kennen. Je maakt kennis met andere culturen. Je kunt geïnspireerd raken door een held, een uitvinder of een leuke presentator. Allemaal voorstellen. Maar... alles wat je leest of in beelden tot je neemt, moet ook verwerkt worden. Dat vraagt intermezzo's. Fantasie en werkelijkheid moeten gescheiden kunnen worden. Het 'beleefde' moet geïntegreerd kunnen worden in het leven van alledag. Boeken en films moeten geen vlucht zijn uit de werkelijkheid. Bovendien moet er een evenwicht zijn tussen spelen met je eigen creatieve gedachten en fantasieën en het wegdromen bij de creativiteit van anderen.

Computerspelletjes

Samen spelletjes spelen op een (spel)computer kan heel gezellig zijn. Ieder zijn voetbalteam of zijn raceauto. Vele games trainen alertheid, behendigheid, planning en speltactiek. Maar het is wel het platte vlak, een tweedimensionale wereld. Het maken van een puzzel op de iPad is een stuk makkelijker voor een kleuter dan



puzzelen met echte stukjes. Echt voetballen vraagt heel wat meer vaardigheden dan een virtueel voetbalspel. Digitale spelletjes kunnen dus de gewone fysieke wereld niet vervangen. Alleen maar computerspelletjes doen leidt tot een te eenzijdige ontwikkeling van het kind. In het advies over beeldschermtijden voor de jongere leeftijd geldt daarom dan ook een maximum van één uur per dag voor computer en televisie samen. Het zijn aanvullende media met bijzondere mogelijkheden, maar te vroeg en te langdurig ingezet in de kinderlijke ontwikkeling kan ten koste gaan van de totale fysieke, zintuiglijke en gevoelsontwikkeling.

Internetgebruik

Op school leert een kind al vanaf groep 5/6 informatie via de computer op te zoeken. Is het kind geïnteresseerd in vogels bijvoorbeeld, dan kan het in de broedtijd op de computer via een webcam het gehele proces van uitkomen van de eieren volgen. De hele klas kan meegenieten via het digibord. Als het kind in het gewone leven er ook op uittrekt om vogels te kijken, is het opzoeken via internet een verrijking. Zo kan het kind informatie vinden die normaliter niet of nauwelijks beschikbaar is. Het maakt het kind alert op details die voor het blote oog te vluchtig zijn om goed op te merken. Internet heeft, op deze manier gebruikt, een functionele meerwaarde. Het inspireert een kind bij zijn interessegebieden. Internet kan echter ook tot verarming leiden, als het kind te veel achter de computer zit en dus te weinig de werkelijke wereld kan beleven met al zijn zintuigen. Voor ouders de kunst om een evenwicht te stimuleren.

Sociale media

Basisschoolkinderen krijgen in het algemeen pas interesse in de sociale media vanaf een jaar of 9. Ze moeten eerst heel makkelijk kunnen lezen en schrijven, willen ze in hun vrije tijd ook zo 'schools' bezig willen zijn. Soms doen ze het eerder, samen met hun ouders of een broer of zus. Kinderen tussen de 10 en 12 jaar zitten steeds vaker alleen (zonder hun ouders) of met vrienden aan de computer. Ook online is deze leeftijd na schooltijd graag met elkaar in gesprek. Sociale media kunnen een aanvulling zijn op de vriendschappen van alledag. Dan ondersteunen ze de relatie. Sociale media kunnen echter ook verbloemen dat er weinig diepgang zit in een 'vriendschap'. Het is makkelijker elkaar wat fotootjes te sturen over je nieuwe kleding, je sportprestatie of een feestje, dan in het echt te praten over je passies, hobby's, twijfels en zorgen, of een tijdje met elkaar op te trekken. Via je sociale media profielen kun je een ideaalbeeld van jezelf neerzetten. Je versterkt de fantasie over jezelf en kunt hierdoor aardig afdwalen van de realiteit. Is dit het geval, dan kan het alsmaar oppoetsen van je profiel je zelfbeeld op den duur verzwakken. Je kan een kunstmatig sociaal leven gaan leiden via de sociale media met heel veel 'vrienden'.

Mobiele telefoon

Veel kinderen krijgen al jong een mobiele telefoon, omdat de ouders dan zekerheid hebben over waar en met wie het kind is. Het kan een enorme stimulans geven in de zelfstandigheid van kinderen. Je durft als ouder je kind eerder alleen met de bus te laten gaan of voor een moeilijker boodschap erop uit te sturen. Je kunt immers coachen op afstand, indien nodig. Een grote winst. Basisschoolkinderen hebben meestal een prepaidkaart. Bel- en sms-minuten moeten echter wel op. Kinderen kunnen dus te pas en te onpas gaan bellen en berichtjes versturen. Het contact op afstand kan zo gemakkelijk belangrijker worden dan het ter plekke aanwezige contact. Je ziet het om je heen gebeuren. In een restaurant of bij de bushalte praten kinderen niet met de persoon naast hen, maar zitten op een schermpje met de contacten op afstand te communiceren. Dit kan een verarming betekenen en een verlies aan betrokkenheid bij de contacten dichtbij.

2.3.1 Adviezen mediaopvoeding

Voldoende verwerkingstijd

Kinderen tot en met een jaar of 8 maken kennis met de wereld om hen heen vanuit een totaalbeleving, dat wil zeggen door er in te bewegen en alle zintuigen te gebruiken. Het is dus belangrijk om als opvoeders na een voorleesverhaal, een film of tv-programma, het kind steeds uit te nodigen er iets mee te doen: naspelen, erover tekenen, erover praten. Op school gebeurt dit standaard, maar thuis is het ook belangrijk dat het geziene en gehoorde daarna de kans krijgt doorleefd te worden. Oudere kinderen (vanaf een jaar of 10) leren steeds beter te onderscheiden welke ingevingen van henzelf zijn en welke van een ander (boek, film, tv). Zij kunnen zichzelf beter leren kennen bij het lezen of een film zien, als ze erna uitgenodigd worden er over te praten. Dan wordt ook duidelijk hoe het een en ander begrepen is en kunnen ouders en leerkrachten dit aanvullen.

TERZIJD < Er zijn ook kinderen die passief worden van allerlei media-informatie. Zij kunnen de informatie niet vertalen naar de gewone wereld in het hier en nu. Het staat te ver van hun werkelijkheid af om te kunnen integreren. Het is dus belangrijk dat boek, film en tv gedoseerd worden en aangepast aan de leeftijd en belangstellingswereld van het kind.

En er zijn kinderen die prikkelbaar worden van media-informatie als ze moe zijn of nog niet echt wakker (in de ochtend). Televisie en (spel)computer zorgen dan gewoon voor te veel prikkels. >

Vriendschappen en de sociale media

Kijk bij aanvang mee als het kind voor het eerst kennis maakt met een digitaal sociaal medium. Volg het kind vervolgens steekproefsgewijs net zolang tot je ervan uit kan gaan dat het een realistisch beeld heeft van wat er allemaal kan voorvallen op internet. Leer het ook weerbaar te zijn tegen onvriendelijke bejegeningen (cyberpesten) en verzoeken van vreemden.

Help het kind bij het leren onderscheid te maken tussen een contact op afstand en ter plekke. Benoem de feitelijkheid van warme betrokkenheid zodra dit voelbaar is bij een contact. Stel grenzen aan het gebruik van de mobiele telefoon in gezelschap als dit ten koste gaat van de aandacht voor de aanwezigen. Geef zelf het goede voorbeeld.



Voorkom verslavingsgedrag

Alle media hebben verslavingsgevoelige kanten als ze onbegrensd gebruikt kunnen worden, met name op momenten dat een kind er onplezierige gevoelens mee kan vermijden. Begrensd en kritisch gebruik voorkomt dus verslaving. Het kind moet immers buiten de toegestane momenten een andere oplossing zoeken voor zijn onlustgevoelens.

Preventieve mogelijkheden:

- Televisie: Kies vooraf de gewenste televisieprogramma's uit. Of stel een vaste aanvangstijd voor het kijken naar een doorlopend kindernet: "Om 17.30 uur ga ik koken en dan mogen jullie televisiekijken."
- Spelcomputer. Stel per dag een vaste maximale speeltijd. (Zorg er wel voor dat de eindtijd overeenkomt met een moment waarop de spelresultaten tussentijds opgeslagen kunnen worden.)
- Ieder kind een eigen computer en/of televisie? Overweeg of je kind al kritisch en zelfstandig genoeg is om op 10-12-jarige leeftijd al een eigen televisie of computer te bezitten. Zolang een computer of televisie gedeeld moeten worden, moet er ook afgestemd worden en is er uitstel van behoeften nodig (= preventie van verslaving).
- Doe inspiratie op bij andere ouders.

‘Een moeder van een tienjarige dochter en een achtjarige zoon schrijft: Wij hebben sinds een paar maanden één apparaatloze dag per week. In het weekend bepalen we gezamenlijk welke dag dat de komende week wordt (om te voorkomen dat het altijd dezelfde dag in de week is en de kinderen daar inspraak in te geven). Op die dag gaat er geen tv, (spel) computer, iPod, iPad of ander elektriciteit verbruikend apparaat aan, met uitzondering van onze elektrisch versterkte muziekinstrumenten. Ik vind het wonderlijk dat de kinderen op die dagen niet zeuren of er niet toch een uitzondering gemaakt kan worden. Ook lijken ze zich veel minder te vervelen, alsof hun houding bij voorbaat creatiever is, omdat ze weten dat er geen uitvlucht naar ‘gemaakt vermaak’ mogelijk is. Uiteraard geldt dezelfde regel voor ons als ouders, voor zover het niet voor ons werk is.’

www.mediaopvoeding.nl
www.mijnkindonline.nl



(On)aangepast gedrag

Kinderen in de basisschoolleeftijd kleuren de wereld nog in vanuit hun eigen belevingswereld. Hun waarneming loopt lang niet altijd synchroon met de feitelijkheid in de buitenwereld. Opvoeders gaan er vaak van uit dat kinderen zich opzettelijk onaangepast gedragen. Echter, dat is onder de 12 jaar slechts zelden het geval.

Kinderen handelen vaak nog vanuit een opwelling die niet opzettelijk bedacht is, maar die spontaan ontstaat. Het kind is zelf vaak even beduusd als de volwassenen over de gevolgen van zijn spontane reacties. Kinderen handelen ook nog vaak vanuit een gebrek aan inlevingsvermogen in de ander. Dit komt omdat zij zichzelf nog onvoldoende waarnemen als een individu en zich daarom ook nog onvoldoende kunnen verplaatsen in de ander.

In dit hoofdstuk worden voorbeelden gegeven van de verschillen in werkelijkheidsbeleving tussen opvoeders en kinderen en de misverstanden die daaruit kunnen voortvloeien. Het accent ligt op hoe het kind het beste begeleid kan worden om een authentieke persoonlijkheid te worden die verantwoordelijkheid neemt voor zijn eigen gedrag.

‘Authentikos (Grieks) = de eerste oorzaak betreffend, uit de eerste hand.

Een authentiek persoon is iemand die echt en oorspronkelijk is en daaraan zijn gezag ontleend. Authenticiteit is de eigenheid, het eigen karakter. Ethisch gezien: de waarachtigheid van waaruit morele beslissingen dienen te worden genomen. ’

Bron: Van Dale, *Groot Woordenboek der Nederlandse Taal*, Uitgeverij Martinus Nijhoff.

3.1 Authentiek gedrag of (on)aangepast gedrag?

Ik spreek van onaangepast gedrag als het kind weigert te doen wat de opvoeder van hem vraagt en als zijn gedrag tevens als storend ervaren wordt. Hiernaast doet het kind even vaak niet precies wat de opvoeder vraagt, maar laat spontaan een nieuwe creatie zien vanuit zijn beleavingswereld. De opvoeder leert zo iets te begripen van de gedachtewereld van het kind. Deze vorm van ‘anders doen dan verwacht’ geeft veel vreugde aan de omgang met kinderen. Het is vaak genieten geblazen van zoveel oorspronkelijkheid (authenticiteit) en ongecensureerde waarneming. Even spontaan als het kind opwellingen volgt die positief uitwerken, heeft het kind ook opwellingen die door de buitenwereld worden afgewezen. Echter, zolang het kind zijn spontane neigingen volgt is er geen sprake van opzettelijk negatief gedrag. Door de reactie van de omgeving merkt het kind welke zaken wel en welke niet getolereerd worden. Het schrikt vaak evenzeer als de opvoeder als het merkt, waarom iets onhandig is. Het kind leert zo zich geleidelijk af te



stemmen op zijn omgeving en zijn gedrag van tevoren te controleren. Het is volgens de kunst zowel maatschappelijk aangepast als authentiek gedrag met elkaar in evenwicht te brengen. Een levenslang dilemma.

Van nature meegaand (aangepast)

Kinderen die opgroeien in een liefdevolle omgeving zijn van nature meegaand, zeker tot een jaar of 10. Niet gehoorzamen of iets geheel anders doen dan de opvoeder verlangt, komt op deze leeftijd meestal voort uit een geheel andere interpretatie van de werkelijkheid. (Ook kan dit gedrag voortkomen uit een gebrek aan concentratie of uit het meegaan met dingen die op dat moment gebeuren.) Het kind verwerft pas geleidelijk aan een overzicht over het leven van alledag, waardoor zijn anticiperen op gebeurtenissen synchroon gaat lopen met dat van de opvoeders. Je kunt zeggen dat 90% van de kinderen zo rond het elfde, twaalfde jaar de buitenwereld redelijk realistisch kunnen inschatten. Daarmee houdt ook hun meegaande gedrag op, opvoeders worden niet langer meer als voorbeelden gezien, maar kritisch bekeken: het begin van de prepuberteit.

Levenslust en luidruchtigheid

De meeste kinderen komen met een dosis levenslust en geestdrift op deze wereld, waar wij als volwassenen jaloers op kunnen zijn. Een kind zoekt van nature naar nieuwe bezigheden. Het is normaal, dat een kind luidruchtig uitdrukking geeft aan zijn enthousiasme wanneer er sprake is van nieuwe spel inzichten. De luidruchtigheid helpt kinderen een bepaald nieuw thema in zichzelf te versterken. Kinderen voelen zich vaak sterker en krachtiger in hun spel dan in het gewone leven. Observeer dit proces. Als we het (authentieke) enthousiasme kunnen waarderen en blijven stimuleren, krijgen we ook pubers en volwassenen die voor vele zaken warm kunnen lopen. Het is een dilemma in onze maatschappij, waar we dicht op elkaar wonen en waar geluidsoverlast ervaren wordt als kinderen luidruchtig zijn.

De eigen behoeftestroom van het kind, een (authentiek) balansmechanisme

Basisschoolkinderen begrijpen niet altijd alles van wat er om hen heen gebeurt. De spanning die hiervan het gevolg is, zet zich vast in hun lijf, waardoor ze uit hun concentratie raken en niet lekker in hun vel zitten. Van nature heeft het kind op die momenten een enorme behoefte om iets te doen aan spanningsreductie: wiebelen, friemelen, met vingers trommelen, opstaan en gaan lopen, gaan praten, lekker gillen, springen, schommelen, duimen, gapen, heen en weer wiegen, dansen, lang willen douchen, gewoon niks doen en op de bank liggen. Het kind brengt zichzelf ook op deze wijze in balans als het ergens intensief mee bezig is geweest, als het voor zijn doen te lang stil heeft moeten zitten, of als het een taak heeft moeten doen die saai of moeilijk voor hem was. Het kind kan zo verwerken

wat het als spanning in zijn lijf heeft opgeslagen. (Opvoeders brengen zichzelf ook weer in balans tijdens een lange lezing door ergens op te sabbelen, vaker te gaan verzitten of even te gaan praten.) Het is belangrijk dat kinderen hun eigen behoeftestroom op die momenten (even) kunnen volgen, dan kunnen ze daarna gewoon weer aangepast meedoen. Het maatschappelijke dilemma is dat dit gedrag storend kan worden als het op ongelegen plaatsen en tijdstippen begint.

Onbevangen of brutaal?

De meeste kinderen hebben tot de leeftijd van een jaar of 10 een onbevangen oorspronkelijk waarnemingsvermogen. Ook al missen ze nog het overzicht over de realiteit, ze kunnen haarscherp delen van die werkelijkheid benoemen. “Ik vind jouw trui niet mooi; je lacht veel vaker naar haar dan naar mij; je stinkt naar zweet; je hebt een pukkel op je kin; wat ben jij dik, zit er een baby’tje in je buik?” Het verschil tussen onbevangen en brutaal zit in de emotionele lading van zo’n opmerking. Als het kind emotioneel neutraal met een open blik weergeeft wat het waarneemt, is het in feite onbevangen, spontaan reagerend, nog ongeremd door sociale censuur. Onder de leeftijd van 10 jaar zal het gezegde meestal een spontane impuls zijn, waarvan het kind ook kan schrikken als je het laat merken dat zoiets niet zomaar gezegd kan worden.



Zelfbewust of eigengereid?

De grens tussen eigengereid en (authentiek) zelfbewust is maar klein. Een eigengereid kind is meestal al eerder zelfbewust dan een ander en voelt zich door al-

lerlei eisen al snel aangetast in de mogelijkheid zelf richting te kunnen geven aan zijn gedrag in de buitenwereld. Een opvoedingsstijl op basis van kameraadschappelijkheid zorgt er bij deze kinderen in het algemeen voor dat de basisschoolleeftijd met weinig conflicten kan verlopen. Een eigengereid kind dat zichzelf met kracht neerzet, dient een opvoeder tegenover zich te hebben die zich eveneens met kracht neerzet. Het kind mag aangeven wat het wil, de opvoeder ook. De ene keer prevaleert wat de één wil, de keer erna wat de ander wil. Er moet sprake zijn van een balans, want dan ontstaat er respect voor elkaar. Met kracht jezelf neerzetten doe je niet met gescheld en geschreeuw, maar doe je op kordate wijze door rustig en duidelijk te zeggen wat je wilt.

‘Ongehoorzaam’ zijn moet ook kunnen

Om een brave indruk te maken, beloond en geliefd te worden, kan een kind ook veel van zijn spontane (authentieke) neigingen gaan onderdrukken. Dit benadeelt een gezonde emotionele ontwikkeling. Het gevaar is tevens dat een kind iedere gezaghebbende persoon zomaar gaat gehoorzamen, wat zelfs seksueel misbruik tot gevolg kan hebben. Kinderen moeten dus ook leren ‘nee’ te zeggen tegen een volwassene als iets echt tegen hun gevoel indruist. “Nee, ik wil nu niet op mijn kamer gaan spelen, ik wil hier blijven. Nee, ik wil nu niet aangeraakt worden, ik wil dat je van me afblijft.” Het is belangrijk dat opvoeders dit soort uitlatingen respecteren en met name als het om aanraken gaat. Goed voorbeeld doet goed volgen. Het kind leert de opvoeder te respecteren omdat het zichzelf gerespecteerd voelt.

3.1.1 Adviezen ter stimulering van authentiek gedrag

Benoem neutraal de kenmerken van het kind

Als je doel als opvoeder is om het kind zo te begeleiden dat het een authentieke persoonlijkheid kan worden, dan is het erg belangrijk om neutraal te benoemen wat je aan het kind opmerkt en wat je van hem denkt aan te voelen. Vraag het kind belangstellend steeds weer naar zijn ervaringen, mening en gevoelens. Verwonder je over elke oorspronkelijkheid. Zo leert het kind zichzelf ook met belangstelling en verwondering te bezien. Het leert zichzelf steeds genuanceerder waar te nemen zoals hij werkelijk (= authentiek) is.

Er is moed voor nodig om af en toe niet bij de groep te willen horen

Als je in de eerste plaats per se bij de groepen wilt horen waar je toevallig in geplaatst bent (schoolgroep, voetbalelftal, gymnastiekclub, buurtgroep), dan zul je je eigen mening en gevoelens ook geregeld moeten verloochenen. Er is dus moed voor nodig om niet altijd bij de groep te willen horen. Dit is vaak een dilemma en

een belangrijke keuze. Steun het kind met films en verhalen over kinderen/mensen die in weerwil van hun omgeving zichzelf durfden te blijven. Het is voor de meeste kinderen daarna voldoende als ze zich ervan bewust zijn wanneer ze zich aanpassen om erbij te horen, terwijl ze ook nog weten wat ze zelf gedaan zouden hebben, als er een vrije keuze was geweest. Creëer hiernaast kansen voor vriendschappen waarbij het kind zichzelf kan blijven.

Creëer kansen om de eigen oorspronkelijkheid (authenticiteit) te ervaren

Er is tijd en ruimte nodig om jezelf in diepte te leren ervaren. Laat het kind geregeld zonder opdrachten geheel vrij spelen, tekenen, knutselen, bewegen, dansen, zingen, muziek maken en rondzwerven in de natuur. Oorspronkelijke creaties ontstaan in rust buiten de invloedsfeer van anderen. Geniet je als opvoeder mee van dit proces, dan gaat het kind dit ook meer doen. Bevestig alleen zijn enthousiasme en zijn genieten. Te vroeg resultaat gericht bezig willen zijn, belemmert de creativiteit.

Zorg voor voldoende rust en slaap en leer het kind naar 'binnen' te gaan

Vermoeide kinderen zijn onrustig en stuurloos. Om de eigen oorspronkelijkheid te voelen moet het kind in rust in zichzelf kunnen zijn. Het moet zich kunnen concentreren op de eigen belevingen, de eigen binnenwereld. Opvoeders kunnen het kind daarbij helpen met intermezzo's van rust en het grenzen stellen aan de onrust. Geef het kind een eigen kamertje en moedig het aan zich daar af en toe terug te trekken. Creëer periodiek stiltemomenten in huis: muziek, computer en tv uit. Ieder doet een eigen bezigheid. Binnen een voortdurende stroom van geluid en sociaal verkeer, kan een kind zichzelf immers niet voldoende genuanceerd leren waarnemen.

VOORBEELD < Kinderen die graag voortdurend aan het woord zijn, spreken meer dan dat ze kunnen luisteren. Ze zijn te druk in het hoofd om nog iets van hun authenticiteit te voelen. Ze dienen eerst te ontladen. Laat ze spreken tot het laatste woord eruit is en vraag ze dan een tijdje stil te zijn. Als dit nog onvoldoende is, laat ze dan vooraf fysiek ontladen door te dansen of te springen.

Kinderen spreken vaak gemakkelijker 'over' wat ze hebben horen zeggen dan vanuit hun eigen ervaring. Vraag hen dus te spreken in de ik-vorm en vanuit de eigen beleving. "Je vriendje zei dat, ja, maar wat voelde jij toen?" >

Geef in een groep alleen complimenten voor authentiek gedrag

In het algemeen geldt, dat als een opvoeder in een groep aan een enkel kind een compliment geeft, hij tegelijkertijd impliciet tegen de andere kinderen zegt dat zij

geen bevestiging verdienen op dat moment. Als je als opvoeder een kind toch graag wilt prijzen in de groep, doe dit dan alleen voor authentiek gedrag. Zo help je kinderen zich bewust te worden van wat werkelijk uit henzelf komt en wat ze overnemen van een ander. Er is moed voor nodig om al jong jezelf te durven zijn binnen een groep. Dit verdient de volle steun van de volwassenen.

Wees als opvoeder eerlijk over je eigen stemmingen

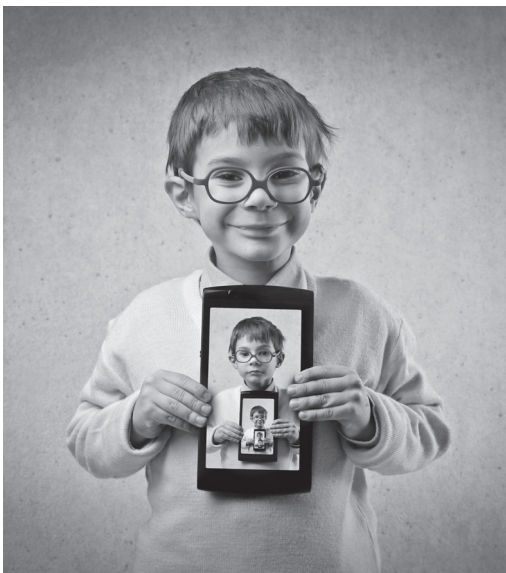
Kinderen nemen zeker tot een jaar of 10 ook geregeld gevoelens en spanning over van hun opvoeders. Ze kunnen nog onvoldoende waarnemen of gevoelens oorspronkelijk van henzelf zijn of van anderen. Ook als ze dit al wel kunnen, dan kunnen ze zich vaak onvoldoende afschermen. Dit zorgt voor onzekerheid en verwarring. Het kind kan zich van alles in zijn hoofd halen over zichzelf omdat het de overgenomen gevoelens onvoldoende kan plaatsen. Kinderen hebben dus opvoeders nodig die duidelijk zijn over zichzelf. Opvoeders die duidelijk het verschil aangeven tussen hun eigen gevoelens, behoeften en voorkeuren en die van het kind. Zo bieden ze kinderen de kans zichzelf steeds genuanceerder authentiek te leren kennen.

3.2 Ongewenst gedrag of verschil in werkelijkheidsbeleving?

Gekleurde bril

Kleuters zien de wereld nog heel rooskleurig, ze bekijken de wereld als het ware door een gekleurde bril. Daardoor is alles mooier, liever en groter dan het in wer-

kelijkheid is. Een fantastische eigenschap, een bescherming voor alles wat je als kind nog niet begrijpt van de soms verwarrende werkelijkheid om je heen. Het loslaten van de verschillende gekleurde brillen is voor het kind een geleidelijk proces dat loopt tot de leeftijd van 11, 12 jaar. Dan zijn de meeste kinderen in staat de feitelijkheid in de buitenwereld realistisch waar te nemen. Het is belangrijk dat opvoeders zich verdiepen in de (gekleurde) belevingswereld van het kind, vooral bij het beoordelen van de intenties bij ongewenst gedrag.



Stemmingswisselingen

Voor veel kinderen gaat de geleidelijke confrontatie met de reële buitenwereld gepaard met een proces van ontgoocheling. Dit kan leiden tot veel onberedeneerbare gevoelens en stemmingswisselingen op voor opvoeders onverklaarbare momenten, met name thuis waar het kind geheel zichzelf kan zijn. In zijn eigen voorstellingswereld kent het kind zichzelf heel andere mogelijkheden toe dan het in de buitenwereld waarneemt. De onberedeneerbare gevoelens van teleurstelling, boosheid, wanhoop en verdriet komen vaak zeer oncontroleerbaar naar buiten op momenten dat er wat tegenzit. Bijvoorbeeld als er toch nog een eis gesteld wordt op een moment dat het kind al moe is, of als het kind net even tot rust komt bij het eten. Relatief veel maaltijden eindigen in voor opvoeders onverklaarbare tumulten, juist met jongere kinderen uit deze leeftijdsgroep. Begrip voor de achterliggende teleurstellingen bemoedigt het kind en draagt er toe bij dat er te zijner tijd een realistische zelfacceptatie ontstaat.

Meegaan in de stroom van de omgeving

Het is voor kinderen tot een jaar of 10 heel moeilijk ander gedrag te vertonen dan zij in hun omgeving ervaren. Zij ervaren zichzelf nog als onderdeel van het geheel en hun gedrag is daar een uitvloeisel van. Als iedereen aan het dollen is, dollen ze mee. Het kind dat iets later start met dollen en nog doorgaat als de leerkracht iedereen tot ophouden maant, volgt in principe zijn eigen impuls als onderdeel van het geheel en kan onmogelijk stoppen als het net in het hoogtepunt van deze impuls zit. Het kan dan straf krijgen, omdat de leerkracht ergens een grens wil trekken. Dit is totaal onbegrijpelijk voor het kind en wordt als onrechtvaardig ("Dat is



niet eerlijk!”) ervaren. Hetzelfde geldt voor doorpraten als iedereen al zijn mond moet houden of ook gaan schreeuwen als de opvoeders schreeuwen. Is het gezin of de schoolgroep druk en chaotisch, dan worden bijna alle kinderen dit.

Liegen

Leugentjes om bestwil komen veel voor bij kinderen in de leeftijdsperiode van 4 tot 10 jaar. Opvoeders schrikken hier vaak van en reageren extreem met uithoren en er alsmaar op terugkomen. Het meeste liegen is geen liegen in de volwassen zin. Al eerder is beschreven hoe kinderen zeer geleidelijk aan vanuit een zelf ingekleurde wereld, waarin ze zichzelf ervaren als zelfbepalend en goed zoals ze zijn, in contact komen met de realiteit waarin niet alles kan wat ze zich voorstellen. De discrepantie (en frustratie) die hier uit ontstaat, kan aanleiding zijn voor zogenaamde leugentjes. Deze hebben tot doel jezelf te verblijden met aangename omstandigheden dan de werkelijkheid. Kinderen geven met hun leugentjes vaak aan wat ze zouden wensen of waarmee ze zich in hun fantasie verblijden.

VOORBEELD < Een kind kan zomaar vertellen dat het naar een pretpark is geweest of een mooi cadeau gehad heeft, terwijl dat niet zo is. Als er iets ongehoords is gebeurd, kan een kind je ook vertellen wat het wenste dat er gebeurd zou zijn. Zo kan de poes het snoepje hebben opgegeten of het kopje hebben omgegooid. >

Alles kan gebruikt worden om de huidige realiteit in overeenstemming te brengen met de eigen gewenste wereld. Met name kinderen waarbij het verschil tussen de gewenste werkelijkheid en de ervaren realiteit groot is, maken zich nog al eens blij met het in hun gedachtewereld aanpassen van deze realiteit. Deze kinderen hebben de leugentjes nodig om het verschil te kunnen dragen. Het wordt pas echt zorgelijk als het kind op een bepaald moment echt in de eigen leugentjes gaat geloven, als fantasiewereld en realiteit door elkaar gaan lopen. Het kind afkeuren is echter niet de oplossing. Het kind dient geholpen te worden zijn teleurstellingen te boven te komen.

Verwend gedrag

Als een ouder conflicten ontloopt uit angst voor scènes en als hij het kind helpt bij allerlei taken die het kind heel goed zelf kan, maar waar het geen zin in heeft, dan gaat de ouder steeds over zijn eigen grenzen heen. Het gevolg is een verwend kind, dat zijn eigen wensen voortdurend voorop zet. In de opvoeding ontbreekt dan de balans tussen wat de ouder wil en wat het kind wil. De ouder geeft toe op oneigenlijke gronden (om de lieve vrede), stelt weinig eisen en zet het kind op een voetstuk (als jij het maar naar je zin hebt!). Door niet evenveel ruimte voor zichzelf te vragen, doet de ouder geen beroep op respect van het kind. Verwenning maakt

het kind op den duur eenzaam en veeleisend. Het kind wordt egocentrisch, het invoelen van de ander komt onvoldoende tot ontwikkeling.

Opzettelijk ongewenst gedrag

Normaliter komt echt opzettelijk ongewenst gedrag pas voor rond de leeftijd van elf, twaalf jaar op momenten dat het kind zich onheus behandeld voelt door de opvoeder. Bij kinderen die al vroeg zeer zelfbewust zijn, of kinderen die al vroeg veel negatieve ervaringen met hun opvoeders gehad hebben, kan al op jongere leeftijd sprake zijn van opzettelijk onaangepast gedrag. Als er werkelijk met voorbedachte rade iets plaatsvindt waarvan het kind donders goed weet dat dat niet kan, dan is dit een signaal dat er iets mis is in de relatie met de opvoeder. Is de relatie met de opvoeders goed, dan doen kinderen wel dingen die niet mogen, maar meestal zijn dit spontane acties volgens het principe eerst doen, dan denken, of vanuit een interpretatie waarin de eigen handeling een goede intentie heeft. Het is voor het kind een hele weg zijn spontaniteit kwijt te raken en al zijn gedrag vooraf te sturen, zoals van hem verwacht wordt door anderen.

3.2.1 Alternatieven bij ongewenst gedrag

Stel reële verwachtingen

Wat is eigenlijk ongewenst gedrag? Wat wil de opvoeder allemaal van het kind? Is dit soms te veel? Houd eens een dag bij wat het kind allemaal moet. Geef met een + of – aan wat het kind met en zonder tegenstribbelen doet. Passen al deze eisen bij het temperament, de aanleg, het ontwikkelingsniveau en de belevingswereld van het kind?

Vermijd generaliserende opmerkingen

Veel misverstanden verdwijnen als je je als opvoeder verdiept in de werkelijkheidsbeleving van het kind. Dat scheelt een heleboel ruzie en verzet. Als je baalt van bepaald gedrag van het kind, zeg dit dan gewoon. Maar pas wel op, zeg geen dingen die het kind kleineren. Met name generaliserende opmerkingen zijn schadelijk voor de eigenwaarde van een kind. Daarmee keur je namelijk het hele kind af, in plaats van zijn gedrag van het moment. Op deze leeftijd, waarin het kind zich pas voor het eerst bewust wordt van zijn persoonlijke kenmerken, gaat het ook werkelijk denken dat de afkeuring juist is. De volgende generalisaties weet het kind vaak nog tot in zijn volwassenheid te herinneren: “Jij ook altijd. Je bent een rotkind. Je moet ook altijd de boel bederven. Kun je nou nooit eens normaal doen? Zit je me weer te pesten?” Betrap je je als opvoeder op dit soort opmerkingen, wees dan zo sportief daarna tegen het kind te zeggen: “Het is verkeerd van mij om zulke dingen tegen je zeggen, het gaat nu over je gedrag op dit moment en ik doe net alsof je altijd zo doet.”

Leer het kind verantwoordelijkheid dragen voor zijn eigen gedrag

Hoe ouder het kind wordt, hoe meer het zelf verantwoordelijkheid kan dragen voor zijn gedrag. Meestal is dit goed mogelijk vanaf de leeftijd van tien jaar. Het kind heeft dan een dusdanig realiteitsbesef opgebouwd dat het direct aanspreekbaar is op het gedrag dat het vertoont. Het kan leren anticiperen op de gevolgen van zijn gedrag, als de opvoeder het logische gevolg van kwijt geraakte bezittingen, vergeten afspraken, te laat komen, et cetera bij hem laat. Zo is het logisch dat je honger krijgt als je je brood vergeet en nat regent als je geen jas bij je hebt. Als er sprake is van met voorbedachte rade een ander kwetsen of iets kapotmaken, dan is het belangrijk het kind te leren dat de consequenties voor hem zijn. Het kind zal het goed moeten maken en de schade herstellen.

Leer het kind zijn bijdrage te leveren aan de gezamenlijkheid

Gezamenlijkheid ontstaat in de loop der tijd als opvoeders het kind bij herhaling expliciet uitnodigen zijn bijdrage te leveren aan de groepen waartoe het behoort: meehelpen, ergens zorg voor dragen, iets organiseren, versieren, een eigen voorstel doen, een plannetje uitwerken. Er zijn grote verschillen tussen kinderen. Vroeg zelfbewuste kinderen kunnen al op de leeftijd van een jaar of 7 worden aangesproken op het leveren van een eigen bijdrage en het dragen van verantwoordelijkheid. Dromerige kinderen met een rijke innerlijke beleavingswereld staan meestal pas later met beide benen in de realiteit. Ze kunnen hun gedachten moeilijk bepalen bij allerlei afspraken en verantwoordelijkheden. Ook voor kinderen die het gevoel missen er echt bij te horen (stiefkinderen, pleegkinderen) is het langer moeilijk hun steentje spontaan bij te dragen aan de gezamenlijkheid.

3.3 Straffen en belonen?

Voordelen en nadelen van belonen

In principe kun je als opvoeder een kind kneden door het continu te belonen voor elk gedrag dat jij wenselijk vindt. Het kind wordt dan een duplicaat van jou of een marionet. Dit lukt gelukkig zelden. Gezonde kinderen hebben een sterke drang hun eigenheid neer te zetten en laten door hun verzet blijken wanneer je als opvoeder te veel op hun territorium komt. Toch is het voor opvoeders oppassen geboden bij van nature volgzame kinderen. Als je die alsmaar complimenteert vanwege hun braafheid, dan leren ze braaf te zijn in plaats van om te gaan met hun eigen behoeften, voorkeuren en verwarrende emoties. Vroeg of laat komt het kind dan toch in de psychische problemen.

Complimenten en beloningen kunnen binnen de opvoeding heel effectief zijn als het kind zaken heel moeilijk vindt en ermee over de streep wordt geholpen om iets te volbrengen. Een kind hoeft hierbij niet overmatig geprezen te worden, dat zou hem ook afhankelijk hiervan kunnen maken. Samen genieten van de vreugde



van iets graag doen en samen genieten van elke volgende stap bij het leren van een vaardigheid, motiveert het kind om door te gaan en dat is toch het doel?

Het gevaar van overmatig prijzen

Kinderen (tot een jaar of 10) kunnen hun eigen persoonlijke kenmerken nog onvoldoende waarnemen. Het kind vindt het fijn als anderen zijn eigenschappen benoemen, waardoor de persoonlijke identificatie vlot. Het kind leert zichzelf positief of negatief waarnemen, al naar gelang de omgeving zijn gedragingen en eigenschappen als zodanig benoemt. Er schuilt een gevaar in zowel het overmatig prijzen van een kind

als in het misprijzen. Overmatig prijzen kan er toe leiden, dat het kind afhankelijk wordt van bevestiging. Het kind kan zich te veel gaan aanpassen aan de verwachtingen van de omgeving of het kan zichzelf een meerwaarde gaan toekennen boven anderen. Overmatig prijzen kan authentiek gedrag in de weg staan, tenzij opvoeders alleen authentiek gedrag met complimenten zouden bevestigen. De moeilijkheid is dat elk kind ook zelfverloochenend en gekunsteld gedrag laat zien: het kind neemt namelijk gemakkelijk gedrag van zijn omgeving over om erbij te horen zonder in te voelen of dit gedrag wel bij hem past. Er zit dus een gevaar in het belonen van gedrag waarvan je onzeker bent of dit authentiek is of niet.

Straffen kan de relatie schaden

Onder een straf verstaat men meestal een negatief gevolg op ongewenst gedrag in de verwachting dat het gevolg zo vervelend is, dat het kind stopt met het ongewenste gedrag. In het algemeen gaat men er echter van uit, dat je beter je aandacht kunt richten op het positieve gedrag en het negatieve negeren. Geen mens is volmaakt. We zouden zelf ook diep ongelukkig worden als er voortdurend iets gezegd wordt bij alles wat in de ogen van partner of werkgever anders zou moeten. Het is een psychologische wet, dat we ons alleen geaccepteerd voelen, als onze goede kant wordt waargenomen en er niet moeilijk wordt gedaan over alles waar we zelf ook ontevreden over zijn. Straffen werkt averechts als je niet zeker weet of een kind werkelijk toerekeningsvatbaar is. Heeft het kind onopzettelijk een verbod



overtreden, dan zal het zich zeer verongelijkt en gekrenkt voelen als de opvoeder zijn gedrag als opzettelijk opvat. Straf kan dan de relatie schaden.

Kleinerende straffen

In de geschiedenis van de opvoeding komen we wrede en kleinerende straffen voor kinderen tegen, waarvan de opvoeder werkelijk goedbedoelend dacht dat dit juist bewees dat hij zijn kinderen lief had. In deze tijd weten we hoe schadelijk kleinerende straffen zijn voor kinderen met een ontluikende persoonlijkheid. Ieder van ons kan uit zijn eigen opvoeding wel enkele van deze straffen in zijn herinnering terughalen om weer te voelen hoe vernederend het was om voor de klas te kijk gezet te worden, hoe het was om uitgescholden te worden, of te horen te krijgen dat je ook 'altijd' zo vervelend was, de boel verpestte. Degenen onder ons die het niet zelf hebben meegemaakt, weten misschien nog hoe bang ze waren voor dit soort kleinerende opmerkingen omdat ze het bij anderen zagen. Spontaniteit maakte bij hen al vroeg plaats voor de angst om iets fout te doen. Iedere opvoeder denkt anders over hoe gewenst gedrag kan worden aangeleerd. In het algemeen geldt: beperk straffen tot een minimum, geef vooral aandacht aan wat goed gaat en benader het kind nooit kleinerend.

3.3.1 Alternatieven voor straffen en belonen

Begripvol opvoeden

Omdat het meeste gedrag op de leeftijd van 4 tot 12 jaar voortkomt uit een andere beleving van de werkelijkheid of uit een spontane of onoplettende manier van in

de wereld staan, is een goede en begripvolle opvoeding van het kind erg belangrijk. Het kind moet (vanaf een jaar of 7) op de eerste plaats geduldig en liefdevol begeleid worden in het leren waarnemen van zichzelf en zijn omgeving. Voor de opvoeder is hierbij van groot belang een positief geïnteresseerde basishouding en het effectief beheersen van vaardigheden als het neutraal benoemen van ongewenst gedrag, het doorvragen naar intenties, alsmede het zogenoemde spiegelen en confronteren, hieronder verder uitgelegd.

Spiegelen

Een effectieve manier om het kind (vanaf een jaar of 7) te begeleiden zichzelf te leren waarnemen en zijn gedrag bij te stellen, is het zogenaamde spiegelen. Je helpt het kind stapsgewijs zichzelf in een spiegel te bekijken. Je past het toe als er een misverstand kan zijn over de intentie van het gedrag. Met name kinderen met een vage zelfwaarneming, kinderen die vlug de schuld aan een ander geven en kinderen die moeite hebben met luisteren, hebben er baat bij.

- Benoem het gedrag van het kind. Doe dit neutraal (zonder oordeel). Vraag of jouw waarneming klopt.
- Luister naar hoe het kind zijn gedrag beleefd heeft.
- Laat het kind al vragend nadenken over de gevolgen van de manier waarop hij handelde en hoe dit voor anderen is (inzicht in verschil in werkelijkheidsbeleving).
- Ga met het kind na wat voor gedragsalternatieven er zijn.



VOORBEELD <

Jan loopt langs Piet, pakt zijn arm en draait hem om.

Opvoeder: "Ik zie dat je Piet pijn doet, is dat je bedoeling?"

Jan: "Nee, ik wilde met hem politietje spelen."

Opvoeder: "Weet Piet als je zijn arm omdraait dat je met hem wilt spelen?"

Jan: "Ik weet het niet."

Opvoeder: "Hoe zou je het ook kunnen doen als je wilt dat Piet met je gaat spelen?" >

Confronteren

Stel dat het de bedoeling van Jan was Piet pijn te doen. Omdat een kind op deze leeftijd waarschijnlijk nog niet geheel beseft waarom dit gedrag echt niet kan, wil je hem als opvoeder indringend bewust maken (= confronteren) dat elkaar opzettelijk pijn doen in alle gevallen verboden is. Start ook hier met neutraal benoemen en vragen of je waarneming klopt, maar stap over op stevig confronteren zodra de intentie van opzettelijkheid duidelijk wordt. Confronteren is rustig afbakenen van het verschil in werkelijkheidsbeleving: dat vind jij; dit vind ik. Het gevolg van de ene aanpak is dit; het gevolg van de andere aanpak is dat.

VOORBEELD <

Opvoeder: "Ik zie dat je Piet pijn doet, is dat je bedoeling?"

Jan: "Ja, dat vind ik leuk."

Opvoeder: "Ik wil dat je hiermee stopt. Niemand mag hier een ander pijn doen. Je vindt het leuk om Piet pijn te doen, omdat?"

Jan: "Omdat ik dan de baas ben."

Opvoeder: "Je bent dan de baas omdat?"

Jan: "Omdat Piet dan bang voor me is."

Opvoeder: "Jij wilt de baas worden door iemand bang voor je te maken? Ik ben ook jouw baas, doe ik dat door jou bang voor mij te maken? Het kan dus ook anders. Jij wilt graag af en toe de leiding? Dan wil ik je wel leren hoe dat op een prettige manier kan." >

Alternatieven bij jongere kinderen

Bij kinderen van 4 tot 7 jaar die nog weinig zelfgewaarwording hebben (ze ervaren zichzelf niet als anders dan de kinderen naar wie ze kijken) is spiegelen en confronteren te moeilijk. Dit is ook zo bij oudere kinderen die sociaal-emotioneel nog wat jonger zijn.

- Doe samen het gewenste gedrag.
- Voel de belevingswereld van het kind in en stel een positief alternatief voor. Bijvoorbeeld bij het hierboven genoemde voorbeeld van het kind dat langs een



ander kind loopt en zijn arm omdraait: “Je wilt met hem spelen? Ja? Vraag het hem maar!”

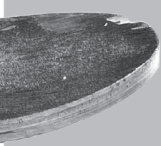
- Luister naar het kind en onderzoek zijn intentie. Met een goed luistervoorbeeld zal het kind ook steeds beter naar zijn opvoeder gaan luisteren.
- Met humor het gedrag ombuigen is ook een mogelijkheid. Bijvoorbeeld: “Je wilt vieze woorden zeggen? Dan doen we een wedstrijdje hoelang je het volhoudt. Daarna stoppen we.” Je moedigt het kind aan minutenlang door te gaan, neemt de tijd op; een ander kind kan daarna of jijzelf. Heerlijk even erom lachen en daarna kun je het verbieden.



Boosheid, agressie en extreme stressreacties

Boosheid is een oerinstinct, een belangrijke menselijke eigenschap. Het heeft een functie in het vermijden van onrecht. Zodra we ons als mens door iets of iemand aangetast voelen in onze eigenwaarde, is onze primaire reactie boosheid. Echte primaire woede zet het hele lichaam in beweging van tenen tot kruin en zet ons aan tot veranderingsinitiatieven. Een fantastische levenskracht (4.1).

In onze maatschappij leren wij echter vaak al van jongs af aan deze pure primaire boosheid niet te uiten, maar geheel of gedeeltelijk in te houden. Onverwerkte en niet tijdig geuite boosheid kan leiden tot agressie, die ongecontroleerd met een enorme explosie naar buiten kan komen bij de minste of geringste aanleiding van onrechtbeleving. Agressie is echter niet meer zo puur als primaire boosheid. De boosheid is vervuild geraakt met allerlei oud zeer. Verbittering en wrok vervormen de werkelijkheidsbeleving (4.2).



Er zijn hiernaast ook steeds meer kinderen die als stressontlading dagen kennen waarop ze thuis bij het minste of geringste boos zijn op alles en iedereen. Ze hebben een uitermate kort lontje. Het laatste deel van dit hoofdstuk gaat over dit soort boze stemmingsbuien die het gevolg zijn van overbelasting en overprikkeldheid (4.3).

‘Opvoeding maakt kinderen soms boos, net als het leven zelf dat kan doen met kinderen én volwassenen. Boosheid is een van de belangrijkste menselijke drijfveren, naast bijvoorbeeld honger en seks. Het bijzondere van boosheid is echter dat zij zowel pro- als antisociale vormen kan aannemen. Een kind dat woedend is omdat hij continu gepest wordt op school, kan – zoals tegenwoordig vaak aanbevolen wordt – naar het politiebureau gaan en aangifte doen tegen daders. Maar hij kan ook een automatisch wapen onder zijn vaders bed vandaan halen en daarmee in het wilde weg op school of in het winkelcentrum gaan schieten.’

Bron: Winter, dr. M. de (2012). Boos: een positief-pedagogische benadering, in: *Boos! Over agressie, opvoeding en ontwikkeling*, blz. 129, Uitgeverij SWP.

4.1 Primaire boosheid

Boosheid versus agressie, begripsbepaling

Boosheid is in principe een gezonde levenskracht. Het is psychologisch gezien de primaire impuls om onrecht te vermijden. Het is een vorm van territoriumbewaking waarbij de eigenwaarde intact blijft. De manier waarop wij als volwassenen boosheid in onze maatschappij meestal gebruiken is vanuit veel ingehouden kracht. Door het voortdurend onder controle houden van deze kracht, kent deze boosheid vaak niet meer het primaire oprechte karakter. In dit hoofdstuk wordt voor deze boosheid de term agressie gebruikt, de puurheid is eraf. Allerlei onverwerkte irritaties en pijnlijke ervaringen spelen daarbij ook mee. De felheid staat niet meer in verhouding tot de aanleiding.

Ontwikkelingsfase

Kinderen van 0-3 jaar uiten hun boosheid nog heel primair. Hoe ouders en andere opvoeders hier mee omgaan, bepaalt of kinderen hun oprechte verontwaardiging direct blijven uiten. Invoelende opvoeders voelen de reden van de boosheid meestal wel aan. Geven ze blijk van begrip, dan verdwijnt de boosheid meestal snel. Toegeven kan vervolgens achterwege blijven. Jonge kinderen reageren goed op begripvolle opvoeders en zijn nog gemakkelijk bij te sturen door aan te geven wat binnen de omstandigheden wel mogelijk is gezien de behoeften van het kind op dat moment.

Hoe basisschoolkinderen hun boosheid uiten, is afhankelijk van hoe zij hebben leren omgaan met hun primaire boosheidgevoelens in de eerste levensjaren en hoe de huidige opvoeders op boosheid reageren. Is er ruimte voor boosheid? Wordt het uiten van boosheid belangrijk gevonden om de eigenheid van het kind beter te leren kennen? Zo ja, dan ontwikkelt het kind steeds meer eigenwaarde, leert goed voor zichzelf opkomen en de felheid van de woede neemt in de loop van

de jaren af. Het kind weet dat er naar hem geluisterd wordt en hoeft niet in wanhoop en onmacht te geraken omdat niemand hem begrijpt.

4.1.1 Uitingsvormen primaire boosheid

Verbaal 'opspatten'

Veel primaire boosheid uit het basisschoolkind door direct verbaal 'op te spatten' zodra het zich aangetast voelt in zijn eigenwaarde. De verontwaardiging blijkt uit de emotionele lading en maakt duidelijk dat het kind zich onjuist waargenomen voelt. Volwassenen kunnen rustig met een paar woorden helderheid verschaffen als ze zich door iemand onheus benaderd voelen. Een kind tussen 4 en 12 jaar kan dit pas als het heel vaak hierin het goede voorbeeld heeft gehad.

Duwen, schoppen, slaan

Pure primaire verontwaardiging zet je hele lichaam in beweging. Er schiet een warmte gloed van tenen tot kruin. De primaire reactie is dan ook bewegen. Volwassenen hebben geleerd de beweging te beheersen met druk gebaren maken, stem verheffen en veel woorden gebruiken om hun verontwaardiging te uiten. Jonge kinderen die verbaal onvoldoende woorden hebben, volgen hun primaire beweging. Ze duwen de ander van zich af, of meppen en schoppen om hun boosheid kwijt te raken. Als de aangevallene blijk geeft van begrip stopt de boosheid vrijwel direct. Als er echter sprake is van opgekropte boosheid (oud zeer), kan het kind niet zomaar stoppen. Er is dan geen sprake meer van primaire boosheid. (Zie verder bij 4.2 Agressie.)

Weigergedrag. Ik doe het niet

Jonge kinderen en oudere kinderen die moeite hebben zich verbaal te uiten, tonen hun primaire verontwaardiging ook vaak door te weigeren nog iets te doen op dat moment. Onderzoek als opvoeder in zo'n geval waarover het precies gaat. Luister naar wat het kind onrechtvaardig vindt. Toegeven hoeft niet, maar het is wel belangrijk dat opvoeder en kind elkaar over en weer begrijpen. Er ontstaan dan in ieder geval geen onjuiste interpretaties die op een later tijdstip tot vervorming van de realiteitswaarneming aanleiding geven en dus tot 'oud zeer'.

4.1.2 Adviezen bij uitingen van primaire boosheid

Goed voorbeeld doet goed volgen

Spreek en luister zorgvuldig naar je kind als het boos is. Een kind kan alleen genuanceerd zijn gevoelens leren uiten, als het zichzelf genuanceerd waarneemt. Dit moet het juist op deze leeftijd leren van opvoeders die goed naar hem luisteren en zorgvuldig samenvatten wat het kind zegt. Breng zelf rust aan in zo'n gesprek. In de (na)luisterstiltes ontstaat reflectie bij het kind, waardoor het zijn interpretatie van de werkelijkheid kan bijsturen. Als je zelf als opvoeder het goede voorbeeld geeft, hoe je je verontwaardiging rustig en helder kan uiten, kun je dit gedrag ook van het kind vragen.

VOORBEELD < “Ik luister naar jou. Als jij nu even stil bent, kan ik navoelen en nadenken over wat je gezegd hebt. Dat vraag ik ook van jou. We houden nu pauze. Ik ga even wandelen, jij gaat even buiten spelen. Daarna praten we verder. Ik hoop je dan nog beter te begrijpen.” >

Ruimte voor ieders territorium

Een gezond en levenslustig kind bewaakt instinctief zijn eigenheid, zijn eigen psychische ruimte. Ga als opvoeder bij jezelf na, hoe dicht mensen op jouw huid kunnen zitten vóór je reageert met irritatie of woede. Herkenning? Het ene kind heeft een ruimer territorium nodig dan het andere. Als een opvoeder hiervoor respect heeft en het kind tegelijkertijd duidelijk maakt waar zijn eigen territorium ligt, ontwikkelt het kind respect voor zijn eigen en andermans psychische ruimte.

Kleuters kunnen nog duwen en slaan, zodra andere kinderen hun fysieke territorium betreden. Geef hen een afgebakende fysieke ruimte zodat ze zich veilig kunnen voelen.

4.2 Agressie

Agressie ontstaat als er bij herhaling niet naar de pure primaire verontwaardiging en boosheid is geluisterd. Op een gegeven moment is er te veel gepasseerd, waardoor kinderen zich gekrenkt voelen. Ze hebben zich herhaaldelijk tegen hun gevoel in moeten aanpassen. Ze hebben mee moeten gaan in onrecht in hun optiek. Ze voelen zich niet gezien. De psychologische wetmatigheid is nu dat er weerbarstigheid ontstaat. De agressie die vervolgens geuit wordt, is niet langer pure verontwaardiging, recht uit het hart, maar er zit een stuk verbetenheid en bitterheid bij. Het is onduidelijk waar het precies om gaat. Het is wel duidelijk dat de agressor onvoldoende ruimte ervaart voor zijn eigenheid, of in ieder geval veel zaken anders uitlegt dan degenen tegen wie de agressie gericht is.

4.2.1 Uitingvormen van agressie

Brutaliteit, grote mond

Als kinderen zich onvoldoende voelen waargenomen en psychisch verwond dreigen te raken, is het eerste signaal vaak een felle grote mond als verzet naar de volwassenen. Kinderen ontmoeten geregeld volwassenen die snel hun oordeel klaar hebben en hen zo onvoldoende de kans geven eerst eens te verkennen wat er nu precies gebeurd is. Als kinderen zich bij herhaling door opvoeders ongenueanceerd benaderd voelen, komt er een moment dat ze zelf ook ongenueanceerd gaan uithalen. Ze reageren dan impulsief met felheid zonder serieus te beschouwen op wie en wat zij hun felheid richten. Het kan dus zijn dat jij er als volwassene niets mee te maken hebt. Je kunt zelfs iemand zijn die op dat moment moeite doet echt naar het kind te luisteren. Je kunt een nieuwe leerkracht zijn of een passant op straat. Je krijgt toch een even grote mond als de volwassenen die er toe hebben bijgedragen dat het kind beschadigd is geraakt. Het kind gelooft niet meer dat het echt begrepen en gezien wordt.



Er zijn ook kinderen die op dagen dat ze overlopen van de stress bijna continu een grote mond hebben. Iedereen wordt bijna blaffend op afstand gehouden. Het gaat hier bij hen nauwelijks over de inhoud, het is veeleer een signaal dat het kind niet lekker in zijn vel zit (zie verder hierover bij 4.3 Stressreacties).

TERZIJD < Veel opvoeders zijn zelf geregeld overbezet en benaderen het kind op die momenten geïrriteerd: "Jij ook altijd! Heb je geen oren aan je hoofd? Ik ga het echt niet nog een keer zeggen! Kun je nu nooit eens een keer normaal doen?" Eigenlijk geven ze het kind op deze momenten een voorbeeld van een grote mond. Het kind neemt dit gedrag over als het verontwaardigd is. Je hoort als ouder of leerkracht je eigen woorden terug.

Schelden (slaan met woorden) is iets anders dan een brutale mond. Bij een brutale mond haalt een kind impulsief ongenueanceerd uit. Het kind is teleurgesteld en uit dit verbeten: "Jij ook altijd te zeuren." Schelden heeft toch wel vaak de bedoeling de ander ergens te kwetsen. Jonge kinderen kunnen elkaar ook uitschelden zonder de intentie te hebben elkaar te kwetsen. Ze geven gewoon uiting aan hun onvrede en doen grotere kinderen of volwassenen uit hun omgeving na. >

Driftbuien

Primaire boosheid verdwijnt als er naar geluisterd wordt of als er zorgvuldig mee wordt omgesprongen. Als dit bij herhaling niet gebeurt, kan het kind op een gegeven moment er zo moedeloos van worden, dat zijn boosheid als deze opnieuw opgewekt wordt, versneld oncontroleerbaar naar buiten komt. Het kind gelooft niet meer dat er op hem gereageerd zal worden op een zorgvuldige manier. De boosheid escaleert hierdoor bijna al bij voorbaat, een psychologische wetmatigheid. Driftbuien op de basisschoolleeftijd zijn meestal het gevolg van onmacht en wanhoop. Het kind voelt zich bij een driftbui aangetast in zijn eigenwaarde. Deze is nog in wording op deze leeftijd en de werkelijkheidszin van opvoeder en kind liggen vaak mijlenver uit elkaar.

Driftbuien kunnen door kinderen ook worden ingezet als machtsmiddel om de eigen zin door te zetten. Het is voor opvoeders soms ingewikkeld om onderscheid te maken. De vrees overheerst te worden is voor sommige kinderen een gevoelde bedreigende werkelijkheid. Er ontstaat een soort overlevingsdrift om zich met hand en tand te verzetten tegen opleggend gedrag. Het ene kind is hier gevoeliger voor dan het andere. Probeer het kind te begrijpen. Waarom is het kind bang overheerst te worden? Bij welke personen komen deze buien voor? Wat doen die anders dan de personen, waarbij het kind de buien niet heeft?

Bij excessen treedt er een stoornis op in de driftregulatie. Het kind krijgt een waas voor de ogen en kan een gevaar zijn voor zichzelf en anderen. Het is hierbij erg belangrijk de wetmatigheden te onderzoeken waarom de ene driftbui escaleert en de andere niet. De escalatie is sterk afhankelijk van de reactie van de tegenpartij, de opvoeder in dit geval. Als de tegenpartij bij een driftbui zelf ook boos wordt en dit uit met felle verontwaardiging, is er wel een hoop spektakel, maar escaleert de driftbui niet. De bui neemt zelfs af, als er in de felle reactie ook begrip doorklinkt. Als de tegenpartij met zorg toekijkt, omdat hij verbaasd is over zoveel tumult, die hij in die mate helemaal niet kent bij zichzelf, vindt er ook geen escalatie plaats. Als de tegen-

partij echter inwendig kookt van woede maar dit inhoudt, dus onderkoeld agressief is, versterkt dit de drift van degene die op dat moment openlijk driftig is. Deze wordt onbeheersbaar omdat de overlevingsdrift extreem wordt aangewakkerd.

Verbittering, wrok en haatgevoelens

De volgende psychologische wetmatigheid geldt bij het ontstaan van wrok en haat. Als er bij herhaling niet echt geluisterd wordt naar de redenen van de geuite primaire boosheid, dan voelt een kind zich steeds meer onrecht aangedaan. Als er vervolgens onvoldoende verwerking plaatsvindt in een omgeving van warme aandacht, dan verliest het kind zijn eigenwaarde en levenslust en ontstaat er een voedingsbodem voor verbittering en wrok. Dit kan uitmonden in haat jegens degenen die zich afzijdig houden en er best iets aan zouden kunnen doen. Het grote probleem is, dat er bij het ontstaan van dit soort gevoelens, een niet opzettelijke vervorming optreedt van de waarneming van de werkelijkheid. De (vervormde) gevolgtrekkingen gaan een eigen leven leiden. Dit omdat er niet op tijd feedback gegeven is over een verschil in interpretatie van het vermeende onrecht.

Vergelding

Een kind dat zich langere tijd onrechtvaardig behandeld voelt, kan in zijn poging zijn eigenwaarde te behouden de opvoeders met gelijke munt gaan vergelden: "Jullie doen mij pijn, dan zal ik jullie ook pijn doen." Op deze manier kan het kind zich op gelijke voet met hen plaatsen en hoeft het zich in ieder geval niet minderwaardig te gaan voelen: "Wat jullie kunnen, kan ik ook!" Als je als opvoeder deze uitspraken hoort, is er sprake van een zeer verstoorde relatie tussen jou en het kind.

Dit soort gevoelens treden meestal pas op in de bovenbouw van het basisonderwijs, al zijn er uitzonderingen bij jongere kinderen die traumatische ervaringen hebben ten aanzien van hun eigenwaarde. Er is sprake van voorbedachte rade. Het voorbeeldgedrag van de opvoeders (welke straffen geven ze) bepaalt de aard van de vergeldingsacties. Deze kunnen variëren van koelkast leeghalen, lievelingszaken van de opvoeders kapotmaken, tot extra laat thuiskomen als het gezin weg moet.

TERZIJD < *Ingehouden woede*. Ontbreekt de ruimte binnen de opvoeding voor uitingen van primaire verontwaardiging, dan zijn er verschillende mogelijke gevolgen. Eén ervan is het opkroppen van de boze gevoelens en als de maat vol is de woede (agressief) spuien. Een ander mogelijk gevolg is, dat het kind zijn gevoelens gaat afzwakken en ontkennen. Dit betekent vervlakking van zijn gevoelsleven. Het kind verliest zijn onbevangeheid en levenslust. Het past zich aan en weet soms nog nauwelijks of het boos is of niet. Het gaat het gewoon vinden dat anderen zijn territorium aantasten. Het kind wil liever conflicten met zijn opvoeders vermijden dan opkomen voor zichzelf. Dit kan op langere termijn leiden tot angsten en depressies of andere psychische

problemen. Kinderen die niet boos worden, moeten dus leren voor zichzelf op te komen. Als ouders en leerkrachten hier toestemming voor geven, kan er juist op deze leeftijd veel herstel zijn van vitale levenskracht. ➤



4.2.2 Adviezen bij uitingen van agressie

Luister ‘achter’ de woorden bij een (incidentele) grote mond

Stop het kind niet direct door het weg te sturen, omdat zijn gesprekston je niet bevalt. Luister vooral naar het gevoel achter de felle toon. Welke pijn/verbittering spreekt eruit? Probeer in te voelen hoe diep het kind zich gekwetst voelt. Als je als opvoeder dit allemaal (bij jezelf) bedenkt als het kind tegen je schreeuwt, ben je emotioneel neutraal (want je windt jezelf nog niet op). Hierdoor neemt de ge-

sprekston van het kind al normale proporties aan (een wetmatigheid) en is een gewoon gesprek daarna mogelijk. Onderzoek hierin samen het misverstand of het verschil in belangen. Zeg het kind vervolgens dat je wel enorm veel moeite hebt met de toon waarop het je bejegt. Spiegel het kind neutraal hoe het reageert en lok door een invoelende opmerking uit dat het gaat praten over de aanleiding van de uitbarsting.

VOORBEELD < “Ik vraag je wat en je begint direct tegen me te schelden. Dat komt niet door mijn vraag, het was vast niet leuk op school?”
“Jij vindt mij zeuren? Hoe zou jij het dan zeggen als je moeder was?” >

Voorkom opgekropte boosheid

Deze woede is buiten proporties door de opeenstapeling van alle ingehouden momenten van verontwaardiging. Leer kinderen weer op hun primaire impuls reageren door goed op hun lichaamstaal te letten en hen op momenten van frustratie of irritatie aan te moedigen direct voor zichzelf op te komen. Op zo’n moment kan er ook direct feedback komen waardoor een ander zijn opmerkingen zorgvuldiger kan afstemmen. Dit schept duidelijkheid in de communicatie.

Stop een kind dat doorgaat met duwen, schoppen, slaan, knijpen of bijten

Het kind moet fysiek gestopt worden door hem vast te pakken en weg te halen uit het duel. Benoem de volgorde die je waarneemt en benoem de reden van de verontwaardiging die je invoelt. Als je ongelijk hebt hoor je dit op deze manier het



snelst terug. (Een waarom-vraag is vaak moeilijk te beantwoorden voor kinderen die verbaal nog niet zo sterk zijn.) Bespreek vervolgens wat het kind een volgende keer in een dergelijke situatie kan doen. Zijn de gemoederen te verhit, las dan even een pauze in en kondig aan dat er daarna een gesprekje zal volgen.

Zorg bij een driftbui in ieder geval voor stressverlagende reacties

Zoek naar zaken die het kind ontspannen, zoals een rustige lage langzaam sprekende stem en langzame bewegingen. Stevig (liefdevol) vasthouden en geruststellend toespreken helpt een groot deel van de jongere kinderen om zichzelf weer onder controle te krijgen. Er zijn ook kinderen die geen aanraking kunnen verdragen. Heb respect voor de grens van het kind. Laat hem even, blijf zo mogelijk bij hem en kijk van een afstandje rustig toe. Accepteer dat het kind tijd nodig heeft om zelf weer naar je toe te komen. Sommige kinderen raken zo oververhit dat het helpt om hun hoofd, handen en voeten met koud water af te spoelen. Doe dit in ieder geval liefdevol. Het heeft als doel het kind in het hier en nu terug te brengen zodat het weer bereikbaar voor je wordt.

Begrip voor het verschil in werkelijkheidsbeleving tussen opvoeder en kind en eerder luisteren naar de primaire boosheidsuitingen, maakt dat driftbuien afnemen en verdwijnen.

Hoe om te gaan met kinderen met gevoelens van wrok en haat

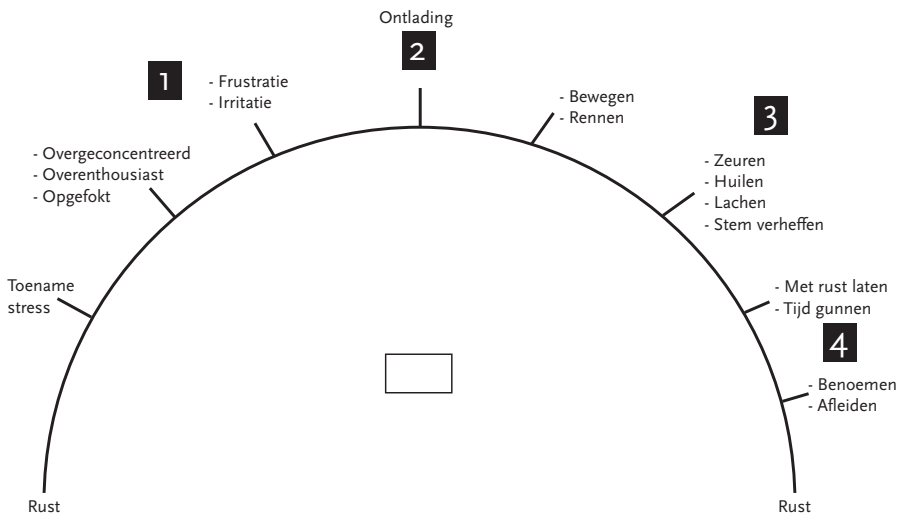
Door langdurige en oprecht belangstellende aandacht is het mogelijk de eigenwaarde en levenslust van deze kinderen te herstellen. Inzicht in het ontstaan van verbittering, wrok en haatgevoelens is hiervoor belangrijk. De gevolgtrekkingen die het kind maakt over zichzelf en de buitenwereld zijn een eigen leven gaan leiden en een deel van zijn persoonlijkheid geworden. Zoek een mentor voor het kind die met hem optrekt en zijn eigenheid positief en genuanceerd naar voren kan halen. Het vraagt tijd. Het doel is dat er weer begrip en respect ontstaat ten aanzien van het verschil in werkelijkheidsbeleving tussen het kind en zijn opvoeders.

4.3 Stressreacties

In het leven van alledag hebben we voortdurend te maken met de opbouw en afbouw van spanning en stress (de normale spanningsboog). Dit kan bij basisschool kinderen met allerlei stemmingsbuien gepaard gaan. Als ouders hun kind ondersteunen bij het tijdig afbouwen van hun opgebouwde spanning, zal hun kind dit op een gegeven moment steeds makkelijker uit zichzelf gaan doen. Er bestaat echter ook een extreme variant van spanning opbouwen (de neurotische spanningsboog), waarbij sprake is van voortdurende escalaties met onbevredigend resultaat. De emotionele spanning en onrust blijven bestaan totdat uitputting zorgt

voor rust. Het is belangrijk dat deze extreme stressreacties (de hele dag een kort lontje, boos brutaal blijven, niet kunnen stoppen met huilen, driftbuien, dwangmatig niets blijven willen of dingen kapotmaken) geen gewoontepatroon worden. Inzicht in de psychologische wetmatigheden van deze extremen voorkomt emotionele gedragsproblemen.

4.3.1 Normale spanningsboog



Figuur 4.1 Normale spanningsboog (opbouw en afbouw van spanning). Normaal is dat er na een periode van concentratie en actief bezig zijn, frustraties en irritaties (1) ontstaan. Dit is het moment waarop de opgebouwde (spier)spanningen en adrenaline ontladen moeten worden (2). Dit gebeurt bij ieder mens. Spanning bouwt op en moet ook weer afgebouwd worden (3 en 4). Op tijd kunnen bewegen, lawaai maken, gillen, lachen, huilen, mopperen en zeuren, zorgt ervoor dat de spanning ontladen wordt (3). Basisschoolkinderen moeten nog geholpen worden door hun ouders om op tijd de opgehoopte spanning af te bouwen (4). Dit kunnen ouders doen door het kind even met rust te laten, even geen eisen te stellen, even af te leiden, een aai over de bol te geven of invoelend te benoemen dat ze het begrijpen.

Ieder zijn eigen specifieke spanningsreacties

Als ontlading van stress verheffen ouders vaak hun stem, worden ongeduldig of gaan onaardige dingen zeggen. Kinderen (4 tot 7 jaar) gaan rennen, wiebelen, lawaai maken, gillen, zeuren, huilen of lachen. Oudere kinderen (7 tot 12 jaar) gaan schreeuwen, krachttermen gebruiken, stampen op de trap, met deuren slaan, chagrijnig doen, mopperen. Ouders worden vaak erg boos als hun kind als ontlading even zijn tong uitsteekt, (zenuwachtig) lacht (ze denken dan dat ze uitgelachen

worden), of een krachtterm gebruikt (naar het voorbeeld van een van de ouders?). Toch kan zo'n korte reactie precies voldoende zijn om overvloedige spanning snel kwijt te raken. Hoe lang de ontladingen duren is een kwestie van gewoonte. Als ouders de afbouw van spanningen ondersteunen door op die momenten alleen stressverlagende reacties te geven, zullen de ontladingen steeds korter duren. Op den duur kunnen veel ontladingen voorkomen worden door bij (1) al te starten met de reacties die bij (2) en (3) effectief bleken.

4.3.2 Adviezen bij dagelijkse stressreacties

Let op je eigen reacties, welke zijn stressverlagend en welke zijn stressverhogend?

Op de momenten (1) (2) en (3) van de spanningsboog werken de volgende reacties stressverlagend (en dus spanning afbouwend): even tot rust laten komen, even niets zeggen, begripvolle uitstraling, even geen eisen stellen, rustige stemintonatie. Als je dit toepast, duurt de ontlading bij een jong kind hooguit één tot drie minuten. Je kunt echter ook door je reactie een schepje bovenop de spanning van je kind doen en een kwartier kwijt zijn aan zijn ontlading. Het werkt stressverhogend als je zelf emotioneel wordt, ongeduldig doet en als je vindt dat je kind op dat moment echt iets bepaalds moet doen. Hetzelfde gebeurt als je je gaat opwinden over de manier waarop je kind zijn spanning ontlaadt (nervus lachen, je niet aan willen kijken, even zijn tong uitsteken, stommerd roepen, of een deur dichtklappen).

Kort praten over de situatie

Zodra de rust is weergekeerd kun je even kort met je kind praten over de situatie. Het is hierbij belangrijk dat je de op- en afbouw van de spanning voor hem begrijpelijk maakt. Praat alleen over het hier en nu (haal geen oude koeien uit de sloot). Het kind is oké, ook al vertoont het stressreacties. Het is immers een hele klus om hier mee om te leren gaan. Is de rust eenmaal weergekeerd, dan kun je weer een opdracht(je) geven of samen gaan doen waar de hele stemmingsbui misschien wel om begonnen was. In rust is je kind weer stuurbaar.

Acceptabele reacties afspreken

Pas als de ontladingen van je kind nog maar kort duren en je kind over genoeg woorden beschikt om je dingen te vertellen, kun je beginnen om samen met hem acceptabele reacties af te spreken om zijn stress te ontladen. Wat mag hij wel roepen in plaats van 'stommerd'? Je eigen voorbeeld is nu extra belangrijk. Het is moeilijk voor je kind iets te doen als jij niet het voorbeeld geeft. Het woord 'sorry' hoort niet bij een kind dat zijn emoties nog niet kan besturen. Vraag hem dit dus ook niet.

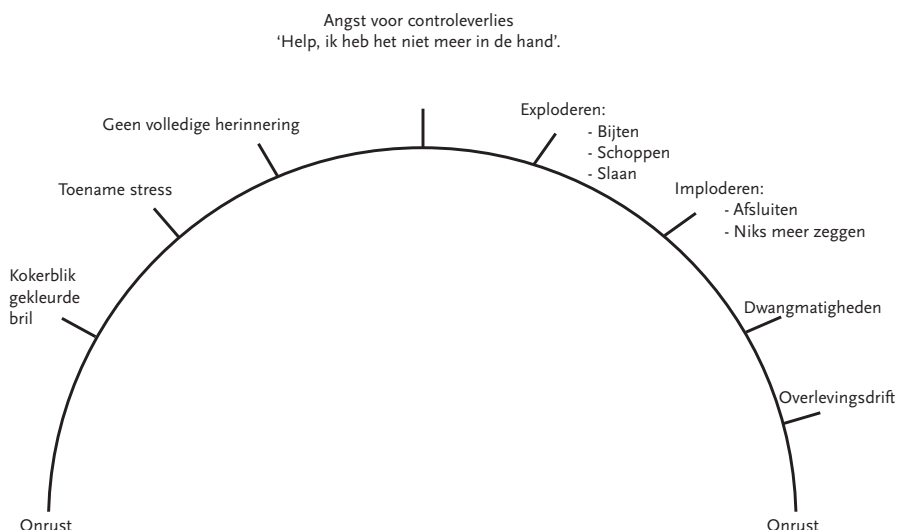


Foto: Samen even gillen als ontlading.

4.3.3 Neurotische spanningsboog, extreme stressreactie

Er bestaat ook een spanningsboog met extreme reacties als gevolg van het ontbreken van voldoende terugkerende rustmomenten. Het spanningsniveau is dan gedurende een te lange periode te hoog. Als volwassenen kennen we deze neurotische spanningsopbouw ook, vooral als we een langere periode gespannen zijn. Je reactie op een klein voorval wordt dan buitenproportioneel. Het ziet er bij volwassenen uiterlijk meestal minder extreem uit dan bij kinderen maar het gedragsmechanisme is hetzelfde.

VOORBEELD < Je hebt het eigenlijk al druk. Je hebt hard gewerkt om je huis op orde te brengen omdat er straks visite komt. Je bent dus gespannen en onrustig als je dochter (7 jaar) stralend met een tekening en moddervoeten over je zojuist gedweilde vloer loopt. Je ziet niet haar stralende gezicht en de tekening maar alleen die moddervoeten (de zogenaamde kokerblik). Je voelt een gevoel in je opkomen van: 'Help, ik heb het niet meer in de hand' en je explodeert: "Wegwezen jij." Je ontspant niet, maar eist (dwangmatig) dat je kind eerst zelf die moddervoeten opdweilt. "Ja, nu meteen." Je dochter doet dat niet, want haar spanning is ondertussen ook opgelopen en zij explodeert. Of ze verstijft van schrik over jouw reactie en staart je wat wezenloos aan. >



Figuur 4.2 Neurotische spanningsboog. Uitleg: Omdat er bij aanvang al onrust is, is het spanningsniveau te hoog en is er sprake van een kokerblik in de waarneming van de werkelijkheid. Je ziet alleen dat stukje van de werkelijkheid waar je je op dat moment over opwindt. Alles wat er gebeurt in deze gespannen toestand laat daarom geen volledige herinneringen achter. De rest heb je niet of nauwelijks waargenomen. (Bij terugvertellen na een escalatie heeft ieder zijn eigen verhaal en ieder denkt dat zijn verhaal het enige juiste is.) Als de stress toeneemt, volgt er geen ontlasting die tot rust leidt. Er volgt een soort paniecreactie, angst voor controleverlies: 'Help, ik heb het niet meer in de hand'. Het gevolg is dat nog meer spanning (dat kan er echt niet meer bij) ofwel eruit wordt geknald (exploderen), ofwel voorkomen wordt door je af te sluiten (imploderen). Je maakt geen contact meer. Een andere manier om controle te houden is dwangmatig blijven vasthouden aan wat je wilt.

Wanneer komt deze spanningsboog met extreme reacties voor?

- Als de op- en afbouw van normale spanning nog geen gewoonte is geworden en als je als ouder stressverhogend reageert bij normale stressontladingen. Hoe jonger het kind, des te meer extreme reacties.
- Als een kind op bepaalde dagen niet lekker in zijn vel zit. De spanning in het kind zelf is letterlijk te hoog opgelopen.
- Als er in je gezin veel stress is in een bepaalde periode, waardoor iedereen gespannen reageert. Escalatie op escalatie vindt dan plaats. Jonge kinderen hebben in zo'n periode geen normale op- en afbouw van spanning meer, maar kunnen direct bij het minste of geringste in een neurotische stressreactie schieten. Zie dit als een alarmsignaal.

4.3.4 Adviezen bij extreme stressreacties

Lichamelijke ontspanning

Voorkom extreme ontladingen, chaos en doordraaien, door op tijd een rustmoment in te bouwen. Is het allemaal toch te veel geweest voor het kind, blijft het huilen, is het onbereikbaar, slaat het om zich heen, dan blijken in de praktijk de volgende zaken effectief. Zet je kind (liefdevol) onder de douche. Laat hem net zo lang douchen tot hij er zelf onderuit komt. Dan zit hij weer lekker in zijn vel. Ga samen in de regen of wind lopen of fietsen. Of laat een ouder kind dit zelf gaan doen. Het gaat er om dat de lichamenlijk opgelopen spanning op een natuurlijke manier wordt afgevoerd. Een trampoline doet ook wonderen voor kinderen die moeite hebben met het op tijd afvoeren van hun opgelopen spanning.

Praten na afloop heeft meestal geen zin

Hoe menselijk ook, dit soort extreme situaties moeten zo min mogelijk voorkomen. Het maakt onzeker. Je hebt jezelf of de situatie niet meer in de hand. Je gaat jezelf of een ander de schuld geven. Je kokerblik zorgt ervoor dat je een onvolledige herinnering hebt van wat er gebeurde en dit draagt niet bij tot begrip voor elkaar. Dus praten na afloop heeft meestal geen zin. Ieder heeft zijn eigen beleving van de werkelijkheid. Kom samen tot rust. Ben je zelf ook geëxplodeerd, geef je kind dan nooit de schuld van het tumult. Jullie allebei moeten met extreme stress leren omgaan. Zeg hem dit ook op een voor hem begrijpelijke manier: “Zo moeten we niet met elkaar omgaan.” Op deze manier geef je je kind vertrouwen in jou en zichzelf.

Dwangmatig gedrag in stresssituaties

Doe alles om ontspanning in de situatie te brengen als je kind dwangmatig blijft volhouden. Het wil de situatie koste wat kost in de hand houden. Zolang het kind dwangmatig blijft, is er bij hem angst voor controleverlies, het is een overlevingsmechanisme. Discussie of een afspraak maken komt op dit soort momenten gewoon niet binnen. Voorkom dit soort situaties. Probeer met elkaar binnen de normale spanningsboog te blijven door geen stressverhogende acties of reacties te ondernemen als je kind begint te ontladen. Van een kokerblik situatie leert niemand iets.

De natuur als heemeester

In de vrije natuur rondzwerven werkt harmoniserend voor een emotioneel onrustig gemoed. Lekker aan het strand op blote voeten lopen, in de branding spelen, van de duinen afduikelen, kikkervisjes zoeken in een sloot. Als het kind frequent ervaart hoe heerlijk het is innerlijk rustig te worden in de natuur, heeft het hier levenslang plezier van in tijden dat zijn emotionele leven turbulent is. Maar ook

dicht bij huis is er al veel natuur: in het gras liggen en samen verhalen verzinnen over wat ieder in de wolken ziet kan al in menige tuin of plantsoentje of zelfs zittend op een balkon. In de winter nog even samen in het donker een wandeling maken en je verwonderen over de sterrenhemel.





Relatieproblemen kind en opvoeders

In dit hoofdstuk gaat het over problemen tussen opvoeders en kinderen die te maken hebben met de kwaliteit van de relatie tussen beiden. Als de opvoeder het kind graag mag, geniet hij van de omgang met het kind en is hij begripvol als het kind momenten heeft van onhebbelijk gedrag. Als de opvoeder het kind minder graag mag, kan hij geïrriteerd en overmatig kritisch reageren als het kind anders doet dan hij verwacht. Dit heeft grote gevolgen voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind. Een kind kan zich alleen vertrouwd gaan voelen in zichzelf en in contact met de buitenwereld (basisvertrouwen) als het opvoeders heeft die hem volledig accepteren met al zijn hebbelijkheden en onhebbelijkheden.

In dit hoofdstuk komt eerst de ouder-kindrelatie aan bod (5.1). Het is een liefdesrelatie met alle complexiteit van dien. Relatieproblemen tussen ouders en kinderen komen even frequent en in soortgelijke gradaties voor als relatieproblemen tussen ouders onderling. In dit hoofdstuk beperk ik me tot een selectie van problemen en misverstanden die veel voorkomen en gemakkelijk hersteld kunnen worden door een andere kijk op het geheel.

Vervolgens wordt een aantal zaken besproken die belangrijk zijn voor de relatieopbouw tussen het kind en elke opvoeder (5.2).

‘Respectloos gedrag kan men beschouwen als het ontbreken van een band. Deze betekenis vonden we in de oorspronkelijke betekenis van het woord delinquentie terug. ‘De’ stamt van het Latijn, het is een ontkenning, het betekent ‘niet’. ‘Link’ verwijst naar ‘schakel’. Een antwoord op ‘de-link-wentie’ als het ontbreken van een band, lijkt het herstellen of ontwikkelen van zo’n band. Dit inzicht is niet zo nieuw of verwonderlijk, maar spreekt uit de praktijk. Iemand waarvan je houdt, zal je niet schaden. Een voorwerp dat je dierbaar is, zal je niet schenden. Jegens een omgeving waar je je thuis voelt, zal je geen vandalisme plegen. Een groep waarmee je je verwant voelt, zal je niet vijandig benaderen. Er dient dus gewerkt te worden aan herstel van de verbondenheid van de mens ten aanzien van soortgenoten en zijn omgeving.’

Bron: Depuydt, dr. A. e.a. (2001). *Verbondenheid als antwoord op delinquentie?* Leuven, uitgeverij Acco, en (2013): www.opgroeieninverbondenheid.nl

5.1 De ouder-kindrelatie

Emotionele relatie

Een ouder-kindrelatie is een liefdesrelatie met alle complexiteit van dien. Emoties kunnen hoog oplopen, omdat ouders en kinderen elkaar op een andere diepte raken dan professionele opvoeders en kinderen. Er spelen veel meer verwachtingen een rol, alsook teleurstellingen om zaken die anders gaan dan gewenst. Het is heel wat moeilijker als ouder om te gaan met je eigen kind dat gilt en schreeuwt en zich met volle overgave verzet, dan met een kind waar je beroepsmatig mee omgaat en waar je steeds weer afstand van kan nemen. Een eigen kind kan je emotioneel zo raken, dat er bij jezelf emotioneel oud zeer naar boven komt, dat niets met de feitelijkheid van het moment te maken heeft. Dit maakt de communicatie voor je kind verwarrend en onduidelijk.

VOORBEELD < Je voelt je als ouder op een bepaald moment afgewezen door je kind omdat je zijn huilen met al je goede bedoelingen niet kunt stoppen. Je wordt ontzettend boos. Waarom? Omdat alle (onverwerkte) momenten weer boven komen waarop je jezelf als kind afgewezen hebt gevoeld terwijl je het juist zo goed bedoelde.>

Als ouder reageer je in je relatie met je kind (en partner) geregeld buitenproportioneel emotioneel, omdat alles wat onverwerkt is op emotioneel gebied uit je verleden in je reactie meeklinkt. Dit is inherent aan emotionele relaties, een psychologische wetmatigheid. Er klinkt in je reacties vaker oud zeer door naarmate er meer onverwerkte zaken uit het verleden spelen, naarmate je het beter wilt doen dan je

ouders, of naarmate je hogere eisen stelt aan jezelf. Ook als je als ouder te moe of te gestrest bent, kan verstorend gedrag van je kind net de druppel zijn die je emotionele emmer met oud zeer doet overlopen.

Vertrouwen in elkaar, loyaliteit

Een goede ouder-kindrelatie is gebaseerd op een veilige vertrouwensband (gehechtheid). Het is belangrijk dat het kind zich gezien en begrepen voelt en erop kan rekenen dat het steun van zijn ouder(s) ondervindt in moeilijke situaties. Het is tevens van belang dat het zich niet achteraf te kijk gezet voelt, als het zijn ouder(s) in vertrouwen neemt bij gevoelige kwesties. De leeftijdsperiode van nul tot zeven jaar is erg belangrijk voor de start en opbouw van deze vertrouwensrelatie (hechtingsrelatie). In deze periode ontstaat de basis voor het vertrouwen in elkaar.



Begripvolle ouders hebben de grootste kans op een goede relatie met hun kind. Deze ouders herkennen de gevoelens en behoeften van hun kind en stemmen zich hier op af. Ook al heeft de ouder in de eerste levensjaren van het kind door omstandigheden een slechte relatie met hem gekregen, hij kan deze op de basisschoolleeftijd meestal nog herstellen door jarenlang consequent volhouden. Vertrouwen van het kind wint een ouder in de loop der tijd weer terug, als hij het gedrag van het kind op de eerste plaats positief interpreteert en oprechte belangstelling heeft voor alles wat spontaan uit hem opborrelt. Als de ouder hiernaast eerlijk is over zijn eigen beperkingen en als hij die van het kind niet méér afkraakt dan die van hemzelf, kan hij heel wat herstellen. Kinderen hebben enorm veel

veerkracht en zijn zeer loyaal aan hun ouders. Vergelijk dit met ervaringen met je eigen ouders. Het duurt meestal tot in de volwassenheid eer je kritiek op je ouders echt op waarde kan schatten. Tot deze tijd vergoelijk je veel. Ouders moeten echt bij herhaling geen respect voor het eigen territorium van hun kind tonen, willen ze werkelijk blijvend in ongenade vallen.

Relatieproblemen zijn ontwikkelingskansen

De ouder-kindrelatie is een relatie die voortdurend in ontwikkeling is: zowel het kind als zijn ouder(s) veranderen per levensperiode. Het is onontkoombaar dat de ontwikkeling van ouders en kinderen soms met elkaar uit de pas lopen. Perioden dat ze elkaar meer en minder begrijpen wisselen elkaar af. Ouders en kinderen zijn niet in elke periode van hun leven in staat evenveel zorgvuldige aandacht aan elkaar te geven. Ouders maken veel mee dat hun aandacht opslorpt. Zowel ouders als kinderen veranderen in de loop van de tijd en stellen hun omgang met elkaar normaliter pas bij op een moment dat er problemen ontstaan. Een gezond en veerkrachtig kind blijft net zolang ageren en reageren tot het weer lekker in zijn vel zit. Het is een fantastische wetmatigheid van de natuur, dat een levenslustig kind net zo lang moeilijk blijft doen, tot de onduidelijkheden en stress uit zijn leven zijn verdwenen. Als een ouder hiernaar luistert en net zo lang zoekt tot hij zijn kind weer begrijpt, verdwijnen de problemen vanzelf weer. Problemen zijn op deze manier ontwikkelingskansen voor zowel ouders als voor kinderen.

5.1.1 Veiligheid versus onveiligheid

Veel voorkomende ouder-kind relatiepatronen zijn regelmatig onderzocht: van veilige gehechtheid, via ambivalentie naar onveilige gehechtheid en uiteraard alle variaties en combinaties hierbinnen. De ontwikkeling van basisveiligheid blijkt een complexe zaak. Een kind kan zich door de ene ouder begrepen en dus veilig voelen en door de andere ouder niet. Voor een deel van zijn eigenschappen kan het kind zelfvertrouwen ontwikkelen, omdat het zich door zijn ouders volledig geaccepteerd voelt (veiligheid). Voor een ander deel van zijn eigenschappen kan het een minderwaardigheidsgevoel ontwikkelen, omdat zijn ouders hem hierin afwijzen (onveiligheid). Hieronder volgen een aantal voorbeelden.

Ouders met meer kinderen: het fenomeen lievelingetje versus zondebok

Veel relatieproblemen tussen kind en ouder ontstaan pas op het moment dat er meerdere kinderen in het gezin zijn. De oorzaak ligt dan vaak in het feit, dat ouders de eigenschappen van het ene kind als minder waarderen dan die van het andere kind. Als ouders hier steeds weer openlijk blijk van geven, zal het kind dat ondergewaardeerd wordt, zich hier ook naar gaan gedragen. Dit zondebok kind ontwikkelt een lage eigendunk, als de ouder het kind openlijk en kritisch verge-

lijkt met de andere kinderen. Ouders mogen een kind niet willen kneden naar hun beeld en gelijkenis. Het behoort tot de universele rechten van het kind, dat het een unieke eigenheid mag zijn. De meeste kinderen gaan psychisch kapot, als ze onvoldoende ruimte krijgen hun unieke eigenschappen te ontwikkelen. Slechts een enkel kind, dat al zelfbewust geboren wordt (bij wijze van spreken), is in staat zijn omgeving te trotseren en een eigenheid te ontwikkelen zelfs onder grote weerstand van zijn omgeving. De meeste kinderen hebben veel steun en bemoeiding nodig om zichzelf te durven zijn en zo hun eigen talenten werkelijk te ontdekken.

Ouders met sterke eigen voorkeuren, welk effect heeft dit op het kind?

Het spreekt vanzelf dat ouders hun kinderen zoveel mogelijk willen laten meegenieten van wat zij in het leven als bijzonder hebben leren ervaren. Het gebeurt echter ook dat ouders hun eigen voorkeuren en hun beleving van schoonheid (keuze van sport, muziek, kleding, activiteiten) op een dusdanige manier voorhouden, dat het kind te weinig toekomt aan verkenning van zijn eigen voorkeuren en schoonheidsbeleving. Dit kan blijken uit allerlei kleine zaken. Als het kind alleen met zwart en rood een tekening maakt, kan de ouder aansporen ook de andere kleuren te gebruiken, omdat hij dit zelf mooier vindt. Dit voorbeeld lijkt onschuldig, maar heeft grote gevolgen als soortgelijke zaken keer op keer gebeuren. Als het kind moet volgen wat de ouder voor hem bedacht heeft, terwijl het zelf al gestart was iets eigens neer te zetten, dan kan het zichzelf op een gegeven moment niet meer in diepte ervaren zoals het oorspronkelijk is. Het kind buigt te vroeg zijn eigen impuls om in de richting van de volwassene die hem bevestigt. Een belangrijke peiler voor zijn levensgeluk is echter, dat het kind leert genieten van zijn eigen ontdekkingen. Het kind stimuleren volgens jouw voorkeuren als ouder betekent in feite verlies van eigenwaarde voor het kind. Je kunt je kind uiteraard wel laten kennis maken met jouw levensontdekkingen. Breng deze echter als gelijkwaardig, niet als een meerwaarde.

De invloed van het temperament op de ouder-kindrelatie

Kinderen erven van beide ouders karaktereigenschappen. Als vader en moeder beiden graag eigenzinnig hun leven invullen, is er alle kans dat de kinderen deze eigenschappen in versterkte mate hebben. Uiteraard is het niet makkelijk eigenzinnige kinderen goed op te voeden. Toch zijn juist ouders die deze eigenschappen zelf ook hebben de beste begeleiders van deze kinderen, omdat ze hen wél begrijpen. Zo gedijt een introvert kind goed bij een introverte ouder, maar leert tevens met extraverte mensen omgaan als de andere ouder extravert is.

5.1.2 Adviezen ouder-kindrelatie

Belangstelling

Uit onderzoek blijkt steeds weer dat echte belangstelling voor wat de ander beweegt zonder direct met de eigen mening te komen, een relatie goed houdt. Vergelijk het met je eigen ervaringen. Als je zelf probeert je nog onrijpe gedachtegangen te verwoorden, voel je je afgekapd als een ander ongevraagd en snel met zijn mening komt. Het helpt je veel meer jezelf gewaar te worden als de ander doorvraagt. Pas als je uitgesproken bent is het prettig ook de gedachtegangen van een ander te beluisteren. Het beste werkt het als geen van de gesprekspartners (met bewijszucht) iets gaat beweren. Dat haalt de ander onnodig naar beneden. Een kind dat in zo'n open sfeer kan opgroeien, zal zichzelf optimaal leren herkennen en nieuwsgierig worden naar de mening van anderen als het daaraan toe is.

Elk mens heeft een eigen territorium nodig, waarin het helemaal zichzelf kan zijn, een stuk psychische ruimte waarin het niet betutteld wordt maar liefdevol geaccepteerd. Respecteren opvoeders en kinderen dit stuk van elkaar, dan ontstaat er een warme respectvolle relatie, waarin beiden zich veilig voelen en gedijen.

Vergroot je uithoudingsvermogen

Merk je als ouder dat je hoofd te vol is met je eigen drukte om echt naar je kind te luisteren? Merk je dat je opeisend naar je kind gaat spreken in plaats van onderzoekend wat hem bezighoudt? Zie dit dan als een alarmbelletje: je uithoudingsvermogen wordt te veel op de proef gesteld. Oefen eerst zelf te ontspannen alvorens in contact te treden met je kind. Het zal jullie relatie ten goede komen. Kinderen reageren stuurlozer naarmate ouders geen tijd hebben om hen rustig uit te laten spreken of uit te laten spelen. Je raakt als ouders in een vicieuze cirkel: je uithoudingsvermogen wordt steeds meer op de proef gesteld. Voorkom dit door leiding te nemen op een rustmakende wijze, zo kan het kind een veilige thuishaven ervaren.

De goedbedoelende intentie is belangrijk

Er zijn vele wegen die naar een zelfstandige, psychisch gezonde, volwassene leiden. Zoals het kind in ontwikkeling is, zo zijn ouders ook voortdurend in ontwikkeling. Ouders willen zich naar hun kinderen volwassen gedragen, maar dat is niet altijd eenvoudig. Ook ouders hebben kinderlijke verlangens, waardoor speellustigheid, vrijheden en ongebondenheden van kinderen hen raken op momenten van verantwoordelijkheid. Hierdoor hebben ze lang niet altijd zin in hun taken als ouder. Het is moeilijk om tegelijkertijd het kind werkelijk in te voelen en als ouder verantwoordelijkheden te moeten dragen ten opzichte van dit kind. Laat het een geruststellend idee zijn, dat de goede intentie waarmee je als ouder opvoedt uiteindelijk het belangrijkste is. Kinderen merken de intentie op en houden deze vast. De intentie maakt veel uit, zelfs als je gedrag als ouder achteraf echt onjuist blijkt. Als

je iets goedbedoelend ‘verkeerd’ hebt gedaan, is de schade veel minder ernstig bij de ander dan als je het opzettelijk deed om de ander te kleineren.

Bevestig jezelf krachtig bij kinderen die dit ook doen

Er zijn kinderen die zichzelf een groot deel van de tijd flink neerzetten. “Dit wil ik wel, dit wil ik niet. Hier heb ik geen zin in. Dat doe ik niet.” Het is belangrijk, dat ouders niet met hen in de strijd gaan maar zichzelf even krachtig neerzetten en bevestigen. “Nu wil ik rust, nu kan ik luisteren, nu niet. Jij krijgt hier je ruimte, maar ieder ander krijgt hier ook zijn ruimte.” Hoe kameraadschappelijker je als opvoeder deze kinderen kunt begeleiden, hoe minder problemen. Makkelijk is het echter niet in de opvoeding, omdat je je als ouder continu voor het blok gesteld voelt. Onderzoek jezelf. Oefen in duidelijk je eigen grenzen neerzetten en hier respect voor vragen. “Jij mag je grens aangeven. Ik geef mijn grens ook aan. We luisteren naar elkaar.”

5.2 Relatie opvoeder-kind in bredere zin

Kinderen willen leren van volwassenen die in hen geïnteresseerd zijn

Basisschoolkinderen zijn van nature nog heel nieuwsgierig. Ze willen leren. Dit fantastische vermogen kan alleen in stand blijven en zich ontwikkelen als de opvoeder werkelijk belangstelling heeft voor wat het kind voelt, denkt of beweegt. Het kind wordt dan vanzelf nieuwsgierig naar de belevingen van de opvoeder en wil dingen van hem leren. Bij kinderen die niet meer leergierig zijn, is het belangrijk te onderzoeken hoe dit komt en op welke punten deze kinderen nog wel nieuwsgierig zijn. Er kan alleen maar enthousiasme en geestkracht in een kind blijven opborrelen als het zich gewaardeerd voelt in zijn bevlogenheid. Als wat je te berde brengt niet de moeite waard gevonden wordt, ga je als kind of volwassene (de psychologische wet blijft dezelfde) ander gedrag vertonen. Je voelt je er niet meer bijhoren. Je wendt je na verloop van tijd van een dergelijke omgeving af. Je luistert niet meer naar de ander en wilt er zeker niets van leren: “Ze bekijken het maar!” Als er niet naar kinderen geluisterd wordt door volwassenen, houden kinderen ook op naar hen te luisteren. Ze gaan de omgeving waarnemen vanuit verzet. Ze gaan zich letterlijk en figuurlijk ongehoord gedragen. Herstel hiervan kan alleen optreden door langere tijd echt weer naar hen te luisteren. Wat borrelt er bij het kind op aan eigen denkbeelden en initiatieven?

TERZIJDE < Vergelijk je eigen ervaring als volwassene in een gezelschap dat absoluut niet geïnteresseerd is in wat jou bezighoudt. Je zult merken dat je een heel ander mens bent als je bij iemand bent die oprecht geïnteresseerd in je is, die je niet verbetert en het steeds weer beter weet. Je bevlogenheid wordt aangewakkerd door ieder die hier werkelijke belangstelling voor heeft. >

Een kind spiegelt het gedrag van de opvoeder

Omdat kinderen van 4 tot 12 jaar nog veel oorspronkelijk gevoelsmatig reageren, zijn ze ook een spiegel voor volwassenen. Op gelegen en ongelegen momenten komen ze met hun analyses, soms zwart-wit, maar heel vaak haarscherp. Alle opvoeders kennen hier voorbeelden van. Het kind combineert zijn waarneming vaak met iets dat het uit de mond van een volwassene gehoord heeft. “Meester is altijd boos op maandag, hij is vast te laat naar bed gegaan en nu niet uitgeslapen.” Toch worden veel van dit soort analyses als brutaal ervaren en gestopt met: “Houd je grote mond.” Als een opvoeder kan leren zichzelf met wat humor te bekijken, zal hij accepteren dat het kind hem soms anders waarneemt dan hij zichzelf.



Ouders en leerkrachten

Ouders hebben er vaak moeite mee als een leerkracht kritiek heeft op hun kind. Leerkrachten hebben er vaak weer moeite mee, als ouders hun kind weinig realistisch bekijken. Ouders proberen vaak te bemiddelen als hun kind zich door de leerkracht onheus benaderd voelt. De leerkracht kan het kind hierna beter begrijpen. Blijft er echter onbegrip van de kant van de leerkracht, dan is het beter het kind weerbaar te maken. Het kind kan leren dat er altijd volwassenen zullen zijn

die je niet begrijpen. Het kind heeft een keuze. Het kan zich blijven afzetten tegen de leerkracht, dan blijft het moeilijk op school. Het kan ook opletten hoe andere kinderen omgaan met de leerkracht. Het kan hierdoor winnen aan sociale intelligentie. Wat is het verschil tussen hem en de andere kinderen? Heeft het kind alleen moeite met deze leerkracht? Of heeft het met alle leiders in zijn omgeving moeite? Is dat het geval, dan kunnen de ouders het kind coachen hoe hiermee om te gaan. Is er alleen een bepaalde leerkracht die het kind niet ziet zitten, dan kan de ouder het kind leren hierin te berusten. Het kind hoeft het dan niet alleen op zichzelf te betrekken, want waar conflicten zijn, zijn altijd twee partijen.

Compensatie bij het ontbreken van een goede ouder-kindrelatie

Alle factoren die het ouders onmogelijk maken het kind in te voelen en te begrijpen, zijn risicofactoren voor een gezonde ouder-kindrelatie (en dus voor het ontstaan van basisveiligheid bij het kind). Deze factoren kunnen zowel in het kind als in de ouder gelegen zijn. Bij erg impulsieve, hyperactieve kinderen, of kinderen met een contactprobleem, komen veel relatieproblemen voor tussen ouders en kinderen. Deze kinderen zijn vaak door hun aanleg moeilijker te begrijpen door hun ouders. Ze vragen veel van hun uithoudingsvermogen en geduld. Bij ouders met een onverwerkt verlies of trauma, bij ouders met een tijdelijke psychiatrische stoornis, of bij ouders die moeten leven in stressvolle omstandigheden vanwege geld, huisvesting of eigen relatieproblemen, komen relatieproblemen van ouders en kinderen ook beduidend meer voor. Maatschappelijk gezien ligt hier een verantwoordelijkheid om zo goed mogelijke voorwaarden te creëren voor de ontwikkeling van de volgende generatie. Elk kind heeft in ieder geval één opvoeder nodig die hem kan invoelen en begrijpen en onvoorwaardelijk accepteert. Als de ouders dit niet kunnen, is het belangrijk iemand anders te vinden. Leerkrachten, sportleiders en werkers in de naschoolse opvang dienen professioneel genoeg te zijn om elk kind open tegemoet te treden en zich te verdiepen in de geheel verschillende belevingswereld van elk kind. Zij kunnen, indien nodig, een dergelijke rol van vertrouwenspersoon op zich nemen.

5.2.1 Adviezen opvoeder-kindrelatie in algemene zin

Zorgvuldigheid

Let eens een dag op alles wat je als opvoeder zegt tegen een kind en vraag je af of je het prettig zou vinden als anderen zo tegen jou zouden praten. Goed voorbeeld doet goed volgen. Hoe zorgvuldiger we ons afstemmen op de bedoelingen van een kind, hoe meer het kind zich zal leren afstemmen op ons.

Te veel uitleggen belast de zelfgewaarwording van het kind

Veel opvoeders leggen met veel woorden uit wat ze tegen het kind willen zeggen ter bijsturing. Met name jonge kinderen zijn nog sterk intuïtief open en weten vaak al voordat je spreekt de strekking van wat je zal gaan zeggen. Check dit even op een moment dat er wat fout gaat: “Wat denk je dat ik nu tegen je ga zeggen?” Je zult merken dat het kind al weet waarom iets niet kon, of dat het een heel andere interpretatie heeft van het gebeurde, waardoor jouw uitleg toch niet zou aanslaan. Voor het moment is het vooral van belang dat het kind zichzelf waarneemt. Dit kan vaak het beste door een enkele vraag of een enkele opmerking. Als je daar als opvoeder een heel verhaal van maakt, dan kan het kind daar niet naar luisteren. Het neemt op deze leeftijd alleen op wat het bij zichzelf kan herkennen.

Vermijd onderbrekingen bij de zelfontdekkingen van het kind

Het kind zit vol originele ingevingen als het zichzelf maar kan leren kennen zonder verstoring of onderbreking van buitenaf: een fantastische wetmatigheid van de menselijke natuur. Kinderen tussen 4 en 10 jaar hebben nog een geheel eigen logica. Ze volgen hun eigen innerlijke structuren nog gevoelsmatig. Een bijzonder creatieve leeftijd. Als opvoeders leren rustig af te wachten wat het kind al zelfontdekkend uit en hem alleen stimuleren met hun belangstelling, leggen ze een onschatbare basis voor zijn levensvervulling. Het kind leert waarderen wat uit hemzelf komt en blijft zelfontdekkend.

Laat als opvoeder zien wie je bent

Kinderen kunnen zich als reactie ook ongehoord gaan gedragen, als opvoeders niet duidelijk laten blijken wat hun eigen gevoelens zijn. Als opvoeders zich laten zien zoals ze zijn, ziet een kind dat ze momenten hebben dat ze zich goed voelen en momenten dat ze bij moeten komen. Deze gevoelens kent het kind ook van zichzelf. Het vindt het normaal als zijn opvoeders het benoemen. Als het de volwassene toegestaan is een halve dag te balen, mag het kind dit ook. Het kind leert ervaren dat het er gewoon bij hoort. In feite gaat het er in de opvoeding om dat het er allemaal mag zijn. Het is een samen-langzaam-op-weg zijn naar elkaar de ruimte geven, naar elkaar luisteren en elkaar respect betonen.

Evenredige aandacht

De relatie met alle kinderen die je als opvoeder zijn toevertrouwd, blijft alleen maar goed als je in staat bent, in gezelschap, evenredige aandacht te geven aan alle kinderen. Een hele kunst, vooral als er kinderen bij zijn die door hun enthousiasme en praatgrage gedrag je aandacht makkelijk vasthouden en het moeilijk voor je maken tegelijkertijd aandacht te besteden aan de wat stillere kinderen. Train jezelf in het oogcontact houden met alle kinderen en vraag stille kinderen naar hun reactie op het besproken onderwerp alvorens zelf te reageren. Gebruik zo



nodig een 'spreekmascotte' om te bewaken dat ieder kind aan bod komt zonder onderbroken te worden. Het kind dat aan de beurt is om iets te vertellen, krijgt een mascotte (pop, dier, stokje of steen) in zijn hand. De anderen luisteren. Als het kind is uitgesproken geeft het zelf de spreekmascotte door. Het is goed om met zijn allen even stil te zijn tussen de opeenvolgende vertellers. Dat brengt rust in de verhalen en zorgt ervoor dat degene die net gesproken heeft gemakkelijker kan omschakelen naar luisteren.



Jaloezie en afgunst

Gevoelens van jaloezie en afgunst horen bij het mensenleven. De één heeft er meer last van dan de ander. Jaloezie tussen kinderen onderling ontstaat vaak als het kind de beleving heeft dat een ander kind meer persoonlijke aandacht of genegenheid ontvangt dan hijzelf (6.1). Hoe groter de zelfwaardering en het zelfvertrouwen, hoe minder jaloerse gevoelens. Het basisschoolkind is kwetsbaar in dit opzicht, omdat zijn eigenwaarde nog broos is en het nog erg afhankelijk is van bijval, bevestiging, liefde en persoonlijke aandacht.

Veel kinderen beleven zich als 'minder' dan anderen en kijken met meer of minder afgunst naar de kinderen die 'bezitten' wat zij graag willen hebben (6.2). Hoe minder een mens zichzelf met een ander vergelijkt en hoe meer hij in het hier en nu tevreden kan zijn met wie hij op dat moment is, hoe minder gevoelens van afgunst.

Jaloezie en afgunst kunnen destructieve effecten hebben op de persoonlijkheidsopbouw. Daarom is het belangrijk hier in de opvoeding aandacht aan te besteden.

‘In het dagelijks spraakgebruik maken we meestal geen verschil tussen de woorden jaloezie en afgunst. In de psychologie hecht men echter aan een onderscheid tussen beide woorden om daarmee het verschil te kunnen aangeven tussen twee soorten situaties, processen en bijbehorende emoties. Bij jaloezie gaat het erom dat iemand het gevoel heeft dat de liefde en genegenheid die een ander voor hem heeft door een derde zullen worden afgepakt. Afgunst steekt de kop op als een ander iets kan of heeft wat jijzelf niet kunt of hebt. Korter gezegd: bij jaloezie gaat het om alléén willen hebben, bij afgunst om óók willen hebben. Jaloezie speelt zich af in een driehoek en heeft te maken met affectie, terwijl afgunst een kwestie is tussen twee mensen en draait om eigenschappen en bezit.’

Bron: Kohnstamm, R. (2003). Jaloezie en afgunst, in: *Handboek Kinderen & Adolescenten*, blz. A060-1, Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum.

6.1 Jaloers op de aandacht en genegenheid die een ander krijgt

Voortdurend opletten

Als een kind de beleving heeft dat een ander meer persoonlijke aandacht en genegenheid ontvangt dan hij en het zich hierdoor tekortgedaan voelt, is er sprake van jaloezie. Deze wordt gekenmerkt door een voortdurend opletten. Het kind registreert feilloos welke ander het eerst, het meest en het vaakst krijgt wat het zelf wenst. Dit opletten bezorgt zoveel onlustgevoelens, dat het kind alleen nog maar negatief kan reageren op momenten dat er exclusieve aandacht voor hem is. Het kind is dan dwars, verongelijkt, reageert heftig of hult zich in bokkig stilzwijgen en wijst elke aandacht en genegenheid af. De meeste opvoeders kennen deze psychologische wetmatigheid wel uit eigen ervaring in een liefdesrelatie. Op het moment dat je (nog) onzeker bent over je relatie, let je op of er anderen zijn die eveneens exclusieve aandacht krijgen van je geliefde. Zolang je nog het idee hebt dat een ander meer aandacht of genegenheid krijgt dan jij en met name dat dit van jouw portie afgaat, ben je jaloers op die ander. Na een periode van ‘opletten’ kun je niet meer aardig doen tegen je geliefde ook al is hij nog zo lief en aandachtvol voor jou.

Hoe groter je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde, hoe minder jaloerse gevoelens. Hoe zekerder het kind is van de relatie met zijn opvoeder, hoe minder jaloerse gevoelens het heeft als een ander kind meer aandacht krijgt. Het kind let er niet eens op. Dat is het verschil met het jaloerse kind. Een jaloers kind is voortdurend aan het meten en wegen hoeveel aandacht het zelf krijgt en hoeveel de ander.

Jaloezie tussen oudste en tweede kind

Veel voorkomend is jaloezie tussen het oudste en het tweede kind in een gezin. Het oudste kind moet ineens het alleenrecht op aandacht en genegenheid afstaan op het moment dat zijn broertje of zusje geboren wordt. Het oudere kind kan vanaf dat moment de beleving hebben dat de aandacht voor het jongere kind van zijn portie afgaat. Veel kinderen voelen zich dan tekort gedaan en min of meer afgewezen: de ander is liever en belangrijker dan ik. Kinderen kunnen zeer verschillend reageren. Het ene kind wordt druk en ongedurig om alle nare gevoelens maar niet te hoeven voelen. Een ander kind verzet zich tot het uiterste, wordt boos om het minste of geringste en reageert dit af op het jongere kind. Dat kind is immers de schuld. Er zijn ook kinderen die zich in zichzelf terugtrekken.

Er ontstaat vaak een vicieuze cirkel. Het kind hunkert naar liefde; de ouders willen dat wel geven, maar lijken niets goeds meer te kunnen doen. Omdat het kind alle genegenheid feilloos registreert die de ouders aan het jongere kind geven, kan het alleen nog maar ongezellig doen op het moment dat er in zijn beleving 'eindelijk' ook even aandacht voor hem is. Zijn nukkige gedrag roept weer irritatie op bij de ouders en vervolgens voelt het kind zich nog meer afgewezen.



Concurrentie met broertjes en zusjes

Broertjes en zusjes kunnen enorm met elkaar wedijveren om de aandacht en liefde van de ouders. Zij zijn elkaars rivalen geworden. Uit onderzoek blijkt dat dit met name in kleine gezinnen speelt waar ouders veel aandacht aan hun kinderen besteden. Naarmate er meer te 'halen' valt, neemt de hebberigheid kennelijk toe.

Het kind denkt hier tot een jaar of 8 nog heel concreet over. Het is een voorrecht (en genieten) als je vaker mee mag boodschappen doen, moeder mag helpen bij een taart bakken, van vader de meeste kusjes krijgt, langer op zijn schoot mag zitten... Dan ben jij dus 'de liefste'! Er ontstaan jaloerse onlust gevoelens op momenten dat dezelfde voorrechten ten deel vallen aan je broer of zus. Die moet dus bij voorbaat al op afstand worden gehouden. Als dit niet meer kan, als je broertje of zusje al genietend bezig is met de geliefde ouder, dan kun je verstorend optreden door te gaan huilen of zeuren over iets.

Stiefgezinnen

Jaloers gedrag kan ook ontstaan als er een stiefouder in het gezin verschijnt, een stiefbroer, stiefzus of een pleegbroer of pleegzus. Dit kan er vaak toe leiden dat het kind zich tekort gedaan voelt in het krijgen van exclusieve liefdevolle aandacht, of dat het zich onmachtig voelt om op dezelfde vanzelfsprekende manier de liefde van de ouder te binden als de nieuwkomer. Zo ontstaan jaloeziegevoelens. De jaloezie openbaart zich in veel onlustgevoelens, boosheid, verdriet, verzet of neerslachtigheid. Het kind reageert op het gevoelde verlies aan genegenheid en kan geen kant op als er negatief wordt gereageerd op zijn gevoelens.

TERZIJDE < Jaloezie wordt ook wel beschouwd als een beschermingsmechanisme dat aanzet tot een functionele verdediging. Sommige kinderen kunnen met hun door jaloezie ingegeven gedrag hun ouders opmerkzaam maken dat zij zich terecht achtergesteld voelen. Zij kunnen op deze manier de liefde van hun ouder (die zich hier anders niet bewust van zou zijn geweest) 'terugwinnen'. >

Excessen

Als kinderen neerslachtig worden van de hele gang van zaken kan dat aanleiding geven tot excessen. Kinderen kunnen uit-de-weg-ruim-fantasieën gaan koesteren (alles was immers heerlijk voordat...) en deze fantasieën uitvoeren. Ze kunnen het kind dat de 'oorzaak' is van deze gevoelens verwonden als er even geen toezicht is; ze kunnen ook spullen kapot maken van de nieuwe stiefvader of moeder.

Stilzwijgende jaloersheid

Als kinderen overmatig veel aandacht krijgen omdat ze geliefd zijn, dan kan dit bij andere kinderen, die zich minder geliefd voelen en minder persoonlijke aandacht ervaren, tot een soort stilzwijgende jaloersheid leiden. Ze misgunnen het kind die aandacht niet, maar ze hopen wel dezelfde aandacht ook te krijgen. Deze kinderen kijken vaak van een afstandje toe. Ze voelen zich onhandig en weten niet hoe ze zoiets moeten benoemen. Er kan een gevoel ontstaan dat anderen meer recht hebben om geliefd te zijn en dat zij daarvan uitgesloten zijn. Dit lijdt tot veel stil ver-

driet en eenzaamheidsgevoelens. Het basisschoolkind is hier uiterst kwetsbaar voor. In deze periode ontstaat immers zijn gevoel voor eigenwaarde met betrekking tot de buitenwereld.

In groepsverband (schoolklas, naschoolse opvang, sportclub) ontstaat deze vorm van stille jaloeziesheid als de groepsleider openlijk meer blijk van genegenheid geeft aan het ene kind boven het andere. Met name kinderen die van nature minder op de voorgrond treden, lopen het gevaar onevenredig minder aandacht en genegenheid te krijgen van de opvoeders. De andere kinderen zijn beter in staat de aandacht van de volwassenen aan zich te binden. Echter, het is niet professioneel er lievelingetjes op na te houden.

6.1.1 Adviezen

Acceptatie jaloeziegevoelens

Als een kind gevoelens van jaloezie uit, is het in de eerste plaats belangrijk dat de opvoeder de jaloeziesheid accepteert. Het is niet lelijk om jaloezies te zijn. Het is belangrijk dat het kind er mee om leert gaan. Veroordeel het kind dus niet om zijn gevoelens. Het heeft het moeilijk met het delen van persoonlijke aandacht en genegenheid en reageert hierop. Denk als opvoeder terug aan momenten dat je zelf jaloezies was. Dan weet je hoe ellendig en in de steek gelaten je je kunt voelen als er geen begrip is voor jouw jaloezies gevoelens.

Voorkom opletten

Als de opvoeder het jaloezies kind even lief heeft als de andere kinderen (als de objectieve reden voor de jaloeziesheid dus ontbreekt), is de aanpak van het jaloezies gedrag redelijk makkelijk. Ontkracht het voor de jaloezie kenmerkende 'opletten' van het kind een paar weken lang door exclusieve belangstelling voor dit kind te tonen op die typische opletmomenten. Bijvoorbeeld: geef bij binnenkomst in een ruimte waar meer kinderen zijn, je eerste blik en glimlach aan het jaloezies kind. Schep een aantal weken eerst het bord vol van het jaloezies kind en daarna van de andere gezinsleden. Deze aanpak is alleen effectief als de aandacht van de opvoeder oprecht is en niet gespeeld. Anders verergert het opletten omdat het kind zich tekortgedaan blijft voelen.

Alle reden voor de jaloeziesheid?

Als er bij het kind alle reden is voor jaloezies gevoelens omdat de opvoeder het kind werkelijk minder mag dan de andere kinderen, dan blijft een kind dit voelen en hier met boosheid, verzet, wrok of verdriet op reageren. Het kind voelt zich (terecht) min of meer buitengesloten van de gewenste aandacht en genegenheid. Er dreigt een relatieprobleem tussen kind en opvoeder met alle complexe gevoe-

lens van dien. Duurt deze situatie jarenlang voort, dan gaat een kind zich steeds eenzamer en meer buitengesloten voelen. Het kan zijn toevlucht gaan nemen tot een subcultuur van leeftijdgenoten waar het echt bij kan horen of zich terugtrekken en depressief worden. Alarm dus als het kind zich terecht achtergesteld voelt! Zoek psychotherapeutische hulp.

Jaloersheid of andere oorzaak voor het destructieve gedrag?

Het is bij destructief of verstorend gedrag van een kind soms onduidelijk of er jaloerse gevoelens aan ten grondslag liggen. Het is belangrijk hier rekening mee te houden als er sprake is van een langer durende negatieve gedragsverandering na de intrede van een nieuw groepslid of gezinslid. Probeer bij twijfel een aantal weken de aanpak uit zoals hierboven beschreven bij 'voorkom opletten'. Als er sprake is van jaloezie dan neemt het opletten af en ontspant het kind. Het komt daardoor beter in zijn vel te zitten en heeft minder onlustgevoelens. Veel van het verstorende gedrag verdwijnt.

Negeer verstorend gedrag

Als het jaloerse kind verstorend gedrag vertoont, negeer dit dan als het enigszins kan. Het kind heeft het moeilijk. Bevestig het kind op momenten dat het (minim) oorspronkelijk gedrag toont: zoals een intentie, een blik, een eigen keuze of een ontspannen moment. Als het gedrag te storend is om te negeren, gebruik dan het zogenoemde 'spiegelen' (zie hoofdstuk 3). Je krijgt dan als opvoeder het beste zicht op de intentie en de achterliggende drijfveer van het kind. Benoem wat je waarneemt. Vraag of je interpretatie juist is en geef een alternatief. Bijvoorbeeld: "Je staat nu tegen me te gillen. Vind je het vervelend dat ik nu zoveel uren aan de baby besteed omdat die nog niet zoveel kan als jij? Wat gaan we hieraan doen? Doe maar een voorstel."

Kwaliteit aandacht belangrijker dan kwantiteit

Als het jaloerse kind zich echt 'gezien' en 'geaccepteerd' voelt, verdwijnen de jaloerse gevoelens en het destructieve, verstorende of verdrietige gedrag. Het blijkt meestal niet om de kwantiteit van de aandacht te gaan, maar om de kwaliteit. Aandacht voor zijn positieve eigenheid leidt bij het kind tot zelfherkenning. Het kind gaat zich lekkerder in zijn vel voelen, omdat het zijn authenticiteit leert onderscheiden te midden van het verstorende gedrag, dat voortkomt uit al zijn onlustgevoelens en waarin het zichzelf ook niet echt herkent.

Evenredige aandachtsverdeling

Bij rivaliserende broertjes, zusjes, nichtjes, neefjes, vriendjes en vriendinnetjes zijn er meerdere kinderen tegelijk met jaloerse gevoelens. Ze letten allemaal op

elkaar en aan wie jij als opvoeder je aandacht en affectie geeft. Oefen om tegelijkertijd meerdere kinderen in je aandachtsveld op te nemen vanuit acceptatie en bevestiging. Geef de kinderen die in een gesprek niet aan het woord zijn, geregeld een blik van verstandhouding en vraag hen te reageren op het gesprokene alvorens jijzelf antwoord geeft. Let op een evenredige beurtverdeling in gespreksvoering en bij privileges. Train jezelf in een gezaghebbende leiderschapsstijl. Alleen door als opvoeder goed gecentreerd te blijven in jezelf en je eigen grenzen voortdurend en duidelijk aan te geven, geef je de kinderen geen kans je steeds mee te zuigen in hun rivaliserende acties.

6.2 Afgunst over karaktereigenschappen of prestaties van de ander

Gewenste karaktereigenschap

Afgunst over andermans eigenschappen ontstaat meestal pas vanaf de leeftijd van 7/8 jaar, wanneer het kind in staat is zijn eigenheid redelijk waar te nemen en te vergelijken met die van anderen. Afgunst kan dan optreden als een kind iets probeert te bereiken wat voor hem (nog) niet is weggelegd, zoals een eigenschap van een broertje, zusje, vriendje, vriendinnetje, groepslid of clubgenootje. Bijvoorbeeld een jonger zusje is heel rustig en goedlachs, waardoor alle bezoek van nature naar haar toe trekt. Het drukker, fellere, oudere kind wil dit ook, maar wekt dit door zijn gedrag (nog) niet op. Het oudere kind blijft op het jongere kind en op de reacties van de omgeving letten, waardoor het zichzelf en de eigen mogelijkheden onvoldoende waarneemt, laat staan op waarde schat. Het onbereikbare is het enige gewenste. Een gezonde eigendunk kan niet tot stand komen als je jezelf steeds maar met een ander vergelijkt.

Een kind voelt zich sneller 'minder' dan een ander kind als het een moeilijker karakter heeft. In zijn beleving wordt hij minder vanzelfsprekend door de opvoeders geaccepteerd dan de andere kinderen. Dit zorgt voor onzekerheidsgevoelens. Het kind 'voelt' de vanzelfsprekende acceptatie van de anderen en reageert hier op zijn eigen manier op.

Afgunst over materiële zaken

Afgunst om het bezit van een ander kan er al zijn in de kleuterleeftijd. Een kind van 5 kan al net zo'n skelter willen hebben als zijn vriendje en deze trachten kapot te maken als hij er niet evenveel op mag rijden.

Er zijn in onze maatschappij erg grote verschillen in materiële welstand van gezinnen. Voor jonge kinderen is dit meestal alleen een bron van afgunst als daardoor de indruk wordt gewekt dat je meer bent als je meer bezittingen hebt. Het is belangrijk dat opvoeders hier tegenwicht aan geven.

‘ Niet ieder kind dat meer heeft of meer kan, leidt tot afgunst. Het gaat om kinderen met wie je je kunt vergelijken. Zoals de kinderen in je groep, in je buurt en je neefjes en nichtjes. Vergelijking met een prinsesje of het kind van een popster kan wel aanleiding zijn tot dromen en idealen, maar maakt niet afgunstig in de zin van verongelijkt zijn: de ongelijkheid is te accepteren.

Sommige kinderen zijn weinig of nooit afgunstig. Een belangrijke factor daarbij is net als bij jaloezie het gevoel van eigenwaarde en competentie. Zelfvertrouwen maakt dat je kunt relativeren. ’

Bron: Kohnstamm, R. (2003). Jaloezie en afgunst, in: *Handboek Kinderen & Adolescenten*, blz. A060-7, Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum.



Preventie van afgunst over de prestaties van een ander

Als je je eigen prestaties op waarde weet te schatten, omdat je een vaardigheid vandaag net wat meer beheerst dan gisteren, vergelijk je je met jezelf. Je merkt de prestaties van een ander wel, maar dat leidt niet tot afgunstige gevoelens. Als je leert genieten van het bezig zijn met een creatie en leert hier waarde aan te ontleunen, ben je niet zo gevoelig voor het mooiere resultaat van de ander. Opvoeders kunnen dus behulpzaam zijn door met het kind de vreugde te delen over de eigen vorderingen, deze niet te vergelijken met die van een ander kind en meer op de beleving te letten dan op het resultaat. Veel kinderen hebben best genoten van het

bezig zijn, maar kunnen ook wat teleurgesteld zijn over hun eindresultaat. Complimenten over het resultaat worden dan als onecht ervaren.

Het destructieve karakter van afgunst voor de persoonlijkheidsvorming

Afgunst kan zowel destructief zijn voor de ontwikkeling van de eigenwaarde van degene die afgunstig is, alsook voor degene op wie men afgunstig is. De afgunstige let meer op de ander en wat hij wil verkrijgen dan op zijn eigen mogelijkheden en kansen in het hier en nu. Ontevredenheid over zichzelf en een negatief zelfbeeld kunnen het gevolg zijn. De afgunstige maakt onjuiste gevolgtrekkingen over wanneer en hoe je kunt bereiken wat je ambieert.

Degene op wie de anderen afgunstig zijn, kan zich gaan aanpassen aan de groepsnorm om maar niet te veel op te vallen. Zo kan een begaafd kind zich gaan inhouden om vragen te stellen of antwoord te geven op een vraag, waardoor het gaat onderpresteren.

6.2.1 Adviezen

Voorzichtig met complimentjes in de groep

Complimentjes waar anderen bij zijn kunnen afgunstgevoelens in de hand werken. Bijvoorbeeld: als de opvoeder tegen een kind van de groep zegt, dat het er leuk uitziet, en als hij vervolgens niets tegen de anderen zegt, dan kunnen de andere kinderen dit opvatten als: “Dus wij zien er niet leuk uit.” Als je als opvoeder een complimentje wilt geven over uiterlijke zaken, doe dit dan buiten gehoorsafstand van de ander. Of gebruik je compliment als start van een gesprekje, waarbij iedereen gelijkwaardig aan bod komt, zoals hierna beschreven.

Leg de nadruk op het verschil in beleving in een groepsgesprek

Benoem neutraal de uiterlijke verschillen en praat vervolgens over de verschillen in beleving. Hier kan elk kind aan meedoen en bovendien werkt het mee aan de ontwikkeling van de zelfgewaarwording als basis voor een positieve eigendunk. Bijvoorbeeld: “Die trui ken ik nog niet, heb je hem voor het eerst aan?” (Neutrale benoeming van wat je opmerkt.) “Ik zie dat je er blij mee bent, je straalt helemaal.” (Benoeming beleving.) Vervolgens kun je in een groepje kinderen het gesprek voeren over de beleving van kleren. “Welke kleren vinden jullie het fijnst om te dragen?” Bemoedig de kinderen om zoveel mogelijk verschillen in beleving op te noemen en benadruk hoe persoonlijk dit is. De één houdt van zachte kleren, de ander van wijde, strakke, dunne of dikke kleren, een kol om je nek, juist geen kol; blauwe of roze kleren kunnen je de ene dag blij maken, terwijl je ze op een andere dag even niet aan wilt. Zo’n gesprek moedigt de kinderen aan zichzelf te herkennen en onafhankelijker te worden van de mening van anderen. Jaloezie over

verschillen verdwijnt als elk verschil op evenredige waarde wordt geschat. Belevingen zijn namelijk altijd evenredig van waarde.

Leer het kind op zichzelf te letten

Alles wat de opvoeder doet om te zorgen dat het kind op zichzelf gaat letten en niet in de eerste plaats op de ander, zorgt ervoor dat jaloersheidsgevoelens afnemen. Voor de eigenwaarde van het kind is het belangrijk dat het serieus neemt wat het zelf denkt, voelt en inbrengt. Hierdoor nemen de zelfwaarneming en de zelfacceptatie toe en neemt de (destructieve) oplettenheid naar anderen af.

Groepsgesprekken over jaloezie

Het is belangrijk dat een kind met een tekort aan zelfvertrouwen vroeg of laat leert omgaan met zijn jaloersheidsgevoelens. Opvoeders kunnen hierbij behulpzaam zijn door het bestaan van dit soort gevoelens geregeld ter sprake te brengen. Groepsgesprekken (op school en in het gezin) waarin de psychologische wetmatigheden van jaloersheid ter sprake komen, dragen bij tot herkenning en acceptatie van de eigen gevoelens. Stimuleer elk gesprekslid (ook de volwassenen) eerlijk te zijn over de eigen ervaringen. Daardoor kan het kind lucht geven aan allerlei zorgelijk gepieker over zichzelf.



Pesten

Pesten is een algemeen maatschappelijk probleem en van alle tijden. Het komt in alle culturen voor, bij zowel kinderen als volwassenen. Het is echter zichtbaarder dan ooit door de sociale media, die de massale verspreiding van berichten mogelijk maken waardoor menig persoon, openlijk of anoniem, zwart gemaakt kan worden, soms zelfs met foto's of filmfragmenten. Opzettelijk pesten begint al in de bovenbouw van de basisschool en kan in de (pre)puberteit ernstige vormen aannemen. Dit kan er toe leiden dat er aan de ene kant intimiderende jeugdgroepen ontstaan en aan de andere kant slachtoffers die besluiten zichzelf te doden. Het is dus erg belangrijk veel aan preventie te doen in de onderbouw van de basisschool en bij beginnende pesters in de bovenbouw.

Welk voorbeeld zien kinderen van de volwassenen om hen heen? Kinderen nemen de grondhouding van hun opvoeders over. Preventie van pestgedrag dient al te beginnen in het gezin en op de basisschool met het aanleren van respectvol omgaan met de verschillen tussen mensen. In een klimaat waarin kinderen zich bevestigd voelen in hun natuurlijke eigenheid, hoeft niemand zich meer of minder dan een ander te voelen en is er nauwelijks een voedingsbodem voor pesten.

‘ Gemiddeld 9 procent van de basisschoolkinderen (bovenbouw) werd in 2012 dagelijks of wekelijks gepest, in 2008 was dat 8 procent. Van de gepeste kinderen werd 18 procent digitaal gepest, tegen 9 procent in 2008. Het percentage kinderen dat zelf zegt te pesten, is gezakt van 3,8 in 2008 naar 2,7 in 2012.

De kinderen hebben vooral last van mentaal pestgedrag, zoals de schuld krijgen van iets dat je niet gedaan hebt of onderwerp zijn van roddels. Fysiek pestgedrag zoals schoppen en slaan komt minder voor.

Gepeste kinderen voelen zich vooral verdrietig, boos of alleen. Bijna de helft van hen reageert door weg te lopen. Ongeveer 40 procent zegt naar de leerkracht of een andere volwassene te gaan als ze worden gepest.

Aan het onderzoek hebben 87 scholen en zo'n 10.000 kinderen uit de bovenbouw van het basisonderwijs meegedaan.

Bron: School & Innovatiegroep (2013) ANP 4 maart.

7.1 Preventie van pestgedrag: een gezonde eigendunk

Elk mens is uniek, werkelijk anders dan de zeven miljard anderen op deze wereld. We zijn als mensen in feite heel gelijkwaardig, omdat we allemaal een unieke andere bijdrage aan het geheel kunnen leveren. Onze basisscholen zijn hier echter nauwelijks op ingericht, de nadruk ligt op het aanleren van een beperkt aantal vaardigheden. Kinderen worden tussen 7 en 12 jaar zich steeds meer bewust van wat ze allemaal wel en niet kunnen. Welke waarden hieraan worden toegekend bepaalt hoeveel zelfwaarde ze ontwikkelen. Zodra er een oordeel ontstaat over verschillen, ontstaat er een voedingsbodem om jezelf of de ander te kleineren of op te waarderen.

Kleuters nemen zichzelf zoals ze zijn en accepteren de verschillen tussen de kinderen in de klas nog als heel natuurlijk. Ze gaan zo in hun eigen belevingswereld op, dat ze niet merken wat de buitenwereld allemaal van hen vindt. Naarmate het kind echter meer en meer bewust wordt van zijn omgeving, gaat het zichzelf vergelijken met anderen. Deze vergelijking kan negatief uitvallen voor het kind, met name als het anders is dan het op dat moment wil zijn. Het kind kan merken dat het zichzelf meer gaat waarderen door kritiek op de prestaties of eigenschappen van anderen of door een leuker kind uit te sluiten bij het spelen. Het kind experimenteert met allerlei vormen van neerhalen van een ander om zichzelf te bevestigen. Meestal duurt deze periode kort en leert het kind ervan, omdat het zelf ook ervaart hoe kwetsend krenkingen door anderen kunnen zijn.

De leeftijd van 7 tot 12 jaar is belangrijk om je persoonlijke eigenheid te leren kennen en jezelf te durven zijn in al je kwetsbaarheid. Opvoeders kunnen kinde-

ren helpen hun natuurlijke unieke eigenwaarde te leren kennen én waarderen, door het regelmatig en in detail benoemen van hun karakteristieke eigen aard en hen onvoorwaardelijk te steunen bij hun kwetsbaarheden. Wanneer opvoeders dit soort zaken ook zo benoemen in het bijzijn van hun vriendjes en klasgenoten, leren kinderen zichzelf te accepteren in hoe ze van nature zijn. Ze voelen zich veilig in zichzelf en in hun omgeving. Ze hoeven niet iets te zijn wat in de toekomst ligt. Vandaag is goed genoeg. Ze ontwikkelen een gezonde eigendunk. Ze zijn weerbaar voor kleinerend gedrag van anderen en herkennen steeds beter met wie ze wel een bevredigende vriendschap kunnen aangaan en met wie niet.

7.1.1 Het verschil tussen pesten, plagen en de baas spelen

Definitie pesten

Pesten is een stelselmatige vorm van agressie waarbij één of meer personen proberen een andere persoon fysiek, verbaal of psychologisch schade toe te brengen. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld. Relatief nieuwe manieren zijn het digitaal en mobiel pesten. Kinderen of jongeren gebruiken dan sociale media of ze pesten elkaar door vervelende berichten via mobiele telefoon te sturen. »

Bron: Nederlands Jeugd Instituut (2013), *dossier pesten – definitie*, www.nji.nl/pesten

Voorbeelden van pesten

Ze kiezen je niet met gym. Je mag niet meedoen. Niemand wil naast je zitten. Er wordt niet naar je geluisterd. Ze maken je belachelijk. Je krijgt duwen en porren. Ze maken grapjes over je. Je wordt uitgescholden. Je wordt uitgelachen. Ze maken je spullen kapot. Ze pakken je spullen af. Ze roddelen over je. Je wordt opgewacht of achtervolgd. Ze discrimineren je. Je wordt geslagen of geschopt. Je wordt aangeraakt of betast. Je moet meedoen met seksspelletjes. Ze zetten een naaktfoto met jouw hoofd erop op het internet. Ze bedreigen je via sms. »

Bron: www.pestweb.nl (2013).

Plagen

Het kenmerkende van plagen is het gelijkwaardige karakter ervan. Wat gezegd wordt is niet serieus of gemeen bedoeld. Het gelijkwaardige blijkt uit het wederkerige karakter: de geplaagde is in staat terug te plagen. Er is sprake van tweerich-

ting verkeer. Een plaaggeest zal zich net als een pestkop richten op de kwetsbaarheden van de ander. De genegenheid voor de ander blijkt echter ook. Plagen heeft meer met humor te maken, waarbij met eigenaardigheden van de ander de gek wordt gestoken.

Pesten daarentegen is 'plagen' met de bedoeling de ander te kwetsen en/of te kleineren om zo jezelf op te waarderen. Er is een geleidelijke overgang van goed-aardig humoristisch plagen naar grappen die krenkend zijn en leed veroorzaken. Er is invoelingsvermogen nodig om te kunnen aanvoelen of je een ander pijn doet of niet. In het algemeen gaat men ervan uit dat een kind hier pas vanaf een jaar of 7 enigszins toe in staat is.



De baas spelen

Over anderen de baas spelen is wat anders dan pesten. Willen domineren ontstaat als je met enthousiasme en gedrevenheid je plan samen met anderen wilt uitvoeren, maar nog niet zo open staat voor de inbreng van anderen. Groepjes onderling kunnen ook wedijveren om de groep te worden die de baas is. Als je echter met een groepje een enkeling met verbaal of fysiek geweld tot iets wilt brengen, is dat kwetsend en kleinerend gedrag. Dit valt onder pestgedrag. Het ontstaat bij jonge kinderen meestal niet vanuit het motief de ander te kleineren, maar meestal in navolging van voorbeeldgedrag van oudere buurtgenoten, ouders of familieleden. Ontdekken de veroorzakers echter dat dit gedrag hen macht en aanzien verschaft, dan kunnen ze er plezier aan gaan beleven en ermee doorgaan. Zo ontstaan de opzettelijke pesters.

Op welke leeftijd komt welk pestgedrag voor?

Kleuterleeftijd. De kiem van pesten kan al gevonden worden bij kleuters die er plezier aan beleven een jonger kind (in gezin, buurt of groep) te domineren door het pijn te doen of iets af te pakken. Aanvankelijk is het pesten niet opzettelijk bedoeld, dat wil zeggen, het is niet de bedoeling om leed te veroorzaken bij de ander. Het kleineren van de ander gebeurt om de eigen kwetsbaarheid te verbloemen: door je boven een ander te stellen, ben je iemand. Dit soort pesten veroorzaakt echter wel degelijk al veel leed (en verslechtering van zelfbeeld) bij de gepeste kinderen.

In onderzoek wordt *affersing* al gemeld bij een jaar of 5: een ander kind wordt onder druk gezet om snoep, geld of speelgoed af te staan. Het ontstaat meestal door het imiteren van gedrag van oudere kinderen. Als het je wat oplevert, ga je door. Het jongere kind heeft een heel concrete logica.

Vanaf 6 jaar neemt het *schelden over ongewenste eigenschappen* van de ander toe. Ook kwetsende bijnamen worden veel gegeven, waarbij een passend gebaar of mimiek wordt gebruikt: konijn bij iemand met opvallende voortanden, stotter/snotter.

Digitaal pesten (cyberpesten): openlijk dan wel anoniem *verbaal pesten* via computer of mobiele telefoon (chatten, sms, e-mail) komt vanaf een jaar of 10 voor. Met name anoniem pesten bezorgt veel leed bij degene die gepest wordt, want die blijft maar denken wie het kan zijn geweest en kan er zelfs wakker van liggen. Het slachtoffer kan niets terug zeggen, kan niet checken of het een geintje is of echt gemeen bedoeld en kan weinig doen om het te laten stoppen.

Intimidatie ofwel het dreigen met sancties als het kind het thuis of op school vertelt, komt meestal pas voor vanaf een jaar of 9 en meer bij jongens dan bij meisjes.

Meisjes pesten anders dan jongens. In het algemeen gaat men er vanuit dat pas in de hoogste klassen van de basisschool er echt sprake is van opzettelijk de ander leed willen toebrengen. Zowel pestende jongens als pestende meisjes kleineren anderen om hun eigen status te verhogen en die van hun slachtoffer te verlagen. In het algemeen doen meisjes dit meer met verbaal of psychologisch geweld en jongens meer met fysiek geweld. Meisjes pesten ook stiekemer dan jongens. Ze hebben de neiging hun gedeelde intimiteit te bevestigen door iemand uit hun eigen kringetje te weren, de ander te negeren of fluisterend kwaad te spreken op gehoorsafstand. Jongens wachten hun prooi op, houden het kind tegen, tuigen het af, vernielen bezittingen en intimideren: “Als je het tegen iemand zegt, wordt het de volgende keer nog erger.”

‘De meeste meisjesgroepjes zijn als een koninkrijkje met een koningin aan het hoofd. Deze koningin bepaalt wie erbij hoort en wie niet. Zij maakt de regels: wat gaan we doen, wat trekken we aan. Rosalind Wiseman noemt de koningin de ‘queen bee’ (bijkoningin), haar trouwste vriendin heet ‘sidekick’ (hofdame) en de raadvrouw van de koningin is de ‘banker’. De banker verzamelt roddels en informatie. Met die informatie kan het drietal elkaar en andere meisjes manipuleren. Een koningin is natuurlijk niets zonder onderdanen, daarom heeft zij meisjes in haar gevolg: ‘de wannabees’. Zij doen alles om bij het populaire drietal te horen. Om zich als groep sterker te voelen, hebben de koningin, haar hofdame en raadvrouw het vaak voorzien op een doelwit. Dat is niet altijd het klassieke lelijke eendje of de nerd van de klas. Het kunnen ook meisjes zijn die een bedreiging vormen voor de koningin. ’

Bron: Visser, A. (2009). De Queenbee en haar hofhouding, in: *Mobiel, Tijdschrift voor Pleegzorg*, www.mobiel-pleegzorg.nl/2009/03/de-queenbee-en-haar-hofhouding



7.1.2 Adviezen ter voorkoming van pesten

Maak kinderen bekend met hun natuurlijke identiteit

Kinderen die hun natuurlijke eigenheid positief waarderen, hebben een uitstraling die maakt dat pesters snel van hun ‘kleinerende’ plannen afzien. Stel daarom als opvoeder kinderen (en hun vriendjes) steeds gedetailleerder vragen over hun capaciteiten, bevlogenheden, gevoelens, wensen en verwachtingen. Ga hier de

hele opvoeding mee door. Hoe meer kinderen zichzelf leren kennen en merken dat er complimenten zijn voor hun eigenheid, hoe meer zij zichzelf durven zijn en hoe beter ze een natuurlijke positieve eigenwaarde ontwikkelen. Zij zullen hun eigen ervaringen en belevenissen serieus nemen en centraal stellen. Ze worden zo ook weerbaar en leren beter omgaan met kritiek.

Oordeelvrij spreken, een krachtig preventief voorbeeld

Om te voorkomen dat pesten, of jezelf verloochenen om maar ergens bij te horen, een kans krijgt bij jonge kinderen, is het van groot belang dat opvoeders zelf het voorbeeld geven van oordeelvrij spreken. In elk oordeel zit namelijk een meerwaarde of een voorkeur van de één boven de ander en dit kan op zich al kleinerend zijn voor de ontvanger. Praat als opvoeder consequent alleen in verschillen als kinderen of mensen vergeleken worden. Verbind er alleen een oordeel aan, als iets echt indruist tegen de universele rechten van kinderen en mensen. Vraag consequent elk kind dat (ver)oordeelend spreekt over het gedrag van een ander, zich te onthouden van een oordeel en alleen te praten over de verschillen in het hier en nu. Niemand is volmaakt en we hoeven onszelf niet mooier te maken door te wijzen naar een ander die minder volmaakt is in onze ogen.

Geef ieder kind de kans om zijn unieke bijdrage te leveren

Geen kind wil een buitenbeentje zijn. Elk kind wil bij de groep horen, maar wil zich ook in zijn eigen talenten gekend voelen. Zorg er dus in een groep voor dat de aanvullende groepsbijdrage van ieder kind zichtbaar gewaardeerd wordt. Bij een gezamenlijk uitstapje munt de één uit in organiseren, de ander in zorg dragen voor een onderdeel of in het bewaken van de sfeer. Andere kinderen kunnen iets versieren, een verhaaltje schrijven vooraf en achteraf, een liedje maken of een dans ontwerpen. Er zijn onderwijsmethoden die continu werken volgens dit principe van de zogenaamde 'Meervoudige Intelligentie': ieder kind voelt zich gezien en ervaart zijn eigen talenten als aanvullend voor het geheel.

Met kritiek leren omgaan

Oudere kinderen kun je leren met kritiek van een ander om te gaan en zelf kritiek te formuleren als positieve feedback. Leer hen te luisteren naar de kritiek. Leer hen doorvoelen of deze kritiek steunend bedoeld is of niet. Leer hen hun eigen kritiek zo nodig te herformuleren en de negatieve kritiek van een ander naast zich neer te leggen. Positieve feedback is opbouwend. Negatieve feedback is krenkend en heeft tot doel dat de kritiekgever zich beter voelt.

Leer kinderen te praten over het pestgedrag dat ze om zich heen waarnemen

Gebruik hiervoor kinderverhalen en films over pestgedrag (www.pestweb.nl). Zo kun je als opvoeder vroegtijdig je verantwoordelijkheid nemen en trauma's voorkomen. Veel kinderen praten er niet over als ze gepest worden en lijden in stilte. Ze maken allerlei gevolgtrekkingen over zichzelf die schade toebrengen aan hun gevoel van eigenwaarde.

7.2 Pestcultuur, een complex groepsproces

De pester

Kinderen die zich onzeker en kwetsbaar voelen, kunnen merken dat ze zichzelf beter gaan voelen als ze anderen veroordelen: 'Ik ben meer waard'. Een kind dat goed kan voetballen en zich erg onzeker voelt over zijn rekenprestaties, kan zich beter gaan voelen als het een kind dat wel goed kan rekenen uitscheldt bij een voetbalmissier.

Als deze kinderen merken dat het kleineren van de ander henzelf medestanders en dus macht bezorgt, worden ze pesters als de opvoeders dit niet tijdig herkennen. Kinderen hebben in de eerste vier schooljaren vaak nog geen flauw benul van wat ze de ander aandoen. Zij merken alleen dat ze zichzelf beter voelen als ze in kleine groepjes macht gebruiken om de sociale orde naar hun hand te zetten. Hun inlevingsvermogen is nog te weinig ontwikkeld om het effect van hun pestgedrag te begrijpen. Ze ontwikkelen echter geen natuurlijke eigenwaarde: ze bevestigen hun gewenste eigenheid door een ander naar beneden te halen en zichzelf op te waarderen. Pesters opereren vaak in groepjes, alléén voelen ze zich onzeker, maar samen durven ze veel en voelen ze zich sterk.

De volhardende pester en zijn meelopers

De pester blijft pesten omdat hij er aanzien en (kunstmatige) gevoelens van eigenwaarde aan ontleent. Zijn medestanders zitten vaak in een soortgelijke sfeer. Zij starten eveneens met een laag gevoel van eigenwaarde, maar ontnemen hun waarde aan hun leider die ze vereren. Zij voelen zich onvoldoende veilig in zichzelf, maar wel veilig bij hun held die (in hun ogen) gezag uitstraalt.

Dit is een zorgelijke ontwikkeling. Volhardende pesters voelen zich geweldig in hun groep met meelopers. Ze ontnemen hun identiteit aan hun macht in de groep, aan hoeveel anderen onderworpen worden. Ze kunnen nauwelijks nog voelen wat authentiek en kwetsbaar aan henzelf is (hun natuurlijke eigenwaarde). Volhardend pestgedrag ontstaat meestal pas in de hoogste klassen van de basisschool. Pestgedrag onthult volgens onderzoek vaak een groot verlangen naar identiteit en onderscheid.



Het gepeste kind, het slachtoffer

Een onzeker kind kan een pester of meeloper worden, maar ook het slachtoffer van pesters als het in de underdog rol kruipt. Deze kinderen kleineren zichzelf en zijn dus gevoelig voor anderen die hen kleineren. Zo worden ze slachtoffer van hun eigen onzekerheid en van de pesterijen van anderen. Het kleineren mist immers zijn uitwerking als een kind een gezond gevoel van eigenwaarde heeft. Het slachtoffer laat vaak wel voor een deel authentiek gedrag zien, maar wantrouwt zichzelf en straalt dit ook uit. Als de reactie van het gepeste kind de pesters machtsgevoel oplevert, wordt het pesten van kwaad tot erger.

Het vraagt veel invoelingsvermogen van opvoeders om hier adequaat op te reageren. De pesters zijn sociaal gezien handig en weten vaak hun opvoeders op hun hand te krijgen. Het aanhoudend gepeste kind gedraagt zich sociaal gezien onhandig en wekt ook vaak de irritatie van opvoeders op door te klikken of op onhandige momenten een tegenzet te doen. Het ligt gecompliceerd. Als het gepeste kind te weinig aanmoediging en sociale steun krijgt om uit zijn underdog rol te komen, kan het geen gezonde eigendunk ontwikkelen en dus niet weerbaar worden tegen pesten.

Er zijn ook sociaal vaardige kinderen die gepest worden. Dit zijn vaak nieuwkomers in de groep die de sociale orde zouden kunnen veranderen en daarom doelwit worden van de bestaande dominante groep.

VOORBEELD < Anne is 11 jaar en een half jaar geleden verhuisd naar een ander deel van het land. In haar oude klas had ze prettige vriendschappen, voelde ze zich op haar gemak. Er heerste geen pestcultuur volgens haar. Ze is stomverbaasd als ze in haar nieuwe klas, groep 8, ineens niet mee mag doen met de meisjes waar ze zelf vriendschap mee zou willen sluiten. Er wordt geheimtaal gesproken of gezwegen als zij in de buurt komt. Er wordt een meisje op wacht gezet om door te geven dat zij er aankomt. Het is gezellig als ze met één enkel meisje van het groepje een opdrachtje in de klas moet doen, maar zodra ze buiten de klas is en er komt een derde bij, negeert hetzelfde meisje haar. >

Toeschouwers. Kinderen die zich afzijdig houden en zichzelf verloochenen

De meeste kinderen hebben slechts een korte ervaring van zelf gepest te zijn. Uit angst voor herhaling kunnen ze aansluiting zoeken bij de dominante groep (meelopers). Ze kunnen er ook voor kiezen hun gedrag aan te passen om zo min mogelijk op te vallen. Dit is zorgelijk voor de ontwikkeling van hun natuurlijke zelfwaardegevoel. Als er in een klas of in een buurt dus dominante, intimiderende groepjes kinderen zijn, kan dit tot effect hebben dat heel veel kinderen zich aanpassen aan de groepsnorm en zo zichzelf min of meer verloochenen in hun eigenheid. Deze kinderen steunen het aanhoudend gepeste kind meestal niet, omdat ze goed doorhebben dat er een nieuwe zondebok komt als de huidige weerbaarder wordt.

Er zijn overigens ook kinderen die niets in de gaten hebben, die nog erg in hun eigen wereldje leven en zich nauwelijks bezighouden met wat er om hen heen gebeurt.

Kinderen die authentiek zichzelf zijn

In een groep (waar een pestcultuur heerst) zitten naast de pesters, hun slachtoffers en de groep die zich afzijdig houdt, ook leeftijdgenoten die wel authentiek zichzelf zijn. Zij stralen zelfbewustzijn uit, gaan vaak rustig hun eigen gang en zijn goede voorbeelden voor andere kinderen. Enige fijngevoeligheid van de opvoeders is wel vereist om ze op te merken, omdat ze zich meestal nogal onopvallend gedragen. Zij hoeven zich niet te bewijzen, zij 'zijn' zichzelf. Natuurlijk nooit in alle opzichten, maar zeker op deelaspecten. Deze kinderen komen af en toe wel op voor de gepeste kinderen en kunnen met oprechte verontwaardiging op de pesters reageren: "Durven jullie wel, met zijn allen tegen één!"

7.2.1 Adviezen om een pestcultuur te doorbreken

Hulp aan beginnende pesters en meelopers

Beginnende pesters zijn goed te helpen door hen een tijd lang zo consequent te begeleiden dat ze hun natuurlijke eigenheid ontdekken en gaan waarderen. Bevestig in de groep rond de pester(s) alleen echt authentiek gedrag. Laat alle kinderen geregeld invoelen of iets echt van henzelf is of geïmiteerd van een ander. Dit kan ook preventief gedaan worden in gezin en schoolgroep. Voor leerkrachten is het immers vaak lange tijd onduidelijk hoe ernstig het pestprobleem is in de eigen groep. Ouders en leerkrachten moeten zelf kinderen ook niet veroordelen als die iets verkeerd gedaan hebben. Een kind zal dit gedrag altijd overnemen op deze leeftijd. Het is nog erg meegaand met zijn omgeving, zowel wat het positieve als het negatieve voorbeeld betreft.

Begeleid beginnende pesters ook individueel

Geef hen een kameraadschappelijke mentor die met hen optrekt en hen bevestigt in hun eigen natuurlijke capaciteiten. Geef hen geregeld de leiding in de groep, maar blijf er wel zelf bij. Zie toe, dat er gezaghebbend en respectvol leiding wordt gegeven met ruimte voor een ieder. Confronteer indringend als er macht wordt gebruikt. Op deze manier kan het pestende kind zich gezien voelen in een aspect dat het graag uitbeeldt (de leiding hebben) en leren de andere kinderen macht herkennen, omdat dit benoemd wordt zodra het voorkomt.

Tegengas aan volhardende pesters

Volhardende pesters vinden zichzelf geweldig en genieten van de angst die andere kinderen voor hen hebben. Als de macht wegvalt, blijft er een kwetsbaar kind over met een lage eigendunk. Als er een tijd aanzien is verkregen door te pesten, zijn er vervormingen van de werkelijkheid opgetreden, die deel zijn gaan uitmaken van de persoonlijkheid. Er is een vorm van eigenwaan ontstaan. Een natuurlijk gevoel van zelfwaarde moet in feite nog van de grond af aan worden opgebouwd. Zoek dus naar alles wat de pester goed kan zonder macht te gebruiken en bevestig elk natuurlijk eigen gedrag. Elke volwassene die enige ingang heeft is welkom. Zet jezelf als opvoeder krachtig neer: "Dit is mijn werkelijkheid en dat is de jouwe. Daar zit verschil in."

Hulp aan het aanhoudend gepeste kind

Het veel gepeste kind moet allereerst steun krijgen voor het authentieke gedrag dat het nog laat zien. Leer het kind de kinderen in de klas te observeren die authentiek zichzelf zijn. Deze vallen vaak niet zo op, maar verloochenen zichzelf niet, zijn geen meelopers en worden ook niet gepest. Leer het kind dat authentiek gedrag altijd respect afdwingt, dus dat het op de goede weg is enerzijds, maar dat

het zich aan de andere kant nog te veel gedraagt als slachtoffer door zich te laten kwetsen zonder voor zichzelf op te komen. Als het kind al wat langer deze slachtoffer rol inneemt, is het belangrijk dat het een tijdje therapie krijgt om zijn lage eigendunk te overwinnen en sociaal handiger en weerbaarder te worden.

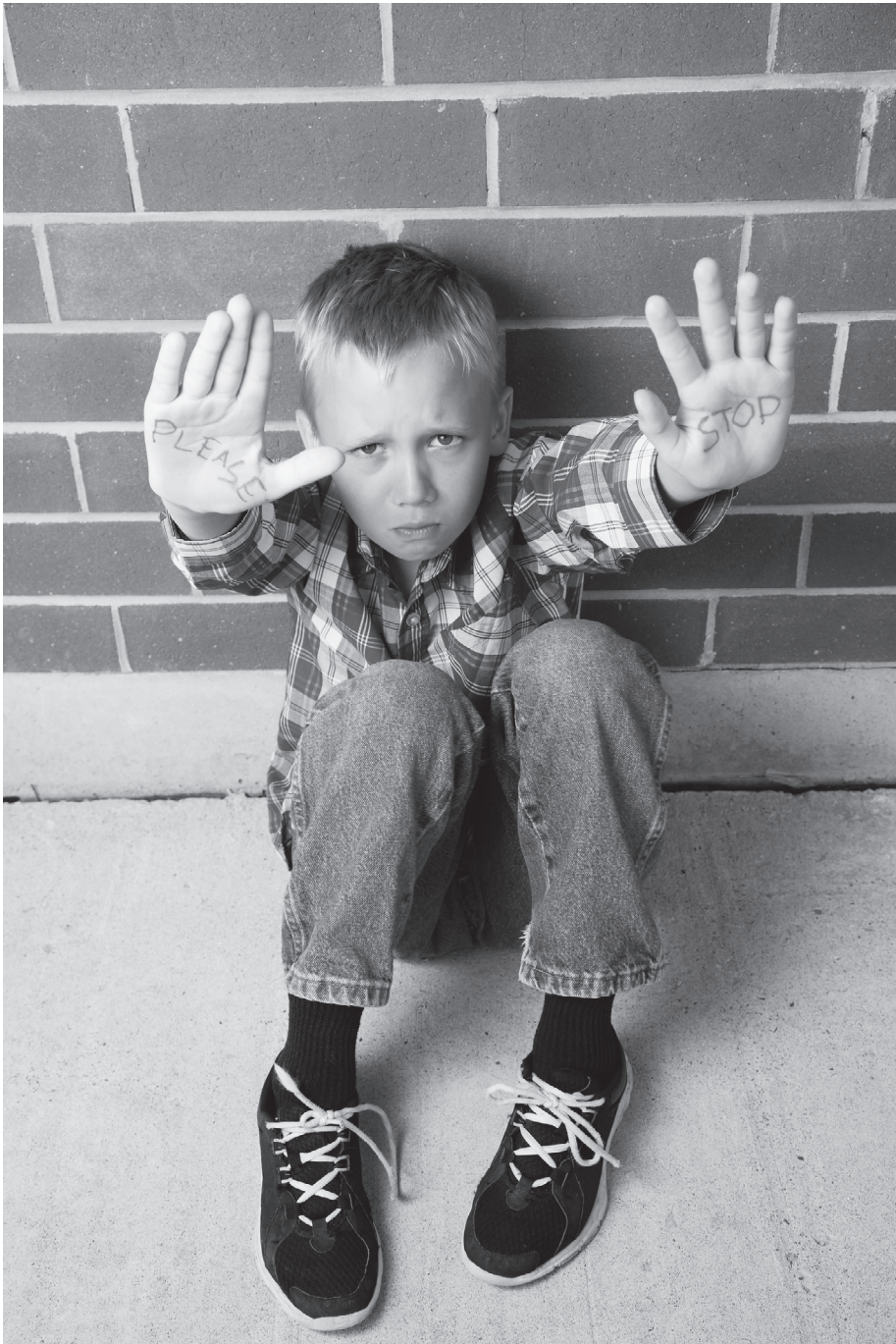
Kinderen die zichzelf verloochenen

De zwijgende toeschouwers die niet meepesten, maar zichzelf geregeld verloochenen om niet het mikpunt te worden van groepjes machthebbers, zijn sociaal vaardig genoeg om haarfijn aan te voelen dat ze niet zichzelf durven zijn in de groep. Als je jezelf verloochent, ontbreekt er veiligheid in je omgeving. Er gebeurt dus kennelijk iets, als je wel jezelf bent. Opvoeders moeten gezaghebbend een klimaat creëren waarin elk kind zichzelf kán zijn. Alleen als een ander er last van heeft als een kind zichzelf is, is er bijsturing nodig. Sta niet toe dat kinderen elkaar afkatten en afkappen en geef zelf het goede voorbeeld.

Toeschouwers, meelopers en de andere kinderen in een groep kunnen een rol hebben in het doorbreken van een pestcultuur

Leer kinderen dat het hen siert als ze voor zichzelf en de gepeste kinderen opkomen. Een hulp hierbij is www.pestweb.nl. Pestweb is door het ministerie van OC&W in 2004 ingesteld als laagdrempelig, goed bereikbaar expertisecentrum voor kennis, ondersteuning en advies op het gebied van pesten op school. De website is goed leesbaar voor kinderen van 11 en 12 jaar en met wat extra uitleg voor te lezen aan kinderen van 9 en 10 jaar. Bespreek de uitleg en adviezen van deze website met de kinderen die aan je zorg zijn toevertrouwd. Maak vervolgens samen afspraken die passend zijn in jullie situatie.

“Elk kind heeft het recht op een veilige school. Dat is volgens ons een plek waar je mag zijn wie je bent. Waar je eerlijk kan zijn over wat je weet en wat je niet weet. Over wat je kunt en wat je niet kunt. Pestweb gelooft niet in een school waar pesten nooit meer voorkomt of waar nooit conflicten en aanvaringen zullen zijn. Wij streven wel naar scholen waar het pesten constructief wordt opgelost. Waar het pesten snel wordt herkend en wordt aangepakt voor het uit de hand loopt en voor blijvende schade zorgt. Met ‘SpeakUp’ claimt Pestweb een onderscheidende aanpak: niet meer zwijgen over pesten en je ervoor schamen, maar er juist over praten en ook voor anderen opkomen.”





Druk, ongeconcentreerd en impulsief gedrag

Wat is normaal druk gedrag? Levenslustige kinderen zijn lawaaiig en druk als hun enthousiasme geraakt wordt bij nieuwe ontdekkingen. Hiernaast bestaan er verschillen in aanleg. Wat in de ene familie gewoon gedrag wordt gevonden, wordt in een andere familie als problematisch gedrag ervaren. Over aanleg en ontwikkelingsfactoren gaat het eerste deel van dit hoofdstuk (8.1).

Veel kinderen die als te druk en te ongeconcentreerd ervaren worden, zijn dit als reactie op de onrust van de omgeving. Over de balans tussen rust en onrust in het leven van alledag gaat het tweede deel van dit hoofdstuk (8.2).

Kinderen kunnen ook perioden van onrust doormaken als een manier om spanningen of traumatische ervaringen te verwerken (8.3).

Vervolgens is er aandacht voor impulsiviteit. Hoe impulsief is het basisschoolkind normaliter en hoe ontwikkelt het vermogen tot zelfbeheersing zich op deze leeftijd? (8.4).

Tot slot een paragraaf over de prikkelgevoeligheid van kinderen die te druk in het hoofd zijn door hun (te) hoge opmerkzaamheid of te druk in hun gemoed door hun (te) hoge gevoeligheid (8.5).

De Amerikaanse professor Howard Gardner definieerde acht intelligenties. Iedere persoon ontwikkelt zich meestal in een aantal van deze intelligenties sterker dan in de andere. Leerlingen op school zijn dan ook op verschillende manieren ‘knap’. Professor Spencer Kagan ontwierp geschikte werkvormen om die intelligenties te kunnen ontwikkelen. Vanuit Meervoudige Intelligentie gedacht, vraagt u niet langer: “Hoe knap ben jij?” maar “Hoe ben je knap?”

Een kind dat *lichamelijk-kinesthetisch* ‘knap’ is, geniet van fysieke activiteiten, praktische ‘doe’-activiteiten, toneelspelen en het ontwikkelen van fysieke vaardigheden. Je doet deze kinderen een plezier door het leren te baseren op fysieke ervaringen. ➊

Bron: www.rpcz.nl/meervoudige_intelligentie (2013) *Experts in Leren en Ontwikkeling*.

8.1 Aanleg en ontwikkelingsfactoren

Kwikzilvertemperament

Er zijn volwassenen en kinderen die van nature druk en onrustig zijn: de zogenaamde kwikzilvertypen. Als hier sprake van is, zien we binnen een familie vaak meerdere personen met ditzelfde temperament. Van de totale bevolking zou volgens temperamentstudies 10 tot 15 % tot deze groep behoren. Kwikzilvertypen kunnen moeilijk stil zitten, zijn het liefst voortdurend bezig, zijn onregelmatig qua biologisch ritme (slapen, eten, spijsvertering), zijn snel van slag als er aanpassing gevraagd wordt, zijn fel in hun reacties, kunnen snel wisselen van stemming, zijn snel afgeleid, hebben een korte aandachtsspanne en een lage frustratietolerantie. Als iets mislukt, gooien ze snel het bijltje erbij neer. Desondanks is het sociale contact meestal probleemloos. Het zijn vaak erg gezellige kinderen. Herkennen de ouders zichzelf of een familielid in het onrustige en vluchtige gedrag van hun kind? Zo ja, dan bezit de familie een schat aan ervaringsdeskundigheid hoe met deze kinderen om te gaan.

Luidruchtigheid heeft zijn functie

Jonge kinderen zijn luidruchtiger dan oudere kinderen. Het is belangrijk voor kinderen om hun eigen levenslust te kunnen blijven voelen als ze spelen en nieuwe ontdekkingen doen. (Volwassenen worden ook drukker en luidruchtiger als ze enthousiast zijn over nieuwe ontdekkingen.) Luidruchtigheid heeft een functie bij kinderen op de basisschoolleeftijd. Het kind heeft het nodig om zichzelf te begeesteren bij het verwerven van nieuwe kennis en nieuw rolgedrag, om zich even sterker en krachtiger te voelen, zodat het ontdekte kan beklijven. Dit kan alleen met stemverheffing, rode konen en veel gebaren. Veel kinderen kunnen op deze

leeftijd maar kortdurend blijven spelen als zij zich emotioneel moeten inhouden. Als ze hun enthousiasme en geestdrift verliezen, houdt het vernieuwende spel op.

Jongens en meisjes verschillen!

Generaliseren is uiteraard onmogelijk. Er zijn jongensachtige meisjes en meisjesachtige jongens. Er zijn drukke meisjes en rustige jongens. Er worden echter meer jongens recalcitrant als ze lang stil moeten zitten dan meisjes. Het is een feit dat veel (vrouwelijke) leerkrachten het prettiger vinden met rustige jongens en meisjes te werken dan met ondernemende jongens en meisjes die continu de grenzen aftasten. Toch hoort dit gedrag juist van oudsher bij jongens van de basisschoolleeftijd. Ze genieten ervan om met alle materialen in de buitenwereld (hout, zand, stenen) nieuwe creaties te maken. Ze genieten ook van het bedenken van allerlei avonturen met dieren, mensen, moeilijk bereikbare plekken en allerlei beroepsgroepen. Als het maar gaat om grensverkenning in de buitenwereld.



Vermoeiend in de omgang door combinatie van aanlegfactoren

Er zijn kinderen die een combinatie hebben van de hierboven genoemde factoren. Dit betekent dat ongeveer 10 tot 15% van de jongens en enkele procenten meisjes tussen 4 en 12 jaar qua aanleg buitengewoon druk, beweeglijk en ondernemend zijn. Deze groep is vermoeiend in de omgang, maar ontwikkelt zich voorspoedig als de opvoeders de leefomgeving zo structureren dat er voldoende ruimte is om grenzen te verkennen en deze (luidruchtig) mede vorm te geven.

Concentratie

Van nature is een kind geconcentreerd als het werkelijk door iets geboeid wordt. De meeste kinderen kunnen zich het langst concentreren als ze hun spel (mede) zelf bepalen. Een opgelegde taak kan een jong kind (4 tot 8 jaar) eigenlijk alleen geconcentreerd zelfstandig volbrengen, als de opdracht ligt binnen zijn interesse-sfeer. Daardoor zijn er grote verschillen tussen kinderen al naar gelang hun interessen en talenten. Kinderen die geboeid worden door letters en boeken, vermaken zich daar al vroeg eindeloos mee. Kinderen met een rijke innerlijke belevingswereld, concentreren zich pas later op een door de buitenwereld gestelde taak. Het kind heeft zijn eigen logica. Het lijkt soms van de hak op de tak te springen, maar in werkelijkheid klopt alles binnen zijn eigen totaalbeleving (mentaal, emotioneel en lichamelijk). Het is heel verschillend hoe lang dit per kind kan duren. Over het algemeen kan een kind zo rond het tiende of elfde jaar een mentale uitleg of opdracht buiten zijn belevingssfeer een tijdje geconcentreerd volgen. Het kan eigen gevoelens, belevingen en gedachten langere tijd scheiden van wat feitelijk in het hier en nu ervaren wordt.

8.1.1 Adviezen bij 'drukke' aanlegfactoren

Structuur bij dagelijks terugkerende situaties

Het is belangrijk voor een kind dat de dag voorspelbaar verloopt. Elk kind wordt rustiger als het weet wat het kan verwachten. Het voorspelbaar maken van een situatie noemen we structuur aanbrengen. Als je alles als opvoeder elke dag anders doet, is er geen of weinig structuur. Maak dus per terugkerende gebeurtenis een eenvoudig plan, hoe je het wilt hebben. Vertel dit vervolgens steeds aan het kind of doe het met hem samen, net zolang tot je merkt dat er een gewoonte is ontstaan. Voor de thuissituatie betekent dit dat er een volgorde moet worden afgesproken over hoe een maaltijd verloopt, het naar bed gaan, het opstaan in de ochtend, het naar school gaan. Voor de schoolsituatie betekent dit, dat er een volgorde moet worden afgesproken bij elke soort activiteit en bij elke overgang van de ene activiteit naar de andere. De opvoeder moet de situatie net zolang hetzelfde doen, tot hij merkt dat het kind anticipeert op wat komen gaat en er rust ontstaat binnen de alsmaar terugkerende situaties.

Flexibele grenzen bij nieuwe ontdekkingen

Hiernaast moet het kind begeleid de kans krijgen de wereld te ontdekken en mede vorm te geven binnen zogenaamd flexibele grenzen. Zou een opvoeder bij nieuwe ontdekkingen ook zo structuurmatig optreden als bij de terugkerende situaties, dan kan een levenslustig enthousiast kind al snel een recalcitrant kind worden.

VOORBEELD < Een kind wil in bomen klimmen. Sommige bomen zijn ronduit gevaarlijk, die zijn zonder meer verboden terrein (absolute grens). Samen wordt gezocht naar wat goede klimbomen zijn (flexibele grens). Het kind leert steeds een stukje te klimmen en weer terug te keren. Als je omhoog gaat, wil dat nog niet zeggen dat je ook nog terug kunt. Het kind leert van zijn opvoeder vervolgens hoe te ontdekken of takken sterk genoeg zijn. Met deze basisstructuur kan het kind zelf ontdekkend klimbomen verkennen. >

Flexibele grenzen dagen uit, starre vooraf vastgestelde grenzen remmen de drang tot ontdekken af en kunnen ook leiden tot gevaar. Dit omdat het kind op een onbewaakt moment toch ineens zijn ontdekkingsbehoefte kan gaan uitleven. (Hoger klimmen dan het aankan, vuurtje stoken op gevaarlijke plaatsen, skaten op onveilige plaatsen, iets koken zonder voorbereiding, met een zelfgebouwd vlot een gevaarlijk water opgaan.) Geef per volgende ontwikkelingsstap steeds weer nieuwe flexibele grenzen, zodat het kind zijn volgende klim-, vuur- en skatinggrenzen kan aftasten.



8.2 Balans onrust/rust

Drukke volwassenen, drukke kinderen

Veel volwassenen hebben het druk. Hun tempo in het leven van alledag ligt hoog. Kinderen groeien op te midden van gejaagdheid en veel wisselende activiteiten. Ouders willen het leven intens meemaken, combineren werk en gezin, sociale

contacten, sport en hobby's met elkaar. Veel prikkels dus voor kinderen die ook vaak overal mee naar toe worden genomen. In dit tijdsbeeld is het logisch dat veel kinderen deze basishouding overnemen; ze willen eveneens veel prikkels. Er zit vaak weinig echte rust in hun dagprogramma: vroeg opstaan, school, overblijven, naschoolse opvang, eigen sport, muziekles, bij vriendjes spelen. Er is veel rumoer om het kind heen, de radio, de televisie, de computer en de mobiele media worden intensief gebruikt. Veel van de kinderen die als te druk en ongeconcentreerd ervaren worden zijn dit reactief. Dat wil zeggen: het overactieve gedrag is een reactie op de onrust in de omgeving. In een meer evenwichtige omgeving van rust en regelmaat normaliseert het gedrag zich na verloop van tijd tot een gezonde activiteit, beweeglijkheid en nieuwsgierigheid.

Stress als gewoonte

Niet alleen volwassenen zijn gespannen en gestrest, ook veel kinderen hebben er last van. De stress uit zich in gespannen spieren, slecht slapen, te kieskeurig/weinig of juist te veel eten, snel geïrriteerd zijn, verhoogde afleidbaarheid, hoofdpijn, buikpijn, benauwdheid of huiduitslag. Stress kan te maken hebben met te weinig ontspanning nemen, te veel dingen moeten die je niet leuk vindt of juist te veel dingen willen die je wel leuk vindt. Druk en onrustig zijn kunnen zo een gewoonte worden. De spieren zijn voortdurend in actie, blijven zodoende gespannen en kunnen steeds moeilijker ontspannen. Het autonome zenuwstelsel, verantwoordelijk voor de balans tussen activiteit en ontspanning, ontwikkelt zich als gevolg hiervan eenzijdig. Er ontstaat een vicieuze cirkel: het kind kan zich steeds moeilijker ontspannen.

Activiteit vereist voor concentratie

Er zijn kinderen die nieuwe dingen alleen kunnen leren door lijfelijk ermee bezig te zijn (voelen, bewegen, doen). Met name deze kinderen moeten op school tijdens het leren ook veel kunnen bewegen, om zich überhaupt te kunnen concentreren en om de leerstof te doen beklijven. Het lichaam moet de stof als het ware letterlijk kunnen beleven. Bied je een dergelijk kind de leerstof alleen mentaal aan en laat je het te lang stil zitten, dan zal het onrustig en recalcitrant worden. Het kind raakt uit balans door een te mentale aanbieding van de leerstof. Een beweegkind moet dus mogen leren door te doen, net zoals een profvoetballer de hele dag bijleert door te voetballen en een timmerman door huizen te bouwen. Krijgt een dergelijk kind (een kind met een zogenaamde lichamelijk kinesthetische intelligentie) niet voldoende ruimte om al doende te leren, dan ontstaat er overactief en/of ongeconcentreerd gedrag.

Er zijn ook kinderen die moeten bewegen om te kunnen opletten. Door bijvoorbeeld te wiebelen, te tikken of kauwgom te kauwen, activeren ze hun alertheid. Mag het kind niet meer bewegen dan is het niet meer alert en kan dus ook

niet meer goed luisteren. In een klas kan dit wiebelen irriteren. De leerkracht denkt dat het kind niet oplet, omdat het onrustig is.

TERZIJDE ◀ Veel volwassenen activeren zichzelf op een soortgelijke wijze bij een lezing of vergadering: ze kauwen op een potlood, tekenen figuurtjes op de papieren die voor hen liggen of gaan onrustig verzitten. ▶

Rust vereist voor concentratie. Te veel prikkels

Er zijn ook kinderen die veel rust om zich heen nodig hebben om zich te kunnen concentreren. Deze kinderen worden onrustig van omgevingslawaaï (radio, televisie, computer, luid pratende mensen), of van veel beweging om zich heen. Ze kunnen bij te veel prikkels onmogelijk stilzitten en lopen maar wat rond zonder eigenlijk ergens aan toe te komen of iets af te maken. In een zelfde schoolgroep zitten dus kinderen voor wie het belangrijk is te bewegen om zich te kunnen concentreren en kinderen voor wie het belangrijk is dat het stil is om hen heen. De kunst van een goede leerkracht is zijn leerlingen te kennen, zodat hij inventief kan inspelen op ieders leerbehoefte.

8.2.1 Adviezen voor de balans tussen onrust en rust

Ontspannen voorbeeldgedrag

Als je als opvoeder zelf echt rustig bent, dan neemt het kind dat makkelijk over. Hoe drukker het kind, hoe rustiger de opvoeder zich moet gedragen wil het kind dit overnemen. Oefen dus in *slow motion*-gedrag op die momenten: langzamer lopen, elke stap bewust neerzetten, echt ontspannen ingezakt zitten, langzaam praten met weinig woorden en stiltes inlassen. Hoe vaker de opvoeder echt diep ontspannen rustig is, hoe vanzelfsprekender het kind rust tot zijn gedragsrepertoire gaat rekenen.

Zorg voor voorspelbaarheid (structuur) in je interacties

De volgende richtlijnen voor opvoeders hebben hun effectiviteit bewezen bij het tot rust brengen van drukke kinderen.

- Als je luistert naar het kind, luister dan echt voor 100% en niet in het voorbijgaan. Laat het kind rustig uitspreken. Vat samen wat je hebt begrepen. Creëer een pauze vóór je ten slotte antwoordt. Als je niet kunt of wilt luisteren omdat je ergens anders mee bezig bent, wees daar dan ook duidelijk in.
- Spreek rustig en concreet met weinig woorden als je iets van het kind verwacht. Vraag het kind je aan te kijken en houdt zelf oogcontact. Vraag het kind jouw vraag of verwachting te herhalen.

- Bemoedig het kind te spreken over wat het zelf *beleefd* heeft, in plaats van over wat het gehoord of gezien heeft. Dit bevordert de verwerking van de vele indrukken van de dag. Laat het kind oefenen zijn zinnen met 'ik' te starten. "Ik voelde me heel rot van binnen toen juf vertelde dat de moeder van E. zo ziek is."
- Steun en bemoedig een kind dat door onhandigheid steeds weer iets omstoot, iets kapot maakt of onverwachts in huilen uitbarst. Als het kind zijn drukke lijf nog niet kan vertrouwen, kan het alleen zelfvertrouwen ontwikkelen wanneer opvoeders hem door dik en dun accepteren en bemoedigen. Dan gaat het steeds beter met het kind, gaat het zichzelf op waarde schatten en wordt het rustiger.

Vermijd te veel wisselende dagactiviteiten

Veel kinderen hebben moeite ingezakt te leven in de huiselijke kring omdat ze overbezet raken van de vele wisselende beelden en geluiden die ze overdag opnemen en vaak ternauwernood kunnen begrijpen. Als opvoeders steeds weer nieuwe activiteiten aangaan, dan wordt het kind keer op keer uit zijn eigen bewegingsritme en concentratie gehaald. Ga dus (liefst) pas een nieuwe activiteit aan (na een pauze) als het kind echt is uitgespeeld, dat wil zeggen zelf gestopt is omdat het verzadigd is geraakt van zijn spelbelevingen. Oudere kinderen geven goed hun grenzen aan en willen geregeld niet meedoen met allerlei activiteiten als ze rust nodig hebben of met hun eigen spel willen doorgaan.

8.3 Periodiek druk gedrag

Druk doen als gevolg van verwerkingsproblematiek

Druk doen is bij kinderen een fantastisch natuurlijk mechanisme om pijnlijke zaken in stukjes en beetjes te verwerken. We zien dit gedrag na het overlijden van een dierbaar familielid, na de echtscheiding van de ouders en na andere traumatische ervaringen (ongeval, ziekenhuisopname, mishandeling of misbruik). Het drukke, ongeconcentreerde gedrag kan bij ernstige verwerkingsproblematiek jaren duren. Meestal treedt het dan periodiek op. Na elke drukke periode volgt weer een rustige, redelijk normale periode. In zo'n periode komt er steeds weer een stukje van de onverwerkte pijn vrij, zodat deze verwerkt kan worden. (Dit is een psychologische wet, die veel mensen kennen als ze na een drukke periode op vakantie zijn: in rust komen onverwerkte zaken boven.) Meestal verdwijnt het drukke gedrag na enige tijd weer, vooral als de omgeving invoelend woorden blijft geven aan wat het kind aan het verwerken is of nog wegstopt. Soms kan het gedrag van het kind in plaats van druk ook periodiek onhandelbaar zijn. Met name in zo'n situatie heeft het kind veel behoefte aan liefdevol begrip.

Periodiek druk doen door onderdrukte emoties

Een kind kan ook druk gedrag vertonen als het zijn boosheid, angst of verdriet niet mag uiten. Door het onderdrukken van emoties ontstaat spanning. Er zijn kinderen die deze spanning opslaan in hun lijf en deze vervolgens ontladen via hoofdpijn, buikpijn of een benauwdheid. Er zijn echter ook kinderen die hun stress ontladen door drukker te worden. De opvoeder kan de proef op de som nemen door te verwoorden wat hij denkt dat het kind aan emoties achterhoudt. Zit hij goed, dan keert de rust in het kind terug en verdwijnen de onrust en de spanning.

Medische oorzaken

Periodiek onrustig en druk gedrag kan ook een medische oorzaak hebben. Zo zien we dit gedrag vrij standaard bij kinderen met wisselende gehoorproblemen bijvoorbeeld ten gevolge van frequente verkoudheden. Wordt zo'n kind behandeld door een kno-arts, dan verdwijnt het overactieve en onrustige gedrag. Hetzelfde geldt voor een kind met huidirritatie of jeuk ten gevolge van eczeem. Jeuk zorgt voor veel irritatiegevoelens en onrustig slapen, met weer als gevolg niet uitgerust zijn en onrust overdag, een vicieuze cirkel.

8.4 Impulsiviteit

Ontwikkeling impulsbeheersing

De hele dag door zijn er in ieder mens een heleboel opwellingen of impulsen. Een heel jong kind (anderhalf jaar tot 2 jaar) volgt direct elke impuls: het kind pakt voorwerpen bijna op hetzelfde moment dat het deze ziet. Naarmate een kind ouder wordt, ontwikkelt het zijn vermogen om impulsen te remmen. De impuls kan naar keuze direct gevolgd worden, maar ook uitgesteld, gestopt of omgebogen. De ontwikkeling van de zelfbeheersing (eerst denken dan doen) komt op gang. Een kind leert tussen het derde en vijfde jaar zijn innerlijke taal ontwikkelen. Het kan daarmee plannen maken, zelf regels verzinnen, op regels van de omgeving anticiperen en gevoelens scheiden van feiten. Een kind van 7 jaar en ouder kan zijn eigen gedrag en gevoel in gedachten terug roepen en steeds beter achteraf nagaan op welk deel van de werkelijkheid hij reageerde. Hij kan steeds beter overdenken hoe hij het ook anders had kunnen doen. Dit is het vermogen tot zelfreflectie. Deze mentaal gestuurde ontwikkeling van de zelfbeheersing neemt vele jaren in beslag en duurt meestal tot het eind van de basisschoolleeftijd.

Impulsiviteit en emoties

Jonge kinderen (4-8 jaar) zien de wereld als een totaalbeleving en hebben op emotionele momenten onvoldoende de beschikking over de mentale processen die nodig zijn voor zelfbeheersing. Ze reageren impulsief onder invloed van heftige

emoties. Oudere kinderen zijn onder heftige emoties geleidelijk aan steeds beter in staat om het contact met de werkelijkheid te houden en toch nog te overwegen hoe ze zullen handelen. Ze verliezen normaliter hun zelfbeheersing alleen onder invloed van te veel opgekropte emoties.

Verbale versus handelende kinderen

Als verbaal begaafde kinderen impulsief zijn gaan ze ‘verbaal opspatten’, dat wil zeggen, ze geven een grote mond en/of gaan schelden. Ze gebruiken woorden alvorens over te gaan tot handelingen, zodat er eigenlijk nauwelijks sprake is van impulsieve handelingen. Kinderen die beter zijn in het denken in handelingen, uiten hun heftige emoties in eerste instantie door doen. Deze kinderen denken niet primair in woorden, dus zij hebben onder invloed van emoties geen aanvallende scheldwoorden ter beschikking maar wel aanvallende handelingen. Worden deze kinderen emotioneel geraakt en wordt hun impulsiviteit opgewekt, dan gaan ze slaan en/of schoppen. Leerkrachten horen meestal tot de verbaal begaafde groep. Zij kunnen zich vaak onvoldoende voorstellen, waarom bepaalde kinderen er altijd direct op losslaan als ze emotioneel geraakt worden. Qua impulsiviteit moet dit kind echter hetzelfde leren als een verbaal impulsief kind dat bij het minste of geringste een grote mond opzet of gaat schelden.



Impulsbeheersing en persoonlijkheidsontwikkeling

Het is aanvankelijk voor een kind moeilijk te onderscheiden of impulsen geheel uit hemzelf voortkomen of van de omgeving worden overgenomen. De persoonlijkheidsontwikkeling (identiteitsvorming) komt tussen 3 en 12 jaar geleidelijk aan tot stand. Het kind leert pas in de loop van de basisschoolleeftijd wat van hemzelf is en wat niet. Sommige kinderen hebben al vroeg een sterk eigen identiteitsgevoel. Zij onderscheiden prima wat van henzelf is en wat van de ander. Andere kinderen hebben een groot deel van de basisschooltijd nog een vaag identiteitsgevoel en bewegen mee met de omgeving. Deze kinderen zijn vaak reactiever en impulsiever. Ze kunnen nog lang (tot een jaar of 11) regelmatig net zo verbaasd zijn over hun eigen impulsieve reacties als de volwassenen om hen heen. Het is voor opvoeders belangrijk zich dit te realiseren.

Kinderen die langzamer een eigen identiteitsgevoel ontwikkelen en dus langere tijd impulsief blijven reageren, krijgen gemakkelijk te maken met afwijzing en boze reacties van hun omgeving. Het gevaar bestaat dan dat ze zich recalcitrant van hun opvoeders gaan afkeren, omdat ze zich onbegrepen voelen. Ze leren overigens weinig van boze reacties, omdat ze zich het impulsieve gedrag nauwelijks aanrekenen. Het is effectiever steeds een moment van gewaarwording en bezinning (reflectie) in te lassen, zodat ze gaan herkennen dat ze zelf de oorzaak zijn van bepaald gedrag. Dit gaat echter langzaam en slechts stapsgewijs. Een geduldige begeleider die elk moment van zelfwaarneming als een stap vooruit kan zien, is goud waard voor deze impulsieve kinderen.

ADHD

Slechts een klein aantal kinderen heeft een dusdanige hyperactiviteit, impulsiviteit en/of verhoogde afleidbaarheid, dat hun ontwikkeling hierdoor schade oploopt. Er is sprake van een stoornis, ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Een diagnose die door een kinderpsychiater gesteld wordt.

In een omgeving met veel structuur en rust verbetert het gedrag wel, maar het kind blijft ook dan hyperactief, vertoont een ernstig aandachtstekort en reageert impulsief. De ontwikkeling van de zelfbeheersing komt verlaat en alleen met veel extra begeleiding tot stand. Deze kinderen reageren impulsiever en op veel meer prikkels om hen heen dan andere kinderen. Het vermogen om te stoppen, eerst te denken, dan te doen en daarna de handelingen ook vol te houden, ook als je geregeld wordt afgeleid, is een structureel probleem voor ADHD-kinderen. Er is sprake van een forse handicap op dit gebied. Het is misschien wel duidelijk geworden uit dit hoofdstuk, dat voor een diagnose van ADHD zorgvuldigheid en deskundigheid een vereiste is. Pas in de loop van de ontwikkeling van het kind kan blijken of er werkelijk sprake is van een beperkte impulscontrole en zelfreflectie, of dat er sprake is van een verlate rijping op dit gebied.

8.4.1 Adviezen bij impulsiviteit

Creëer een moment van zelfwaarneming en bezinning

Het is het meest effectief gebleken om bij impulsief gedrag direct een moment van zelfwaarneming en bezinning in te lassen, om het kind te leren een verband te leggen tussen wat er voorgevallen is en zijn werkelijke intentie. Een kind dat impulsief handelt, pak je rustig vast, liefst zodra het een impulsieve handeling start. “Stop!” Benoem vervolgens wat je waarneemt. Bijvoorbeeld: “Je slaat hem, is dat je bedoeling? Je scheurt je werk kapot, dat is jammer!” Creëer vervolgens een bezinningsmoment: “Ga maar even zitten. Denk er rustig over na. Wat was je bedoeling? Ik kom dadelijk met je praten.”

Meer inspiratie nodig of hulp zoeken?

Lees de inzichten in dit hoofdstuk nog eens rustig door. Probeer de verschillende manieren van aanpak systematisch uit. Verbetert het gedrag niet, zoek dan pedagogische of psychologische hulp. Is het gedrag elke dag weer zo extreem storend, dat er aan ADHD gedacht wordt, vraag dan de huisarts om een verwijzing voor een kinderarts (er kunnen ook medische zaken spelen) of een kinderpsychiater.

8.5 Prikkelgevoeligheid t.g.v. een (te) hoge opmerkzaamheid en/of gevoeligheid

Probleembepaling

Is het kind in een rustige natuurlijke omgeving urenlang rustig en geconcentreerd bezig? Merk je dat het kind, zodra er een verandering plaatsvindt, opvallende opmerkingen maakt over wat het waarneemt of voelt? Raakt het kind van nieuwe indrukken gemakkelijk te vol bezet? Merk je dat het dan onrustig, druk en moeilijk stuurbaar wordt? Duurt het daarna soms uren om weer ontspanning te bewerkstelligen? Lees dan verder.

Definitie hoogopmerkzaamheid

Hoogopmerkzame kinderen zijn kinderen met een hoge mentale alertheid. Ze zien en horen van nature heel veel in detail. Ze kunnen niet negeren wat ze waarnemen. Ze willen alles ook graag begrijpen dus ze stellen veel vragen. Er zijn kinderen met deze eigenschap die geen overbelasting oplopen omdat ze kunnen verwerken wat ze waarnemen. Ze genieten van hun scherpzinnige alertheid. Er zijn echter ook kinderen met deze eigenschap die begeleiding nodig hebben om al hun indrukken op tijd te verwerken. Hun hoofd raakt te vol. Ze gaan piekeren. Er is een hele klus te klaren voor deze kinderen zelf en voor hun opvoeders.



Definitie hooggevoeligheid

Hooggevoelige kinderen zijn kinderen die heel sfeergevoelig zijn. Ze voelen subtiele nuances haarfijn aan. Ze reageren eerder op non-verbale informatie van interacties dan op verbale. Het is een eigenschap en geen stoornis. Deze eigenschap zorgt bij basisschoolkinderen (tot ongeveer 9 jaar) echter gemakkelijk voor overprikkelbaarheid, omdat kinderen op deze leeftijd nog geen tegenstrijdige gevoelsinformatie kunnen begrijpen en nog gemakkelijk stemmingen van anderen overnemen.

Veelvragende eigenschappen

Er zijn kinderen die zowel hoogopmerkzaam als hooggevoelig zijn. Als je beide eigenschappen hebt, wordt er extra veel van je gevraagd. Je moet alle informatie wel kunnen verwerken!

Er zijn ook kinderen met een hoge opmerkzaamheid en/of fijngevoeligheid die hun alertheid niet los durven laten. Ze hebben te veel aan hun hoofd omdat ze de situatie (dwangmatig) willen beheersen. Scheefgroei van de persoonlijkheid ligt dan op de loer.

Voor hooggevoelige kinderen kan de wereld extra onduidelijk worden als er in hun omgeving sprake is van bedekte onuitgesproken spanningen. Ze zijn net een spons. De gespannen sfeer zuigen ze op waardoor hun eigen stressniveau zo kan oplopen, dat ze overspannen reacties kunnen vertonen. Die worden hen dan vaak met veel onbegrip aangerekend terwijl ze er niets aan kunnen doen. Deze ontla-dingen zijn noodzakelijk om niet te vol te lopen met spanning.

TERZIJD < Er zijn ook kinderen die *overgevoelig* zijn voor bepaalde zintuiglijke prikkels. Een kind dat overgevoelig is voor tastprikkel kan bijvoorbeeld alleen heel zachte wijde kledingstukken verdragen en een afweer vertonen voor koltruien, waslabeltjes of sokken met een oneffenheid. Haren wassen of haren kammen kan al leiden tot een overreactie. Een kind dat overgevoelig is voor geluidprikkel heeft last van geluiden waar andere mensen geen last van hebben. Het kind kan zich bijvoorbeeld in de klas moeilijk concentreren, omdat het alles uit de omgeving hoort en niet kan selecteren wat voor hem belangrijk is. Wanneer de prikkelverwerking (sensomotorische integratie) niet goed functioneert, veroorzaakt dit vaak extra problemen bij kinderen die druk, angstig, onhandig of hooggevoelig zijn. Zie voor meer informatie en therapie-mogelijkheden: www.sensomotorische-integratie.nl. >

8.5.1 Adviezen bij hoogopmerkzaamheid en hooggevoeligheid

Voeg geen extra indrukken toe

Het is voor kinderen met een hoge opmerkzaamheid voldoende als je als opvoeder oprecht belangstellend bent naar wat het kind in zijn spontaniteit waarneemt. Dat geeft het kind erkenning, het voelt zich gezien. Voeg er zo min mogelijk aan toe, dan kan het kind zijn indrukken verwerken binnen de logica van zijn eigen kin-derlijke ervaringswereld en raakt het niet overvol met nog meer indrukken.

Kinderen moeten op de eerste plaats gewoon kind kunnen zijn

Geef geen extra aandacht aan de eigenschappen opmerkzaamheid en fijngevoeligheid. Geef evenredige aandacht aan alle eigenschappen van het kind. Het kind zal zich dan evenwichtig ontwikkelen. Maatstaf is een ontspannen kind dat kan genieten van het onbezorgd kind mogen zijn.

Zorgvuldige afstemming van wat je zegt en uitstraalt

Een (hoog)gevoelig kind verdient een omgeving waarin de communicatie in woorden overeenkomt met die van de lichaamstaal. Dit verdienen alle kinderen uiteraard, maar in contact met een hooggevoelig kind geeft elke afwijking hiervan aanleiding tot verwarring en dus stress. Vraag feedback aan andere opvoeders over je lichaamstaal. Wees je ervan bewust dat je gevoelsmatig een open boek bent voor een hooggevoelig kind, dus train jezelf in zorgvuldig denken en innerlijke rust.

Geef woorden aan sfeerveranderingen

Besteed extra zorg aan een goede sfeer bij een (hoog)gevoelig kind. Ook positieve indrukken zuigt het kind op als een spons, deze kunnen zo een tegenwicht vormen voor de verwarrende indrukken die er altijd zullen blijven. Richt samen met het kind bijvoorbeeld zijn slaapkamer in op een manier dat het zich hier behaaglijk voelt. Laat het kind geen voor hem nog niet te begrijpen televisie- of computerbeelden zien of horen. Voorkom emotionele gesprekken tussen volwassenen in het bijzijn van het kind. Geef woorden aan sfeerveranderingen. Die zorgen voor herkenning (ze horen erbij) en dus rust.

Een leeg hoofd door lichamelijke ondersteuning

Als het kind ondanks alle beschreven voorzorgsmaatregelen toch overprikkeld is geraakt, zorg dan voor lichamelijke ontspanning. Bijvoorbeeld: ga samen in de wind lopen: de wind door je haren maakt een onrustig hoofd rustig. In de regen lopen en je haren lekker nat laten regenen, doet hetzelfde. Verder helpt het om het kind net zo lang te laten douchen tot het er zelf onder vandaan komt. Dat kan best tien minuten duren, maar het ontspant het zenuwgestel als je de straal over zijn kruin en ruggengraat laat lopen. Ook een voetenbad of voetmassage helpen bijzonder goed om de mentale spanning af te laten vloeien.

Leer het kind zich af te sluiten voor gevoelsprikkels van anderen

Een kind kan zich pas afsluiten voor (het overnemen van) gevoelens van anderen als het deze herkent als van buiten komend en niet van zichzelf. Help het kind dus zijn emotionele eigenheid te leren waarnemen en waarderen. Welk gevoel is van hem en wat is van een ander? Dit kan alleen als alle volwassenen waar het kind mee te maken heeft volstrekt eerlijk zijn over hun gevoelsgesteldheid. Wat de oorzaak van de stemming/het gevoel is, hoeft lang niet altijd vermeld te worden. Het is voldoende als het kind leert dat ieder mens emoties en stress heeft van tijd tot tijd en dat volwassenen hier vaak niet over spreken. Die gevoelens kunnen met hem te maken hebben, maar vaak ook niet. Dit is verwarrend, maar te checken. Leer het kind nuchter steeds weer de gevoelens van hemzelf en van degenen om hem heen te benoemen. Zo leert het zich steeds beter emotioneel af te bakenen in de loop van de tijd en kan het de emoties van anderen buiten zich houden.

Een natuurlijke omgeving harmoniseert overprikkeldheid

Je denken wordt rustig door te kijken naar de wolken, naar de vogels en insecten om je heen, naar de bewegende toppen van de bomen. Door op blote voeten door het water of door het gras te lopen, door je subtiel mee te bewegen met de wind. Zorgen en oplettenheid maken plaats voor natuurlijk spelgedrag. Alle kinderen hebben veel natuurbelevingen nodig om zich lekker in hun vel te blijven voelen, maar hoogopmerkelijke en hooggevoelige kinderen extra veel.





Kinderangsten

Angst heeft een functie in het leven. Van nature is een mens bang voor verschijnselen die hij (nog) niet begrijpt of die hem lichamelijk in gevaar brengen. Angst zorgt voor een grotere alertheid in nieuwe situaties en biedt dus bescherming tegen gevaren. Te veel angst echter werkt verlamdend of leidt tot paniek. De alertheid verdwijnt. De mens is dan niet meer in staat de situatie te verkennen en zijn grenzen te bepalen. Hiermee verliest de angst zijn positieve functie.

Kinderen tussen 7 en 12 jaar hebben veel meer angsten dan we als opvoeders vaak denken. Ze kunnen deze erg verdoezelen door gekunsteld of stoer te doen, of door meeloopgedrag met anderen te prefereren boven er niet bij te horen. De angst afgewezen te worden of er niet bij te horen is groot op deze leeftijd.

In dit hoofdstuk wordt allereerst aandacht besteed aan leeftijdsgebonden angsten voor concrete situaties (9.1) en aan de universeel menselijke oerangsten (9.2). Vervolgens besteed ik aandacht aan het ontstaan van negatieve faalangst (9.3) en irrationele angsten (9.4) die veelal in de basisschoolleeftijd hun oorsprong vinden. Deze angsten zijn ongunstig voor een gezonde persoonlijkheidsontwikkeling en vragen daarom vroegtijdige herkenning en aandacht.

‘ Als ze haar ogen dichtdoet, gaat het misschien weg. Ze stopt haar vingers in haar oren en zo hoort ze ook niets meer. Maar in haar hoofd blijven de angstige gedachten rondspringen. Merel is bang, zo bang. Ze weet eigenlijk niet goed waarvoor. Misschien is er niets om bang voor te zijn, maar Merel is bang.

Als ze bang is wil ze altijd bij mama zijn. Ze gaat thuis bij het raam zitten en durft niets meer te doen. Ze durft niet voorbij de zwarte hond te lopen. Ze durft niet naar verjaardagspartijtjes te gaan. Ze durft niet over de sloot te springen. Ze durft niet... eh, ja eigenlijk te veel op te noemen. ’

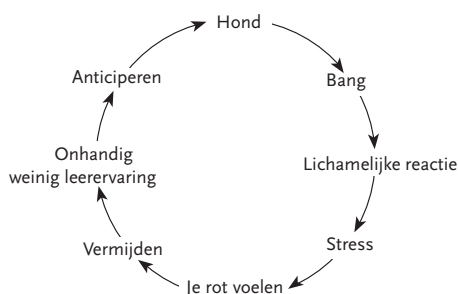
Bron: Delfos, M. (2012). *Merel is bang*, een (voor)leesverhaal voor kinderen in de leeftijd van 6 tot 10 jaar, Uitgeverij SWP.

9.1 Angsten voor bepaalde concrete situaties en dingen

- Bang zijn voor honden, spinnen, muizen, wespen of andere dieren.
- Bang zijn voor een prik, de dokter, tandarts of het ziekenhuis.
- Bang zijn voor een ander kind of andere kinderen.
- Bang zijn voor nieuwe situaties, om uit logeren te gaan, om iemand te spelen te vragen.
- Hoogtevrees, watervrees, plankenkoorts.
- Angst voor fysieke reacties: blozen, zindelijkheid, ongepast lachen.

Er zijn vele onzekerheden, nerveuze reacties en angsten op de basisschoolleeftijd.

Angst wordt in stand gehouden door het vermijden van datgene waar je bang voor bent. Er ontstaat een vicieuze angstcirkel. Als voorbeeld wordt het bang zijn voor een hond genomen.



Figuur 9.1 Vicieuze cirkel: angst voor een hond. Bij het zien van een hond ontstaat een lichamelijk gespannen en emotioneel onaangenaam gevoel (rotgevoel). Bij het vermijden van de hond verdwijnen deze onaangename stressgevoelens (de hond moet bij het op visite gaan de kamer uit). Helaas ontstaat er zo geen leerervaring en positieve ervaringen met honden blijven uit. De angst wordt zo in stand gehouden. Het kind zal de volgende keer als het zich bang en gespannen gaat voelen met de hond in het vooruitzicht deze weer willen vermijden want dan blijft het zich goed voelen.

Soortgelijke vicieuze cirkels zijn in te vullen bij alle specifieke angsten. Veel van dit soort angsten zijn leeftijdsgebonden. Als het kind meer begrijpt van de wereld en de kans krijgt ook positieve leerervaringen op te doen, gaat de angst geleidelijk aan vanzelf over. De angst kan echter ook gaandeweg erger worden als het kind negatieve ervaringen opdoet en als opvoeders het kind steeds de kans geven angstige situaties uit de weg te gaan.

9.1.1 Adviezen leeftijdgebonden concrete angsten

Factoren die angsten in stand houden

- Het vermijden van angstige situaties werkt averechts, omdat daarmee de kans ontnomen wordt om positieve ervaringen op te doen. Een volgende keer is de drempel om de situatie aan te gaan nog hoger.
- Boos worden op het angstige kind versterkt de spanning van het kind en versterkt daarmee ook de angst.
- Mee 'lijden' met het kind of zelf ook bang worden, versterkt eveneens de onveiligheid en angst van het kind: "Als de volwassene bang is, dan zal het wel heel erg eng zijn."

Factoren die angsten helpen overwinnen

- *Basishouding: rust, ontspanning en steun aanbieden. Vergelijking met bemanning vliegtuig.* De beste reactie van de opvoeder is die van een zelfverzekerd bemanningslid in een vliegtuig. Een onzekere passagier zal bij elke onverwachte voor hem beangstigende beweging van het vliegtuig direct naar een van de bemanningsleden kijken. Straalt het bemanningslid rust en ontspanning uit, dan zal de onzekere passagier aannemen dat de beweging hoort bij de normale bewegingen van het vliegtuig. De situatie is misschien nog wel eng voor de angstige passagier maar onder controle: "Het bemanningslid zou dit beroep immers niet kiezen als hij zomaar neer zou kunnen storten." De angstige passagier blijft op de bemanningsleden letten zolang hij onzeker of bang is. Wordt de bemanning gespannen en nerveus, dan vertaalt hij dit als echt gevaar en raakt in paniek. Alleen een rustig, ontspannen bemanningslid kan de angstige passagier stapsgewijs een gevoel van rust en veiligheid bijbrengen. Zo werkt het ook bij kinderen. Veel nieuwe situaties zijn eng voor een kind, maar als de opvoeder rust uitstraalt dan voelt het kind zich veilig en ontspant.
- *Vertellen over eigen angsten en onzekerheden als kind en hoe deze aangepakt werden.* Accepteer in de eerste plaats de angst van het kind. Vertel het kind dat iedereen – groot of klein – wel angsten heeft en dat het mogelijk is deze te overwinnen. Vertel het kind waar je zelf op die leeftijd bang voor was en hoe je er mee hebt leren omgaan. Laat het kind hetzelfde vragen aan bekende volwassenen. Dit stimuleert het kind om in de eigen kracht te gaan staan: "Ik ben net

als anderen en... ik kan er iets aan doen!" Als alle ouders, grootouders, leerkrachten, sportleiders en andere opvoeders kinderen zouden vertellen over hun eigen onzekerheden en angsten als kind en hoe ze die overwonnen hebben, dan zouden meer kinderen zich gesteund voelen en een gelukkiger jeugd hebben.

- *Controle gaan ervaren, observeren hoe anderen ermee omgaan.* Angst verdwijnt, als je weet wat je kunt doen als er werkelijk gebeurt waar je zo bang voor bent. Angst heeft immers ook een positieve beschermingsfunctie. Dus als het kind bang is uit de boom te vallen als het erin klimt, kan het leren welke bomen veilig zijn voor zijn beenlengte. Als het bang is door een hond gebeten te worden, kan het verteld worden over het gedrag van verschillende typen honden, zodat het weet, welke honden gevaar kunnen opleveren en welke niet. Het kind kan ook van een hondenkenner leren hoe het beste met honden om te gaan. Laat het kind mensen observeren met 'gevaarlijke' beroepen, zoals een brandweerman, een politieagent, een ambulancebroeder of iemand van de reddingsbrigade. Als het kind zich met hen kan identificeren en leert wat ze allemaal doen om echt gevaarlijke situaties te voorkomen, kan het voor zichzelf ook inventief worden.
- *Lichamelijke activiteit doet angst afnemen.* Het angstig gespannen gevoel dat in je lijf blijft hangen na een angstige ervaring of gedachte, moet lichamelijk afgevoerd worden. Het verdwijnt het snelst door activiteiten waaraan het hele lichaam meedoet. Als dit niet mogelijk is, doe dan in ieder geval een activiteit waarbij de benen en voeten actief zijn, dan wordt het denken het snelst rustig. Dus voetballen, fietsen, rennen, springen, dansen en in water spelen. En in de avond en nacht: een warme douche, een zitbad en/of voetmassage.



9.2 Oerangsten

Overlevingsangsten

Zolang als we leven hebben we allemaal van tijd tot tijd last van (oer)angsten. Deze angsten hebben te maken met hoe je vernietigd kan worden, hoe je kan verdwijnen of hoe je helemaal alleen kan overblijven. Achter elke angst voor donker, dood, water, vuur, hoogtes, alleen zijn, kinderlokken, moordenaars, onbekende plaatsen, levensbedreigende ziektes, monsters en draken kan een dergelijke die-

pere oerangst schuil gaan. In hun angstdromen laten kinderen veel zien van wat er werkelijk overdag bij hen aan oerangsten leeft. Een verslindend monster kan een angst uitbeelden voor de dood, maar ook voor een monsterachtige leerkracht. Het kind geeft op school misschien een grote mond, maar in werkelijkheid is het bang dat er niets van hemzelf (zijn authentieke zelf) overblijft.

Angst voor de dood

Deze angst ontstaat vaak pas rond het 7e jaar, de leeftijd waarop het definitieve karakter van de dood ervaren wordt. Een jonger kind ervaart het weggaan van een dierbare nog als een verre reis gaan maken. Het verwacht de ander zeker terug te zien, het kind neemt het leven nog zoals het komt. Laat het kind dus van jongs af aan kennis maken met de dood. Begraaf samen een dood vogeltje. Laat het kind een opgebaarde dierbare zien. Het krijgt dan de kans stapsgewijs en heel natuurlijk kennis te maken met dit aspect van zijn leven.

Angst voor de dood ontstaat vaak pas als het kind deze leerfase heeft overgeslagen en ineens geconfronteerd wordt met zaken die hij alleen maar concreet opvat. Voor een zevenjarige die de magische leeftijd te boven is, ligt een dode onder de grond (en wordt daar opgegeten) of wordt verbrand. Het kind stelt zich beeldend voor hoe dit er in detail uitziet. Als er niet ook bemoedigende gevoelens en gedachten rond de dood zijn ontstaan in een eerdere fase, dan kan de dood van een dierbare voor angsten gaan zorgen. Als ouders zich hiervan bewust zijn kunnen ze veel doen aan preventie.

Nieuws over allerlei rampen

Televisiebeelden zijn ingrijpend voor kinderen. Kinderen kunnen meestal tot een jaar of 10 de werkelijkheid onvoldoende overzien. Er ontstaan onveiligheidsgevoelens als het kind overweldigd dreigt te worden door van alles en nog wat. Natuurrampen en terroristische aanslagen zijn voor ons allemaal angstverwekkend, maar voor kinderen van deze leeftijd extra. Volwassenen en oudere kinderen kunnen een kansberekening maken hoeveel gevaar ze lopen zelf slachtoffer te worden. Hierdoor wordt de angst tot een minimum gereduceerd. Bovendien kunnen oudere kinderen bedenken wat ze zelf allemaal kunnen doen, als er een dergelijke ramp gebeurt (veilige plek opzoeken, goed opletten, andere mensen helpen). Dit geeft hen vertrouwen. Verhalen over kinderen die dapper waren en het vol hielden in moeilijke omstandigheden helpen hen te anticiperen op alertheid en moed. Totdat kinderen dit kunnen, is het (doods)angstverwekkend hen kennis te laten maken met rampen die ze onvoldoende kunnen begrijpen. Zorgvuldigheid met nieuwsbeelden is dus geboden.

Traumatische ervaringen

Sommige overlevingsangsten van kinderen zijn het gevolg van een eenmalige traumatische ervaring: het zien van een ongeluk, een eigen ongeluk, het aanwezig zijn bij een gevecht, een ramp of het sterven van een klasgenootje. Als deze ervaringen onverwerkt blijven, staan zij de natuurlijke ontwikkeling van de persoonlijkheid in de weg. Het is dus belangrijk, dat opvoeders hun kinderen ondersteunen op het moment zelf en direct erna. Alles wat er wel of niet gedacht en gevoeld is bij een dergelijke ervaring, kan een eigen leven gaan leiden. Zo kan een kind dat verlamdend geschrokken is bij een ontploffing en het zien van de ravage ervan, hierna bij elk soortgelijk geluid opnieuw schrikken en in hetzelfde verlamdende angstgevoel geraken. Zo kunnen kettingen van verbonden angstervaringen ontstaan die gaan werken als angstthema's. Het is belangrijk voor opvoeders te weten hoe ze dit kunnen voorkomen en hoe ze door adequate eerste hulp bij een traumatische ervaring de verwerking direct al op gang kunnen brengen.



Foto: Jongen krijgt elektroshock, een traumatische ervaring.

9.2.1 Adviezen bij oerangsten

Voorbeeldgedrag ouders

Als je als ouder te oplettend en behoedend bent en je overal gevaren ziet waarvoor je je kind waarschuwt, dan kan je kind ook te benauwd worden om nieuwe situaties onbevangen aan te gaan. Je kind kan jouw controlehouding en bezorgdheid

overnemen. Stralen ouders het vertrouwen uit dat het leven goed is zoals het is, dan nemen kinderen deze vanzelfsprekendheid als een basisveiligheid over. Kinderen van ouders die niet bang zijn voor de dood, zijn hier zelf ook niet bang voor. Je hoeft als ouders niet te weten wat er na de dood is, om je kind te steunen in zijn levensvertrouwen. Wees eerlijk, vertel gewoon dat je het niet weet en vraag het kind wat het zelf denkt. Verwonder je oprecht over zijn magische en creatieve oplossingen. Dat geeft hem basisvertrouwen in zichzelf.

Bang voor monsters

Kinderen die bang zijn voor monsters, bang om in een put weg te zakken of onder de grond te stikken, vertalen hun angst meestal symbolisch. Probeer er achter te komen wie een monster wordt gevonden in de omgeving van het kind. Welke bezigheid zorgt voor het putgevoel en wat werkt verstikkend in de omgeving van het kind? Het bij de naam noemen van de mogelijke monsters en samen zoeken naar manieren om ze de baas te worden, helpt en werkt al bevrijdend. Kinderen kunnen ook bang zijn verslonden te worden door hun eigen emoties als ze dromen zelf vernietigd te worden. Ze voelen zich af en toe overweldigd door allerlei gevoelens die ze niet kunnen plaatsen en zijn bang dat er iets met hen gebeurt als ze hun gevoelens de vrije loop laten. Is dit laatste het geval en tekent een kind ook steeds dat het werkelijk wordt opgegeten of midden in het vuur staat, tekent of speelt het nooit hoe het de monsters te lijf gaat, de put laat instorten of uit het vuur springt (zijn manier om deze krachten te beheersen), zoek dan professionele hulp.



Onderscheid ouder- en kindverantwoordelijkheden

Is het kind bang voor brand, inbrekers, auto-ongelukken, overstromingen en andere overweldigende (mogelijke) ervaringen? Leer het kind dan dat hij daar niet mee bezig hoeft te zijn. Het is de taak van ouders om te zorgen dat het huis op slot is, dat de kaarsen uit zijn bij het naar bed gaan en dat ze goed opletten als ze auto rijden. Als kind mag je kind zijn en hoeft je niet mee op te letten bij dit soort zaken. Je ouders en andere opvoeders zijn je beschermers. En... natuurlijk kan het wel eens fout gaan, maar ook dan is het de taak van opvoeders ervoor te zorgen dat het weer goed komt.

Het is belangrijk dat kinderen van 11 en 12 jaar langzamerhand een reëel beeld krijgen van de werkelijkheid (kansberekening). Ze zijn op deze leeftijd gevoelig voor identificatie met een heldenrol. Laat hen dus kennis maken via boek of film met kinderheldenverhalen, bijvoorbeeld over kinderen die moedig zijn en levensreddende daden verrichten bij dieren en mensen.

Leg de relatie angstig denken / angstig voelen bij nachtelijke angsten

Leer als ouder je kind dat als het aan angstige zaken denkt, het zich ook angstig voelt. Terwijl als het aan iets anders denkt, bijvoorbeeld aan de dolfijn op de poster boven het bed, de angst weg is. Zo leer je het kind dat je een angstige gedachte door oefening kunt leren beheersen. Overdag is er alle ruimte om over het angstige te praten, te spelen of te tekenen. Wees hier als ouders duidelijk in. Een angst wordt anders oeverloos 's nachts. Controleer wel of je kind na je besliste toespreeken in slaap gevallen is of uit angst voor je reactie stil is maar nog ligt te piekeren. Je zou dan zijn angsten versterken. Angstige gedachten kunnen een gewoonte worden als je kind er in bed uren aan blijft besteden. (Kan het kind niet stoppen met zijn angstige gedachten, laat het dan naast jou slapen en oefen overdag verder met het leren beheersen van gedachten.)

Eerste hulp bij eenmalige psychische traumatische ervaringen

Als kinderen erg schrikken, kunnen zij op dat moment even niet meer denken of voelen (= shocktoestand). Het is een beschermingsmechanisme van ons mensen om angst, spanning of pijn tijdelijk te verdringen. De eerste stap van de opvoeder is dan om de omgeving zo snel mogelijk weer veilig te maken, het kind te laten doorademen terwijl je het aanraakt en te benoemen dat het geschrokken is. Zorg vervolgens voor spanningsreductie: zachte woorden, zachtjes neuriën of zingen, herhalen dat je bij het kind bent en blijft, dat het veilig is, dat alles voorbijgaat en dat je zijn ouders of een ander vertrouwd iemand zult halen. Bedenk dat het kind, zolang het in shock is, alles wat er om hem heen gezegd wordt in zich opneemt als was het iets van hemzelf (dus angst en zorgen van de omgeving versterken de angst en zorgen van het kind). Praat daarom alleen geruststellend en zorg voor ontspanning. Laat het kind zo snel het zelf weer gaat praten, bij herhaling verwoorden wat het dacht en voelde (lichamelijk en emotioneel) vóór, tijdens en vlak

na de traumatische ervaring. Het is de bedoeling dat stukje bij beetje de verdrongen delen van de ervaring terug worden gehaald in de uren, dagen en weken erna met tekeningen, toneelspelletjes en verhalen. Als alle gedachten en gevoelens herbeleefd en geaccepteerd zijn, verdwijnt namelijk de nawerking van het psychische trauma voor de lange termijn.

Bij een groepje kinderen kan de opvoeder hetzelfde doen. Hij moet dan wel de kinderen bij herhaling duidelijk maken dat de beleving van de één niet gelijk is aan die van de ander. Kinderen kunnen namelijk direct na de traumatische ervaring als ze (half) in shock zijn, makkelijk belevingen van de ander als van zichzelf gaan beschouwen. Dit kan hun trauma juist versterken. Blijf dus in een groep kinderen continu onderscheid maken tussen de verschillende belevingen en doe tussendoor spanningontladende activiteiten (springen, even samen gillen, dansen, huilen, lachen, gekke gezichten trekken, gapen).

9.3 Faalangst

9.3.1 Positieve faalangst

Een nieuwe situatie zorgt bij de meeste kinderen voor een gevoel van spanning: 'Hoe zal het zijn? Kan ik het wel?' De gespannen verwachting kan als prettig ervaren worden: 'Fijn, een nieuwe uitdaging!' of als een last: 'Wat akelig die spanning in mijn buik'. Daarbij is het belangrijk hoe de mensen rond het kind reageren. Voelt het zich aangemoedigd en mag het fouten maken, dan is elke positieve ervaring bij het aangaan van iets nieuws een soort overwinning. De (angstige) spanning vooraf noemen we positieve faalangst. Omdat het kind toch een beetje bang is of het wel goed zal gaan, is het extra geconcentreerd. De kans is groot dat het zijn vorige prestatie overtreft. Het kind kan zelfs op den duur een kick krijgen van deze positieve faalangstspanning: "Dat moeilijke heb ik toch maar gedaan!" Het zoekt vervolgens een nog grotere uitdaging op. Veel mensen die slagen in een sport, of uitmunten als acteur of presentator hebben een lange weg achter de rug van het omgaan met dit soort spanningen. De momenten van (angstige) gespannen verwachting blijven. Ze horen bij het behalen van optimale prestaties.

Een (angstig) gespannen en ongewis gevoel vooraf

Het verschil tussen kinderen die een moeilijke opdracht als een uitdaging beschouwen en kinderen die er het liefst voor weglopen, ligt in ieder geval voor een deel in het feit dat de eerste groep de angstig gespannen verwachting goed kan verdragen. Een tweede sleutel tot succes is het vermogen om een periode in het ongewisse te kunnen blijven: het kan goed gaan of niet. Het succesvolle kind neemt dit ongewisse als erbij behorend. Zijn maximale bijdrage is volledige concentratie. Het resultaat zal dan precies de volgende stap zijn in de te leren vaardigheid. In sport is dit bekend. De sporter concentreert zich maximaal en vestigt dan



in de loop van de tijd steeds weer een nieuw persoonlijk record. Het is ongewis welke keer dit gebeurt. Elk kind kan elke dag zijn eigen prestaties verbeteren. Als het vandaag echter al een resultaat verwacht dat wellicht in de toekomst pas voor hem is weggelegd, kan het ontmoedigd raken en negatieve faalangst ontwikkelen.

9.3.2 Negatieve faalangst

Een jong kind is vrij van faalangst. Het ontdekt de wereld om zich heen, speelt met alles wat op zijn weg komt, probeert er van alles mee en bekommert zich nog niet om het eindresultaat. Het is heerlijk gewoon te tekenen, de creatie ontstaat onder zijn handen. Het kind heeft nog geen ontwerp in zijn hoofd. Naarmate het kind zichzelf meer gaat waarnemen (meestal vanaf een jaar of 7) gaat het zich ook

meer vergelijken met leeftijdgenootjes, oudere kinderen en volwassenen. Het gaat zich vanaf deze leeftijd steeds meer een eindresultaat voorstellen. Het onbevangen gewoon maar genieten van het bezig zijn, maakt meer en meer plaats voor het toewerken naar een eindresultaat. Het kind kan nu net zulke trampolinekunsten willen kunnen springen als een ander kind. Even snel kunnen fietsen, even goed kunnen tekenen en lezen. Het kind tussen 7 en 12 jaar kan echter nog moeilijk inschatten aan welk resultaat het zelf al kan voldoen. Het denkt niet in stappen, maar ziet alleen het eindresultaat. Het kan nu negatieve faalangst gaan ontwikkelen, als het de meetlat hoger of lager legt dan zijn eigen reële volgende stap.

Meetlat te laag om falen te vermijden

Sommige kinderen merken hun negatieve faalangst amper op, omdat ze bij voorbaat al afhaken. Ze ontlopen moeilijke taken. Een paard tekenen is onbegonnen werk, een spreekbeurt over een moeilijk onderwerp ook. Deze kinderen vermijden zowel het angstig gespannen als het ongewisse gevoel. Ze kiezen de weg van de minste weerstand, ze kiezen gewoon een onderwerp dat ze makkelijk aankunnen of zeggen er geen zin in te hebben. Ze gaan dus in feite onderpresteren. Er zijn ook kinderen die hun angst om te falen maskeren door stoer doen of gekunsteld clownesk gedrag.

Meetlat te hoog

Andere kinderen beginnen vol enthousiasme aan bijvoorbeeld een moeilijke spreekbeurt, maar naarmate de deadline nadert, merken ze dat ze het eindresultaat dat ze voor ogen hadden onmogelijk kunnen halen. De paniek slaat toe. In hun ogen kunnen ze ineens niets meer. Het kind vindt zijn werkstuk waardeloos. De discrepantie is nog te groot tussen het gewenste eindresultaat en de werkelijkheid. Het kind denkt zeker te weten dat de leerkracht deze discrepantie ook waarneemt en zijn spreekbeurt maar zwak zal vinden. Het kind wil uitstel, want dan haalt het misschien toch nog het eindresultaat dat het voor ogen had. Dit proces is vaak onbegrijpelijk voor ouders die hun kind zo enthousiast al tijden hebben bezig gezien en nu merken hoe de gehele gezinssfeer lijdt onder de in hun ogen irreële ambities van hun kind: "Had dan toch een gemakkelijker onderwerp genomen!"

Resultaatgerichte opvoeders

Ouders, leerkrachten en grootouders kunnen bij het samen met het kind taakgericht bezig zijn ook (te) sturend zijn naar het eindresultaat dat zij zelf in hun hoofd hebben. Het ligt zeker tot de leeftijd van een jaar of 8 niet in de natuur van het kind zich alleen mentaal te sturen naar een eindresultaat zoals volwassenen veelal doen. Het kind zit eigenlijk pas goed in zijn vel als het nieuwe situaties vanuit een totaalbeleving aan kan gaan. Het kan dan zijn eigen gevoelde logica

volgen. Hieruit put het zijn onbevangen originele en fantasievolle oplossingen. Binnen de volwassen denkwereld is er vaak maar één enkele oplossing goed, namelijk die welke aansluit bij de realiteit zoals wij die kennen. Binnen de kindlogica zijn er echter meerdere oplossingen logisch. Het kind kan zichzelf voelen falen als het zijn eigen eerste ingeving verdoezelt om de volwassen denkstructuur te volgen (hoe gezellig hij het ook vindt samen bezig te zijn met een volwassene!).

Ons basisschoolsysteem werkt ook faalangst in de hand

Binnen ons schoolsysteem wordt logisch denken het belangrijkste gevonden. In onze maatschappij zijn logisch handelen en logisch (in)voelen echter minstens zo belangrijk. Het logisch kunnen handelen is belangrijk bij het construeren van onze materiële behoeften en bij al onze dagelijkse bezigheden die met onze zelfredzaamheid te maken hebben. Het logisch (in)voelen is belangrijk bij al onze communicatieve en sociale vaardigheden. Als we een eenzijdig schoolsysteem in stand houden waar we vooral het logische denken activeren, kunnen we ertoe bijdragen dat kinderen die de aanvullende maatschappelijk belangrijke talenten bezitten, zich minderwaardig gaan voelen en faalangst ontwikkelen voor schoolse logische denktaken. Zij herkennen hun beeldende, handelingsgerichte oplossingsstrategieën onvoldoende in de schoolse activiteiten.

9.3.3 Adviezen ter preventie van negatieve faalangst

Je hoeft niet altijd moedig te zijn

Durf als opvoeder te laten blijken dat je zelf ook geregeld angstig gespannen en ontmoedigd bent. Hiermee bevestig je het kind in zijn eigen ervaring, waarin moedig en wankelmoedig gedrag elkaar normaliter afwisselen. Het is helpend voor een faalangstig kind als je openlijk kleur bekent op momenten dat je ergens tegen opziet. Deel dit met het kind. Dit zorgt bij hem voor opluchting. Hij mag jou meemaken op momenten dat je iets moeilijk vindt, en merkt ook hoe trots je op jezelf bent als je het uiteindelijk toch gedaan hebt. Als volwassenen zich daarentegen maar kranig houden keer op keer, dan krijgt het kind het gevoel dat het zich eveneens tot uitputting toe moedig dient te gedragen en dat het zwaar faalt als het ergens tegen opziet.

Fouten mogen maken

Je kunt alleen plezier houden in presteren als er ook fouten gemaakt mogen worden. Er zijn kinderen die te nonchalant zijn en best mogen worden aangestuurd tot concentratie. In dit hoofdstuk gaat het echter over kinderen die te krampachtig omgaan met taken en hier meer ontspannen mee mogen leren omgaan. Voor deze kinderen is het helpend als opvoeders benoemen, wanneer het door hen

verwachte eindresultaat anders uitvalt dan ze verwacht hadden: “Goh, nu dacht ik nog zo dat ik de appeltaart overal even dik had gemaakt, maar kijk, het is toch anders geworden.” En de leerkracht: “Ik dacht toch echt dat ik recht aan het schrijven was, maar zie, deze zin staat helemaal scheef op het bord. Hebben jullie dat ook weleens? Je denkt dat je het helemaal goed doet en dan ziet het er toch heel anders uit als je klaar bent.”

In het ongewisse durven blijven

Leer het kind dat een onzeker gevoel over het resultaat van zijn antwoord of handeling normaal is. Het is belangrijk dat het een ongewis, ongemakkelijk gevoel leert verdragen. Het zou helpend zijn als de leerkracht via klassengesprekken kinderen bij herhaling bekend zou maken met dit psychologische gegeven. Het is knap als je een gevoel van ‘ongewisheid’ durft te voelen, dat wil zeggen: “Je ziet wel of het al of niet lukt!” Juist het ontlopen van dit ongemakkelijke gevoel zorgt ervoor, dat je situaties vermijdt die je eigen capaciteiten van het moment mogelijk nog net te boven gaan. Zo leer je minder dan een ander kind dat ditzelfde gevoel juist een uitdaging vindt. In een klassengesprek kan de leerkracht de kinderen aanmoedigen te delen wanneer ze zich ongemakkelijk voelen bij een vraag of opdracht en hoe ze hier zelf mee omgaan. Het kijken naar sportwedstrijden en het hierna in de nabespreking horen wat er toch nog fout ging bij bekende sporters ondanks alle goede voorbereidingen, helpt kinderen dit zelf steeds beter te leren verwoorden.

Oog voor Meervoudige Intelligenties

Didactische werkvormen bij groepsopdrachten die rekening houden met verschillen in intelligentie en oplossingsstrategieën van kinderen, werken preventief tegen faalangst op school. Elk kind leert hierbij dat zijn kwaliteiten aanvullend en gewaardeerd kunnen zijn bij een gezamenlijke taak. Dit bemoedigt en geeft zelfvertrouwen. Een voorbeeld: als er een verslag gemaakt moet worden van een schooluitstapje, kan het ene kind een verhaal schrijven, een ander kan er een stripverhaal van tekenen, een derde kan er een toneelstukje over opvoeren, een vierde kan er een lied over maken, een vijfde kan een spreekbeurt houden met een PowerPoint-presentatie, een zesde kan een plattegrond tekenen van de route die gevolgd is en een zevende kan een filmpje maken aan de hand van interviews.

9.4 Irrationale angsten

Emoties die verdoezeld worden

Kinderen (tot een jaar of 10) kunnen door hun onvolledig overzicht van de werkelijkheid, beoordelingsfouten maken rondom wat er gaande is met volwassenen.

Heftige emoties zijn voor deze leeftijdsgroep gemakkelijk te begrijpen. Die hebben ze zelf ook. Zeker als opvoeders daarna de reden van de heftigheid uitleggen. Opvoeders durven zich echter in het bijzijn van kinderen vaak niet primair te uiten. Het gevolg is dat kinderen verwrongen of verdrongen emoties waarnemen en daar zelf hun redenen bij verzinnen. Emoties die verdoezeld worden, zijn voor kinderen onbegrijpelijk. Hoe onhandiger opvoeders omgaan met het afdekken van hun emoties, hoe meer het kind gevaar loopt in zijn eigen fantasiewereld verstrikt te raken met allerlei angsten, waarvan de oorsprong na verloop van tijd nog moeilijk is te achterhalen. Deze angsten worden irrationele angsten genoemd.

VOORBEELD < Erwin (7 jaar) merkt dat zijn ouders fluisterend gaan spreken als hij in de buurt komt. Hij fantaseert dat zijn ouders hem net als de ouders van Klein Duimpje willen achterlaten in het bos op een goede dag. Die ouders fluisterden immers ook en stopten hun gesprek toen hij binnenkwam. Erwin controleert geregeld of hij de voordeur nog kan openmaken en wil thuisblijven als zijn ouders een uitstapje met hem willen maken.

Eva (10 jaar) merkt dat haar ouders geregeld stoppen met spreken als zij de kamer binnenkomt. Ook heeft zij al eens gemerkt dat haar moeder haar huilen inslikte toen zij in de buurt kwam. Zij heeft hieruit geconcludeerd dat haar ouders wel zullen gaan scheiden. Zij let sindsdien voortdurend op hoe haar ouders met elkaar omgaan en beschouwt elke boze blik als een bevestiging van haar veronderstelling. Zij spreekt hier niet over met haar ouders, omdat zij bang is dat haar gedachten dan uitkomen. >

De volgende uitingen in het gedrag van kinderen kunnen verwijzen naar het bestaan van irrationele angsten: allerlei dwangmatige controles, nachtelijke angst-dromen waarvan het kind zegt ze niet na te kunnen vertellen, overmatige snoep-behoefte, veelvuldig wegkruipen in een hoekje al duimzuigend met een knuffel of deken (ook grotere kinderen). De irrationeel gekleurde bril waarmee het kind de werkelijkheid om zich heen beziet, beïnvloedt het gehele gedrag van het kind.

9.4.1 Advies bij irrationele angsten

Voor complexe en irrationele angsten geldt dat deze in stand worden gehouden door (1) er niet over te praten en (2) bepaald gedrag te ontwikkelen om de angst niet te hoeven voelen (dwangmatigheden, rituelen, druk gedrag). Zodra er een vermoeden bestaat dat deze angsten spelen, is het raadzaam hulp te zoeken bij een orthopedagoog, kinderpsycholoog of kinderpsychiater.

TERZIJD < Kinderen die nooit gespannen of bang zijn in een nieuwe of mogelijk gevaarlijke situatie zijn een gevaar voor zichzelf. Zij zijn onvoldoende alert op het juiste moment. Dit komt voor bij bepaalde concentratie- en contactstoornissen. Ook deze kinderen hebben psychologische hulp nodig. >



Teruggetrokken gedrag en sombere gevoelens

Normaliter blijft een kind het beste in balans als perioden van contact en contactloosheid (teruggetrokken gedrag) elkaar mogen afwisselen. De perioden van contactloosheid met anderen kunnen gebruikt worden voor de eigen innerlijke belevingen, het opdoen van individuele ervaringen, voor verwerking en voor spanningsontlading: rust en nietsdoen. Elk kind heeft zo zijn eigen unieke balans tussen meedoen met anderen en op zichzelf zijn, tussen uiterlijke en innerlijke activiteiten (10.1).

Er zijn echter ook kinderen die zich onbegrepen en afgekappt voelen door hun omgeving. Kinderen die het al vroeg hebben opgegeven de eigen initiatieven door te zetten, met als gevolg chronische matheid en lusteloosheid. Deze kinderen hebben in meer of mindere mate last van sombere gevoelens: ze geloven niet meer dat ze hun eigen keuzes kunnen maken. Het is belangrijk dat hieraan zo vroeg mogelijk aandacht besteed wordt (10.2).

Meestal zijn sombere of verdrietige gevoelens bij basisschoolkinderen tijdelijk van aard als gevolg van allerlei emotionele verwerkingszaken (scheiding, dood, eenzaamheid, teleurstellingen). Er ontstaan misverstanden en botsingen tussen opvoeders en kinderen als zij de verschillende 'symptomen' van de verliesverwerking van kinderen onvoldoende herkennen (10.3).

‘Op het ogenblik zit Peter (11 jaar) slecht in zijn vel. Het is natuurlijk wel te begrijpen dat het te maken heeft met het overlijden van zijn vader een half jaar geleden. Hij praat er over in de trant van: “Als jij er niet meer bent, dan wil ik er ook niet meer zijn.” Ik heb hem een aantal keren voorgesteld om er met iemand over te praten, maar dat wil hij niet. Voorts heeft hij het nergens naar zijn zin, op school niet en eigenlijk weet hij thuis ook niet goed wat te doen met zijn vrije tijd. Spelletjes of lezen is er niet meer bij, hoofdzakelijk hangt hij voor computer of tv. Daarnaast is hij onrustig, snel geagiteerd, slaapt slecht in, windt zich overal over op, kan niet tegen kritiek of nee-zeggen. Zijn boze stemmen duren vaak maar kort, dan maakt hij het weer goed met mij, bang als hij is voor mijn boosheid of afwijzing, denk ik dan maar. En regelmatig vertelt hij me: “Mam, ik vind je lief.” Maar ik voel dat hij niet gelukkig is.’

Bron: Fragment uit een brief van een moeder aan mij.

10.1 Teruggetrokken gedrag

Een gezond levenslustig kind trekt zich van tijd tot tijd in zichzelf terug om aandacht te geven aan zijn innerlijke belevingswereld en om de ervaringen opgedaan in de buitenwereld te verwerken. De meeste jonge kinderen (zeker tot een jaar of 10) hebben een rijke innerlijke belevingswereld. Als ze aandacht besteden aan de belevingen in deze binnenwereld kan dit er voor de buitenwereld afwezig of passief uitzien. Echter, het kind zelf is in feite superactief binnen zijn eigen belevingen, fantasieën en innerlijke voorstellingen. Een kind dat zich gezien voelt in deze behoefte aan op zichzelf zijn en dat ook de ruimte krijgt van zijn opvoeders om geregeld niet mee te hoeven doen met groepsactiviteiten, behoudt zijn levenslust en leergierigheid en zal zich uiteindelijk sociaal goed ontwikkelen.

Contactloosheid als normaal intermezzo

De meeste volwassenen en kinderen hebben periodiek een natuurlijke behoefte aan rust en contactloosheid: even niemand spreken of zien, even niets doen of iets helemaal alleen doen. Op deze manier kan een mens zijn eigen belevingen voldoende blijven waarnemen en zo verwerken wat er uit de buitenwereld allemaal op hem afkomt. Een kind uit deze behoefte bijvoorbeeld door een individuele activiteit te verkieszen boven een groepsactiviteit, door op de bank te gaan liggen om naar een muziekje te luisteren, of door zich op zijn eigen kamer terug te trekken. Kinderen die een rijke innerlijke belevingswereld kennen, hebben meer tijd voor zichzelf nodig dan kinderen die de buitenwereld voornamelijk als hun inspiratiebron ervaren. Het is belangrijk dat opvoeders teruggetrokken gedrag op de eerste plaats vanuit deze invalshoek nader beschouwen.



Sociaal en niet-sociaal gedrag

Sociaal en niet-sociaal gedrag wisselen elkaar normaliter af bij basisschoolkinderen. Sociaal op anderen gericht kan een kind pas worden, als het zijn eigen gevoelens onderkent en deze ook in anderen herkent. Als het waarneemt wat zijn reacties en gedragingen teweegbrengen in zijn omgeving en hier ook de verantwoordelijkheid voor neemt. Dit is een heel geleidelijk proces en meestal pas voltooid als de zelfwaarneming en realiteitszin voldoende goed ontwikkeld zijn. Er zijn grote individuele verschillen bij kinderen. Er zijn kinderen die al jong hun eigen gevoelens en die van anderen redelijk genuanceerd waarnemen. De meeste kinderen echter zijn tussen 4 en 10 jaar nog behoorlijk eenzellig en kunnen hun aandacht maar kort op de interacties om hen heen richten. Een kind van 8 jaar bijvoorbeeld, dat primair gericht is op het ontdekken van zijn eigen bewegingen, kan een ander kind in volle vaart omverlopen. Het kind kan vervolgens zelfs verbaasd opkijken als het ziet dat het andere kind op de grond ligt en zal zichzelf nauwelijks als oorzaak hiervan zien. Objectief gezien noemen we dit asociaal (= niet-sociaal) gedrag.

Contactproblemen

Er zijn kinderen die hun eigen gevoelens onvoldoende kunnen onderkennen en naar buiten kunnen brengen. Dit leidt tot een verstoord communicatiepatroon

met de omgeving. Opvoeders hebben het gevoel onvoldoende tot deze kinderen door te dringen. Ze zijn moeilijk te begeleiden in hun zelfwaarneming, waardoor zij de gevolgen van hun acties en reacties onvoldoende leren inschatten. Er kan dan sprake zijn van een aangeboren contactprobleem. Een groot deel van deze kinderen ontwikkelt zich met langdurige, gerichte begeleiding communicatief uiteindelijk voorspoedig. Het blijkt mogelijk hen alsnog te leren hun eigen gevoelens en die van anderen te onderkennen. Een klein deel van deze kinderen blijft onvoldoende 'bereikbaar' voor de opvoeders. Deze kinderen hebben een stoornis binnen het autistisch spectrum. Het contactprobleem is niet tijdelijk maar blijvend van aard. Deze kinderen hebben tot in de volwassenheid specialistische hulp nodig om een aantal basale sociale vaardigheden aan te leren.

Afkeuring, verwaarlozing

Ieder mens voelt zich van tijd tot tijd ongezien, verwaarloosd of afgewezen als hij bijval mist bij het opperen van een goed idee. Dat is op zich niet zo erg als je genoeg eigenwaarde en zelfvertrouwen hebt. Het kind tussen 4 en 12 jaar is echter stap voor stap op weg eigenwaarde te ontwikkelen en kan dit alleen als het voldoende bevestigd wordt in zijn eigenheid. Als de opvoeder oprecht belangstellend reageert op de initiatieven van het kind, voelt het kind zich waardevol. Het kind bloeit op, het kan zich ontwikkelen. Het tegenovergestelde gebeurt als de initiatieven en/of zorgen van het kind niet belangrijk worden gevonden of worden afgekeurd. Een jong kind met genoeg veerkracht zal zich terugtrekken met zijn eigen fantasievriendjes. Het oudere kind met voldoende veerkracht kan zich gaan terugtrekken in zijn eigen vriendengroep, waar het zich waardevol kan voelen. Er zijn echter ook kinderen met te weinig veerkracht. Bij deze kinderen doven de eigen initiatieven geleidelijk uit, de levenslust neemt af, het kind wordt mat en gelaten en trekt zich (alleen nog maar) terug in zichzelf.

10.1.1 Adviezen bij terugtrekgedrag

Niets doen moet ook mogen

Laat het hiervoor beschreven inzicht over 'contactloosheid als normaal intermezzo' goed op je inwerken. Zorg als opvoeder op tijd voor intermezzo's van contactloosheid. Als het kind thuis in jouw ogen wel erg vaak 'niets' doet, onderzoek dan of het zich soms verveelt en of het op school wel voldoende levenslustig is. Is het kind in een vakantieperiode na een paar dagen van 'verveling' wel weer initiatiefrijk en levenslustig, dan is er waarschijnlijk gewoon sprake van gezond 'niets doen' om lekker bij te komen. Het kind heeft het nodig om weer op te laden. Heeft het kind al zijn tijd na schooltijd en in het weekend nodig om bij te komen, dan is er wel wat aan de hand. Het kind raakt dan te overbelast op school of er zijn thuis te veel spanningen. Er is sprake van een gezonde balans tussen gerichtheid op de

buitenwereld en bezig zijn in de binnenwereld als er een zekere regelmaat in de intermezzo's te herkennen valt. Het is belangrijk met levenslustige kinderen het belang van voldoende rust voor innerlijke belevingen te bespreken. Laat hen zelf ervaren welke balans goed voor hen is en geef hier woorden aan. Op deze wijze kunnen ze leren hier zelf verantwoordelijkheid voor te nemen.

Lusteloosheid door kinderzorgen

Het is een alarmsignaal als het kind inboet aan levenslust. Sluit een ziekte in ieder geval eerst uit. Ga verder na of het kind middenin een verwerkingsperiode zit of overvol zit met zorgen. Is dit het geval, dan is er geen ruimte voor nieuwe activiteiten. Help het kind zijn zorgen te verwoorden. Kan het kind niet over zijn verdriet of zorgen praten, help het dan te (h)erkennen dat er dingen zijn, waar je niet over kunt of wilt praten. Bijvoorbeeld omdat er nog geen woorden voor zijn of omdat er alleen maar een onbestemd gevoel is. Leer het kind de zorgen of het verdriet een symbool te geven (een mascotte, een tekening, een bijzondere steen) en zijn tijd te verdelen tussen de gedachten en gevoelens gewijd aan het symbool en aan andere zaken. Als je als opvoeder in staat bent het kind te leren dat alle gedachten en gevoelens er mogen zijn (acceptatie), maar dat het ook steeds een keuze heeft om wel of niet met iets bezig te zijn, dan ontstaat er weer een sprankje zelfkeuze en dus levenslust. Hierop kun je verder bouwen. Er komen weer nieuwe initiatieven. Het piekeren komt periodiek tot rust. Breid hierna langzaam de keuzemogelijkheden uit, zodat het kind er op een gegeven moment ook voor durft te kiezen zijn zorgen wel te vertellen.

‘ Als je iemand bent die zich over veel kleine dingen zorgen maakt, probeer dan een ZORGENTIJD in te stellen. Je vader of moeder kan je helpen om een tijd te kiezen die elke dag Zorgentijd is. Zorgentijd mag ongeveer 15 minuten duren. Je vader of moeder komt tijdens Zorgentijd bij je zitten en luistert naar al je zorgen. Jullie mogen dan niet gestoord worden. Geen tv. Geen telefoon. Geen kleine broertjes die willen spelen of grote zussen die hulp nodig hebben met hun huiswerk. Zorgentijd is de tijd dat je alles mag zeggen over je zorgen. Tijdens die minuten luistert je vader of moeder naar je en probeert je te helpen. ’

10.2 Sombere gevoelens

Teleurstelling

Teleurgesteld zijn we allemaal wel eens. Als we verwachtingen hebben, zijn er ook geregeld teleurstellingen. De één zal zich boos en geïrriteerd tonen als hij zich teleurgesteld voelt, een ander zal zich terugtrekken en ontmoedigd raken. De eerste reactie is de kindeigen reactie. Het getuigt van veerkracht en levenslust. De tweede reactie verradt meestal een voorgeschiedenis van inhouding van teleurstellingen, waardoor het kind in kwestie niet meer gelooft zelf nog iets aan de situatie te kunnen veranderen.

Ontmoediging

Gevoelens van moedeloosheid vertragen de lichaamsbewegingen. Een ontmoedigd mens voelt zijn energie wegvloeien en heeft nergens meer zin in. Op het moment dat hij weer moed voelt, stroomt de energie weer toe. We bewegen allemaal geregeld tussen moed en moedeloosheid. In sportevenementen zien we dit uitvergroot terug. Veel mensen herkennen het en kijken er graag naar. Zelfs beroemde profvoetballers kunnen in een wedstrijd amper nog enige felheid en extra snelheid opbrengen als de ontmoediging eenmaal heeft toegeslagen. Bij de nabeschouwing hoor je ze genuanceerd praten over de grote wisseling in gemoedstoestanden die hun prestatie heeft beïnvloed. Kinderen kennen deze energie verslindende ontmoedigingsmomenten ook. Het ene kind heeft er langer en intensiever last van dan het andere. Sommige kinderen kunnen er op jonge leeftijd al behoorlijk in wegzakken.

Matheid, afvlakking gevoelens

Matheid en primaire boosheid zijn tegengestelde gevoelens. Bij primaire boosheid is een mens oprecht verontwaardigd. Hij staat in vuur en vlam. Hij is optimaal zelfvoelend. Hij geeft duidelijk zijn grenzen aan en beschermt zijn territorium. Kinderen die door inhouding van gevoelens en behoeften mat zijn geworden, kunnen nauwelijks primair reageren. Ze voelen hun primaire gevoelens nog maar zwak en verliezen daardoor spontaniteit en onbevangenheid. Als een kind zich te veel aanpast, weet het op een gegeven moment niet meer of het boos is over iets of niet. Het kind is het gewoon gaan vinden dat anderen zijn territorium aantasten. Het trekt zich liever terug dan een conflict aan te gaan. Langdurige matheid kan op termijn leiden tot angsten en depressies. Passieve, gelaten kinderen moeten weer leren luisteren naar elke eigen behoefte en gevoelsopwelling, hoe zwak ook.



Eenzaamheid

Er zijn kinderen die zichzelf onvoldoende herkennen in de buitenwereld. Deze kinderen hebben een andere gedachten- en gevoelswereld dan hun leeftijdgenootjes. Het zijn 'zonderlingen'. Een kind hoeft zich om deze reden nog niet eenzaam te voelen. Als het opvoeders heeft die zijn belevingswereld respecteren, kan het kind toch voelen dat het erbij hoort. Het kind kan zijn zonderlinge eigenheid door deze acceptatie juist ontwikkelen en misschien een kunstenaar, wetenschapper of uitvinder worden. Deze beroepen vereisen een grote mate van oorspronkelijkheid, die zich vaak alleen kan ontwikkelen in voldoende afzondering. Eenzaamheidsgevoelens ontstaan als kinderen zich van zichzelf (en anderen) afgesneden gaan voelen. Ze gaan hun eigen belevingen verloochenen bij gebrek aan herkenning in de buitenwereld. Dit leidt tot veel doemdenken en stil verdriet. Als dit verdriet jaren kan doorrijpen omdat de omgeving het

onvoldoende opmerkt, kan dit halverwege de puberteit leiden tot depressie en eventueel suïcidaal gedrag. Kinderen die in een isolement geraken, lopen dus altijd gevaar. Het is belangrijk dat opvoeders dit herkennen en een kind tijdig doorsturen voor psychotherapeutische hulp.

Depressie

Als sombere gevoelens blijvend van aard zijn en niet enkel meer een kortdurende reactie, kan er sprake zijn van een kinderdepressie. Als er meerdere van de hierna te noemen kenmerken bijna elke dag aanwezig zijn, is het goed een kinderpsychiater te raadplegen:

- depressieve of prikkelbare stemming gedurende het grootste deel van de dag;
- duidelijke vermindering van interesse en/of plezier in bijna alle activiteiten;
- duidelijke gewichtsvermindering (zonder dieet) of gewichtstoename;
- inslaap- en doorslaapproblemen;
- psychomotorische vertraagdheid of rusteloosheid;
- moeheid en/of verlies van energie;
- gevoelens van waardeloosheid en/of buitensporige of onterechte schuldgevoelens;
- verminderd vermogen tot nadenken, concentratie en/of besluiteloosheid;
- terugkerende gedachten aan de dood en/of suïcide.

‘ Er is een opvallende leeftijdsafhankelijke toename van verschil in het voorkomen van een depressie bij jongens en meisjes. Als we kijken hoe vaak depressie op een bepaald moment voorkomt, dan blijkt dit het geval te zijn bij 1% van de kinderen t/m 5 jaar oud. Bij de kinderen van 6 tot 11 jaar oud heeft 2-3% een depressie en bij adolescenten is dit op achttienjarige leeftijd gestegen naar 6-8%. Aanvankelijk is er geen verschil tussen jongens en meisjes, maar vanaf de puberteit – gemiddeld zo rond de 13 jaar – neemt de kans op depressie vooral bij meisjes toe. ’

Bron: Rigter, J. (2013). Verskil in depressie tussen jongens en meisjes, in: *Jongens & Meisjes: Zoek de verschillen?!*, blz. 107, Assen: Koninklijke Van Gorcum.

10.2.1 Adviezen bij sombere gevoelens

Benoem gevoelens van ontmoediging

In de opvoeding is het erg belangrijk dat volwassenen dit soort gevoelens bij zichzelf en hun kinderen accepteren en benoemen. Openlijk wankelmoedig durven zijn als opvoeder, bevestigt het kind in zijn eigen levensproces, waarin moedig en moedeloos gedrag elkaar normaliter afwisselen. Het kind voelt zich zeer opgelucht als het volwassenen ontmoet die eerlijk zijn over de normale afwisseling tussen iets wel of niet zien zitten, ergens wel of geen zin in hebben, je ergens wel of niet over heen kunnen zetten. Leer kinderen die snel ontmoedigd raken om in de eerste plaats hun eigen gevoelens te accepteren. Laat hen vervolgens kennis maken met hoe jij zelf als opvoeder met dit soort gevoelens om hebt leren gaan. Laat kinderen in kringgesprekken verwoorden wanneer ze zich ontmoedigd voelen en wat ze zoal doen om zichzelf te bemoedigen. Laat kinderen kennismaken met de nabesprekingen van sport- en spelwedstrijden op de televisie, dan horen ze hoe de deelnemers zichzelf steeds weer bemoedigen.

Help het kind weer zelf te kiezen bij chronische initiatiefloosheid

Is het kind langere tijd initiatiefloos en nergens enthousiast voor te krijgen, begin dan met heel goed op te letten wat het kind nog wel enig plezier geeft en waarin het kind nog wel een zwak initiatief neemt. Het is al genoeg als het kind even opkijkt of als het ergens even belangstelling voor heeft. Benoem dat direct. Help het kind te kiezen. Elke keuze is er één in de goede richting: de kleur papier, de bloem die het fijnst ruikt, de stof die het lekkerst voelt. De zintuiglijke waarneming is meestal afgezwakt en moet dus stukje bij beetje weer aangewakkerd worden. Het is belangrijk dat het kind zijn eigen behoeften leert onderkennen en dat de opvoeders hier ruimte voor geven. Wees bij aanvang bedacht op heel gewone (ontlading)behoefte als: wiebelen, friemelen, kauwgom kauwen, tikken, alles

aanraken, met benen schoppen, even gillen, een papier vol krassen of lang onder de douche staan.

Begeleiding bij eenzaamheid

Steun het kind zodanig dat het zijn bijzondere eigen innerlijke belevingswereld waardevol gaat vinden. Bemoedig hem zodat hij hier uiting aan gaat geven. Er zijn vaak nog geen woorden voor; dat is juist de uitdaging voor het kind. Het voelt zich afgesneden van het contact met anderen omdat het niemand ontmoet met dezelfde belevingen en ervaringen. Vertel hem in ieder geval een kinderverhaal over een kind of dier dat zonderling werd gevonden door zichzelf en anderen, maar in werkelijkheid een groot uitvinder bleek. Probeer het kind in te voelen en verwerk in het verhaal elementen waarvan je denkt dat die spelen bij het kind. Het kind kan zelf helpen het verhaal af te maken. Het kind kan een vriendje vinden in het verhaal dat hem wel niet helemaal begrijpt, maar het wel fijn vindt om bij hem in de buurt te zijn. De kern is: je kunt een andere belevingswereld hebben, maar er toch bijhoren. Jouw belevingswereld kan aanvullend zijn op die van een vriendje.

10.3 Verliesverwerking

Verdriet en verliesreacties

Er zijn veel situaties waarin kinderen met verdriet en verlies te maken krijgen. De dood van iemand van wie ze houden of de scheiding van hun ouders zijn daar slechts twee voorbeelden van. Kinderen kunnen op deze gebeurtenissen heel verschillend reageren. De eerste schok kan een vrolijke, levendige, spring-in-het-veld al veranderen in een apathisch kind, dat regelmatig strak en verdrietig voor zich uit zit te staren. Ook kan het zijn, dat het kind zijn gewone leventje op de automatische piloot blijft doorlopen, maar regelmatig extreme emotionele uitbarstingen vertoont. Perioden van slapeloosheid en hyperactiviteit volgen elkaar dan vaak op. Het rouwproces kan jaren duren en vele extreme perioden kennen (weer in de broek plassen, broekpoepen, stotteren, allerlei psychosomatische klachten, vreetbuien of voedselweigering, depressie). Als deze reacties tijdelijk zijn en afgewisseld worden met onbevangen en levenslustig gedrag, zijn ze in principe een teken van een gezonde veerkracht binnen een normaal rouwproces met fasen van ontkenning, heftig verdriet, wanhoop en reorganisatie. Kinderen zijn van nature goede verwerkers; ze hebben veel veerkracht. Ze hebben zo hun eigen kinderlijke oplossingen om met moeilijke situaties om te gaan. Basisschoolkinderen kunnen daarentegen ook lang piekeren over zaken die ze zich in hun hoofd halen. Overdag is er niets aan de hand, maar zo gauw het kind in bed ligt, komt de paniek opzetten.

VOORBEELD < Een kind kan bijvoorbeeld bang zijn ook ziek te worden, als er een broertje, zusje of vriendinnetje aan een ziekte is gestorven. Na een scheiding kan een kind bij elke ruzie met zijn ouders zich in het hoofd halen dat ze ook bij hem zullen weggaan. Ze zeiden immers dat ze wel nog van elkaar hielden, maar niet meer bij elkaar konden wonen omdat ze zoveel ruzie maakten? Of het kind is bang dat zijn ouders ook ophouden van hém te houden. Ze zeiden immers dat ze eerst wel van elkaar hielden en nu niet meer. Dus kan zoiets zomaar ophouden, ook tussen een kind en zijn ouders? >

Gescheiden ouders geven kinderen vaak onvoldoende de kans hun eigen rouwproces te hebben. Kinderen kunnen uit loyaliteit hun gevoelens gaan inhouden, omdat ze merken dat hun gevoelens de ouders pijn doen. Natuurlijk wordt het verdriet, de boosheid en de angst steeds weer opgerakeld na een confrontatie met de vertrokken ouder bij een bezoekenregeling. Ouders denken daarom soms dat het beter is de bezoekenregeling dan maar te stoppen. Het kind zit echter midden in zijn rouwproces. Dat gaat met vallen en opstaan, met gewone periodes naast heftige gevoelsmatige of psychosomatische reacties. De moeilijke perioden vinden plaats als er een moeilijk te verwerken punt wordt aangeraakt. Dit is voor het verwerkingsproces onontbeerlijk.

Het rouwproces

Verliesverwerking is een terugkerend onderdeel van het leven. Heeft een kind ooit geleerd hoe het is om door diepe dalen van verwerking te gaan, dan heeft het hier veel profijt van in zijn latere leven. Het heeft met de steun van zijn opvoeders uiteindelijk gedurfd het verdriet echt te voelen. Het heeft ervaren, dat de pijn dragelijk is geworden en dat er vervolgens weer nieuwe kansen, personen en mogelijkheden gekomen zijn. Een rouwproces is ondersteunend als de fasen (symptomen) van ontkenning, heftige en tegenstrijdige gevoelens, wanhoop en re-integratie gezien worden als actieve taken die verricht moeten worden om verder te komen.

“Wetenschappelijk onderzoek heeft het bestaan van fasen of stadia in rouw niet kunnen bewijzen. De symptomen zijn wel herkenbaar, maar onderling is er een enorm verschil. De duur van de symptomen, de wijze waarop mensen rouwen en de volgorde waarin ze de stadia doorlopen, verschilt bij iedereen. Rouwen is daardoor uniek en persoonlijk.”

Bron: Fiddelaers-Jaspers, R. (2004). *Mijn troostende ik*, blz. 30, Uitgeverij Kok.

Opvoeders kunnen kinderen ondersteunen bij hun rouw‘taken’. Het proces vraagt tijd en gaat met vallen en opstaan. Tussendoor kan het kind geheel in het hier en nu, levenslustig zijn en het verlies voor een tijdje vergeten.

- Een van de eerste taken is om de schrik te boven te komen en de realiteit onder ogen te leren zien. Het kan even duren voor een kind zich realiseert wat er is gebeurd of wat er aan het gebeuren is (overlijden, scheiding). Dit proces gaat in stukjes en beetjes. De ontkenning van onderdelen vormt een natuurlijke bescherming in het rouwproces. Voor een kind tussen 4 en 7 jaar is de dood of het weggaan van een ouder bij een scheiding bijvoorbeeld nog niet zo absoluut als voor oudere kinderen. Het beseft soms pas jaren later dat een ouder voorgoed weg is. Een kind tussen 7 en 10 jaar neemt de werkelijkheid heel concreet. Het kan ruzie letterlijk koppelen aan het ophouden van liefhebben en een ziekenhuis aan doodgaan.
- Een tweede taak is om alle heftige tegenstrijdige gevoelens en gedachten toe te laten en te accepteren als er bijbehorend. Verdriet, boosheid, angst, opluchting, schuld, je in de steek gelaten voelen, jaloezie. Een kind kan bijvoorbeeld naast het verdriet om de ouder die dood is gegaan ook opluchting voelen na een lang ziekbed. Het mag weer luidruchtig zijn, maar kan tegelijkertijd een schuldgevoel krijgen over de gedachten dat hij het fijn vindt dat de zware periode voorbij is.
- Een derde taak is om de eigen wanhoop en de twijfel over hoe nu verder, te boven te komen door weer zelfbepalend te worden. “Ik kan zelf verder met mijn gescheiden ouders, met mijn handicap (na een ongeluk), zonder mijn overleden moeder. Ik heb een herdenkingsboek over haar gemaakt, dat pak ik nu als ik haar mis en dan praat ik nog even met haar.”
- Een vierde taak is om invulling te geven aan het leven na het verlies. Investeren in nieuwe relaties, in een nieuwe woonomgeving, hobby of sport met andere personen.

‘ Uit onderzoek is gebleken dat tijdelijke ontkenning, onderdrukking of vermijding van rouwgevoelens voor sommige mensen beter werkt dan op een geforceerde manier de gevoelens te moeten uiten. De nadruk ligt op het woord ‘tijdelijk’, maar voor kinderen en jongeren betreft het vaak maanden of jaren. Belangrijk is wel dat de omgeving uitnodigt (maar niet forceert) om er open over te communiceren. ’

Bron: Fiddelaers-Jaspers, R. (2004). *Mijn troostende ik*, blz. 31, Uitgeverij Kok.

Het verwerkingsproces kan ook stagneren

De sociaal-emotionele ontwikkeling kan ook stoppen en de kinderlijke onbevangenheid en levenslust kunnen wegblijven. Een dergelijke stagnatie kan in principe voorkomen na iedere enigszins stressvolle gebeurtenis die onverwerkt blijft. Het meest kenmerkende in zo’n situatie is het steeds weer herbeleven van het gebeurde. Vooral na een acute en eenmalige gebeurtenis (ongeval, brand, getuige of slachtoffer van delict) wordt het kind nadien vaak geconfronteerd met zeer gede-

tailleerde herinneringen van delen van het gebeuren. Het kind kan veel last hebben van angsten, nachtmerries, dwanghandelingen, rituelen, intense emoties. Hetzelfde kan optreden als het kind chronisch in een stressvolle situatie verkeert door allerlei problemen in zijn leefsituatie (afwijzing, ruzie thuis, familieproblemen, ziekte van één van de ouders, misbruik en geweld).

Psychosomatische klachten

Als kinderen emoties onvoldoende toelaten en/of verwerken kunnen ze reageren met allerlei lichamelijke klachten. Hoe komt dit? Elke emotie gaat gepaard met een lichaamssensatie. De één voelt verdriet vooral in zijn maag, de ander in zijn hoofd. Het ene kind voelt boosheid door een druk op zijn borst en de ander voelt het in zijn benen, waardoor het de neiging heeft te gaan schoppen. Als een kind zijn emoties accepteert en toelaat, kan het erover praten, ze krijgen een plaats en worden verwerkt. De met spanning geladen lichaamsplek kan ontladen. Als kinderen hun emoties onvoldoende uiten of verwerken kan de lichaamsspanning blijven bestaan op de plaats in het lichaam die normaliter gevoeld wordt bij de betreffende emotie. Veerkrachtige kinderen gaan vervolgens langdurig bovenmatig bewegen om de lichaamsspanningen kwijt te raken (gillen, rennen, springen, dansen). Kinderen die deze veerkracht missen, kunnen door het vasthouden van de spanningen psychosomatische klachten ontwikkelen: hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, benauwdheid, huiduitslag.

10.3.1 Adviezen bij verliesverwerking

Begrip voor het rouwproces

Help kinderen bij hun rouwproces in de eerste plaats met begrip. Ze hebben volwassenen nodig die hen waarderen en steunen, ook bij heftige en oncontroleerbare reacties. Ouders die gaan scheiden vergeten dit vaak te midden van hun eigen rouwverwerking. De rouwfasen van de ouder hebben een ander tijdspad dan die van het kind. Stel je als opvoeder invoelend op. Geef woorden aan de mogelijke gevoelens en gedachten van het kind. Het lucht op als het kind merkt dat je goed zit met je invoelende opmerkingen. Als je verkeerd zit, leert een kind wat een ander zoal kan denken in dezelfde situatie. Probeer opnieuw in te voelen welke aspecten er nog meer mee kunnen spelen en benoem ze. Doe dit bij stukjes en beetjes bij voorkeur op momenten dat je ziet dat het kind in gedachten is, prikkelbaar of terneergeslagen.

Tegenstrijdige gevoelens horen bij elke verliesverwerking

Geaccepteerde tegenstrijdige gevoelens (woede, verdriet, schuld, opluchting, angst) herstellen de levenslust en de veerkracht. Lees verhalen voor van kinderen

die soortgelijke ervaringen hebben en praat over de verschillen in beleving (www.in-de-wolken.nl/kinder-boeken). Als er woorden zijn voor tegenstrijdige gevoelens en als het kind ermee bekend is dat dit normaal is, dan vindt het zijn eigen veerkrachtige oplossingen. Geef het kind de kans met veel verschillende materialen zijn gevoelens en belevingen te tekenen, te boetseren, te knutselen of in een toneelstukje of dans vorm te geven. Het kind verwerkt verlies het makkelijkst vanuit een totaalbeleving. Dus al doende gevoelsmatig creaties neerzetten, helpt het kind in zijn eigen tempo het verlies te verwerken en zijn levenslust te hervinden (zie voor activiteiten ook: www.achterderegenboog.nl). Zoek psychotherapeutische hulp als de veerkracht en levenslust na verloop van tijd nog ontbreken. Of zoek hulp bij een instelling voor jeugdzorg als het kind chronisch in een stressvolle opvoedingssituatie verkeert.

Contact met dieren

Huidcontact met dieren werkt harmoniserend op verwarrende emoties. Tegen dieren aan mogen liggen, dieren mogen knuffelen, het zachte huidje van een jong beestje mogen strelen, een pony mogen berijden... Al dit soort zaken helpen het kind stap voor stap te vertrouwen op alles wat er uit zijn gevoelswereld opborrelt, hoe tegenstrijdig ook. Het non-verbale contact met een lief betrouwbaar dier verzacht zijn gevoelens. Geef het kind de kans geregeld in contact te zijn met heel jonge dieren. Met name jonge dieren zijn nog zo onbevangen speels en 'echt', dat zij van nature deze kwaliteiten in het kind aanwakkeren.



Begeleiding bij psychosomatische klachten

Ga na wat het specifieke lichamelijke reactiepatroon is van het kind dat klaagt over allerlei pijntjes. Op welke momenten klaagt het kind? Is er een puur fysieke oorzaak voor? Of moet er gedacht worden aan een psychische component? Veel kinderen reageren met een fysieke klacht zodra er iets psychisch moeilijk is. Vermijden van het moeilijke, zorgt er een volgende keer voor, dat de gedachte aan het moeilijke al voor een lichamelijke klacht zorgt. Een moeilijke taak wel volbracht hebben, kan er juist voor zorgen, dat er zelfvertrouwen ontstaat en positieve verwachtingen zonder stress en lichamelijke klachten. De aanleiding van de lichamelijke klacht is bepalend voor wat benoemd en al of niet aangemoedigd wordt. Dit kan heel goed spelenderwijs gebeuren door de lichamelijke klacht een naam en vorm te geven (een handpop of speelgoeddiertje bijvoorbeeld) en met het kind te laten praten. Hiernaast is het belangrijk dat het kind geholpen wordt de lichamelijke vastgehouden spanningen te ontladen door op tijd extra te bewegen (springen, dansen, in regen en wind lopen) of juist te ontspannen (een behaaglijk warm bad, een douche, kinderyoga, voet- en rugmassages). Bij langdurige psychosomatische klachten is het raadzaam het kind een tijdje psychotherapeutische hulp te laten geven.

Literatuur

Geraadpleegde literatuur

- Delfos, M.F. (2011). *Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar*, Uitgeverij SWP
- Delfos, M.F. (2010). *Let's game. Over games en gaming. Voor ouders en hun gamers*, Uitgeverij SWP
- Delfos, M.F. (2012). *Merel is bang, over angst* (therapeutisch verhaal voor kinderen van 6-10 jaar), uitgeverij SWP, www.ninoboeken.nl
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2004). *Mijn troostende ik*, Uitgeverij Kok, www.in-de-wolken.nl
- Gravesteyn, C. & Diekstra, R. (2013). *Jongens & Meisjes, Zoek de verschillen?! Assen*: Koninklijke Van Gorcum, www.vangorcum.nl
- Huebner, D. (2010). *Wat kun je doen als je te veel piekert, Een help-oefenboek voor kinderen*, www.ninoboeken.nl, uitgeverij SWP
- Jochems, P. (2012). *Opvoeden in verbondenheid*, Mechelen: Uitgeverij Jeugd & Vrede, www.opgroeieninverbondenheid.nl
- Kagan, S. & Kagan, M. (2000). *Meervoudige Intelligentie*, deel 1, 2 en 3, Uitgeverij RPCZ Educatieve Uitgaven én (2013), www.rpcz.nl/meervoudige_intelligentie
- Kohnstamm, R. (2003). Jaloezie en afgunst, in: *Handboek Kinderen & Adolescenten*, Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum
- Koops, W., Levering, B., Winter, M. de (2012). *Boos! Over agressie, opvoeding en ontwikkeling*, Uitgeverij SWP
- Nederlands Jeugd Instituut, *Dossier pesten* (2013), www.nji/pesten
- Oosterhof-van der Poel, M.M.W. (2010). *Opvoedingsproblemen 0-4 jarigen. Handleiding voor opvoeders*, 4^e geheel herziende druk, Assen: Koninklijke Van Gorcum
- Rodrigues Pereira, R. (2011). *ADHD en nu? Wanneer ben je té druk, Is het een modeziekte? Ook bij volwassenen?* Kosmos Uitgevers
- Pardoen, J. (2013). Mediaopvoeding, een ondergeschoven kindje, *NVO Bulletin*, jrg. 14, nr.02
- Pijpers, R. e.a. (2013). *App noot muis, Peuters en kleuters op internet. Onderzoek naar het mediagebruik van jonge kinderen*, Stichting Mijn Kind Online, expertisecentrum voor jeugd en media – in samenwerking met Z@ppelin en NTR Jeugd, www.mijnkindonline.nl
- Sluijter, M. (2004). *Aanraken, een levensbehoefte: tactiele contacten in de opvang en op school*, Uitgeverij SWP, www.educare.nl
- Van den Daele, I. & T'Kindt, L. (2011). *Mijn kind is hooggevoelig. Wegwijzer voor ouders, leerkrachten en hulpverleners*, Uitgeverij Lannoo

- Verhulst, F.C. (2008). *Leerboek Kinder- en Jeugdpsychiatrie*, Assen: Koninklijke Van Gorcum
- Visser, A. (2009). De Queenbee en haar hofhouding, in: *Mobiel, Tijdschrift voor Pleegzorg*, www.mobiel-pleegzorg.nl/2009/03/de-queenbee-en-haar-hofhouding
- Werkgroep Innovatie platform (2006). *Leren excelleren, talenten maken het verschil*, www.rpcz.nl/meervoudige_intelligentie
- www.achterderegenboog.nl
- www.mediaopvoeding.nl
- www.pestweb.nl
- www.sensomotorische-integratie.nl
- Uittenbogaard, B., Jeurig, J., Ensing, E. (2007). *Stap voor stap 2*, Een methode om ouders met kinderen (6-12 jaar) te begeleiden bij opvoedingsvragen, Uitgeverij SWP
- Zundert, M. van, e.a. (2010). *Ik! Wie is dat?* Door professoren van de Kinderuniversiteit van Tilburg, Uitgeverij Zwijzen, (een boek voor kinderen van 10-14 jaar), www.dekinderuniversiteit.nl

Aanvullende literatuur

- Essen, I. van (2001). *Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk. Als je vader of moeder is doodgegaan*, Uitgeverij Sjaloom. Zie ook www.achterderegenboog.nl
- Delver, B., & Hop, Liesbeth (2007). *Pesten is laf! Cyberpesten is laffer*, Stichting de Kinderconsument: www.kinderconsument.nl en: www.pestenislaf.nl
- Derksen, R. (2011). *Gelukkig hoogbegaafd*, Steenwijk 248media, www.248media.nl
- Haan, J. de, Pijpers, Remco, e.a. (2010). *Contact! Kinderen en nieuwe media*, Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum
- Gillman, Claire (2007). *Actieve kids, gezonde kids*, Fontaine Uitgevers, www.leefstijl.nl
- Kohnstamm, R. (2009). *Kleine Ontwikkelingspsychologie, deel 2, De schoolleeftijd*, Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum
- Kohnstamm, R. (2011). *Kinderen als beroep, Praktische Ontwikkelingspsychologie*, Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum
- Mol, J. (2010). *Opgroeien in vertrouwen. Opvoeden zonder straffen en belonen*. Uitgeverij SWP
- Talent* (tijdschrift), Assen: Koninklijke Van Gorcum, www.tijdschrift-talent.nl

