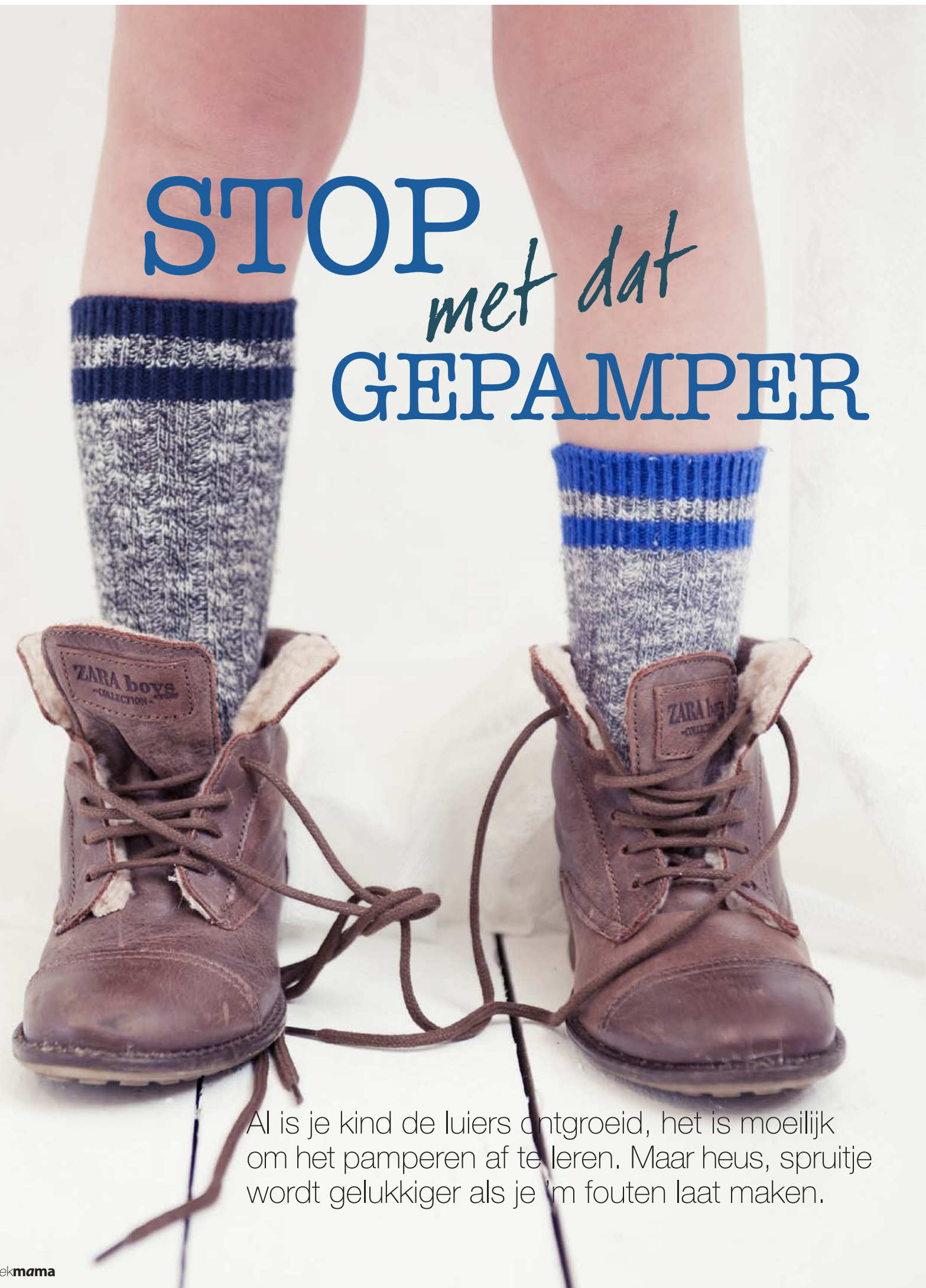


STOP met dat GEPAMPER



Al is je kind de luiers ontgroeid, het is moeilijk om het pampere af te leren. Maar heus, spruitje wordt gelukkiger als je 'm fouten laat maken.

Uit onderzoek van Unicef bleek vorig jaar dat Nederlandse kinderen de meest gelukkige ter wereld zijn. Een mooie score, maar toch groeit die enorme meerderheid aan happy kids niet allemaal op tot oergelukkige volwassenen. Want Nederland heeft óók de meeste jongvolwassenen (tussen de twintig en dertig jaar) die in therapie zitten. Wat gaat hier mis? De belangrijkste taak van ouders, stelt orthopedagoog Mariëlle Beckers van Buro Bloei, is om onze kinderen 'klaar te stomen voor het leven'. Beckers: 'Over het algemeen doen de meeste ouders het hartstikke goed. Maar je ziet ook ouders die het té goed willen doen.' Voorbeelden te over. Ach, het regent, ik breng je wel naar school. Hockeystick kwijt? Ik zoek 'm wel. Broodtrommel niet ingepakt? Ik breng zo wel even een broodje van de bakker. Zijn onze kinderen hard op weg om verwende nesten te worden? 'Zo zwart-wit wil ik het niet stellen', zegt Beckers. 'We willen het gewoon graag goed doen als ouders. We zijn zelf van een generatie waarbij alles kon en alles mocht, in tegenstelling tot onze eigen ouders. Wij willen onze kinderen hetzelfde geven en draven daarin weleens door. Want wat leert je kind als je toch wel een broodje komt brengen als hij of zij is vergeten zelf de broodtrommel in de tas te stoppen? Niets. Beter zou zijn je kind het zelf te laten oplossen. Dan maar een keer geen boterham of een gebietst broodje van een klasgenoot. De volgende keer denkt je kind bij vertrek wel beter na. Zonder de nodige vitamine F – Fouten, Falen en Frustratie – kun je niet leren.'

Struikelen

Een direct gevolg van te veel pampere kan dus zijn dat je kind zijn of haar verantwoordelijkheden niet leert. 'Dat klopt', zegt Beckers. 'Als jij altijd maar de hobbels in de weg voor je kind plaveit, is het voor hem of haar vaak lastiger om te dealen met tegenslagen. Hij of zij leert niet zelf met oplossingen te komen. Laat je je kind dus niet zo nu en dan 'struikelen', dan onthoud je hem of haar eigenlijk ontwikkelingskansen.' Toch is dat pampere heel verleidelijk. We willen allemaal dat onze spruiten *happy* zijn en zo min mogelijk ongemak kennen. Maar je kunt al veel eerder dan je denkt beginnen met het bijbrengen van verantwoordelijkheid. Als je kleuter hartje winter weigert zijn of haar jas aan te trekken, ben je geneigd er alles aan te doen om te voorkomen dat ie zonder jas naar buiten gaat. Tot drama aan toe. Veel effectiever, en rustiger, zou het zijn om je kind zelf te laten ervaren wat de consequentie is. Je wil geen jas aan? Dan moet je de kou maar voelen. Natuurlijk neem jij die jas

stiekem mee. Wordt het te koud, haal dan niet je gelijk met teksten als 'ik zei het toch', maar geef de jas gewoon aan je kind. De volgende keer hoef je alleen maar naar buiten te wijzen, te zeggen dat het koud is en je kind zal snel de jas van de kapstok plukken. Ervaren is dus een goede leerschool, maar tegenwoordig geven we onze kinderen vooral veel instructies. 'Ga maar niet te hoog, straks durf je niet meer terug.' Goedbedoeld, maar leerzaam is het niet. Je zoon of dochter leert namelijk niet de eigen grenzen te bepalen, die geef jij aan. *Pick your battles wisely* is hierbij een goed advies. Bepaal wanneer je echt moet ingrijpen en wat je kunt laten gaan. Steven Pont, ontwikkelingspsycholoog en systeemtherapeut, heeft hier zelf een regel voor bedacht: Het Wetje van Pont. Het luidt als volgt: 2 x nee = ja. Dat wil zeggen dat je je bij iedere actie waar je eigenlijk meteen tegenin wilt gaan jezelf twee vragen moet stellen. Eén: is het levensbedreigend? En twee: heeft de omgeving er last van? Is het beide nee, dan is het antwoord ja! Bijvoorbeeld: je dochter van acht wil alleen naar een vriendinnetje dat twee

ZONDER VITAMINE F – FOUTEN, FALEN EN FRUSTRATIE – KUN JE NIET LEREN

straten verderop woont. Het liefste zou je haar een mobiele telefoon meegeven om haar gangen na te kunnen gaan. Hou je in! Bedenk: is het levensbedreigend? Nee, want ze kan goed uitkijken en ze hoeft geen drukke weg over te steken. Is het vervelend voor de omgeving? Nee, ook niet. Ze zal echt niet belletje lellend twee straten af gaan. Dan is het antwoord ja. Geef haar de kans om te groeien, een super leermoment! Je kunt uiteraard wel even een sms'je aan de moeder van het vriendinnetje sturen om te checken of ze goed is aangekomen. Zonder dat je dochter het weet. Zoek het evenwicht tussen veiligheid en vrijheid.

Tegenslagen en verdrietjes

Maar waarom is die eigen ervaring nou zo goed voor je kind? Beckers: 'Door al die kleine leermomenten en succeservaringen, krijgen kinderen een positief zelfbeeld. Ze leren op zichzelf te vertrouwen en dat zet ze stevig in het leven. Ze weten dat ze dingen kunnen oplossen als dat nodig is.' Doe je dit niet, dan geldt het tegenovergestelde. Als jij al geen vertrouwen in je kind hebt, hoe >

moet het dan vertrouwen op zichzelf? Een kind dat altijd maar vertroeteld is en dat zo min mogelijk tegenslagen en kleine verdrietjes te verwerken heeft gehad, heeft meer kans op het ontwikkelen van faalangst of een angststoornis, blijkt uit onderzoek van hoogleraar orthopedagogiek Susan Bögels. Een ander mogelijk gevolg is dat deze kinderen narcistische

ALS OUDER WEET JE VAAK WEL WAT JE KIND AANKAN

types worden die zichzelf de meest fantastische persoon op aarde vinden. Van jongs af aan hebben ze immers geleerd dat alles om hen draait.

Maar hoe weet je nou wat je kind wel en niet aankan qua eigen verantwoordelijkheid? Beckers: 'Het enige antwoord daarop is: kijk goed naar je kind en de situatie. Als ouder voel je vaak precies aan wat je kind aankan. Kinderen van tien kunnen best even alleen thuis blijven. Met elf à twaalf jaar kunnen ze vaak zelf op de fiets naar school. Weet je het echt niet? Kijk dan om je heen, vraag het aan moeders die je vertrouwt of zoek het op. Bij het Nibud vind je hoeveel zakgeld redelijk is, bij de GGD hebben ze allerlei ontwikkelingslijstjes en natuurlijk kunnen ze op school advies geven. Maar het belangrijkste is: blijf dicht bij je gevoel. Niemand kent je kind zoals jij het kent: wat je verlangt, moet passen bij de leeftijd en bij je kind zelf.'

En dat je je zoon of dochter zelf verantwoordelijkheid moet laten nemen, wil niet zeggen dat je hem of haar dan maar in het diepe gooit en laat spartelen. Ondersteunen en begeleiden, dat is je taak. Ren niet door het huis om ieders tassen te pakken, maar vraag bij vertrek naar school wél of iedereen aan alles heeft gedacht, zonder de zwemtas of lunch te benoemen. Zorg alleen voor het geheugensteuntje en laat je kind zelf nadenken. Wat ook goed werkt, zowel voor jezelf als voor je kind, is een planbord. Schrijf daarop waar je kind op bepaalde dagen aan moet denken en leer hem of haar er iedere dag op te kijken. Beckers: 'Als ik lesgeef aan studenten, merk ik vaak dat ze moeite hebben met plannen, prioriteiten stellen, ordenen en hun tijd indelen. Dat ligt niet zozeer aan henzelf, maar aan wat ze van huis uit hebben meegekregen. Als je altijd maar voorgeschiedt krijgt wanneer je welk huiswerk moet doen, zal je het gevoel ervoor – de noodzaak van het leren en hoe je je tijd kunt indelen – niet ontwikkelen. Eenmaal aan de studie

moet je het zelf uitzoeken, met alle gevolgen van dien. Hartstikke lief dat je ouders je wilden helpen goede resultaten te halen, maar de weg ernaartoe heb je gemist.'

Corvee

Ook taakjes in het huishouden werken positief bij de ontpampering van je kind. Beckers: 'Door je kinderen bijvoorbeeld hun eigen gordijnen te laten opendoen en hun vieze kleding in de was te laten gooien, zullen ze dit als gewoonte gaan beschouwen. En laat ze tafeldekken, afruimen, hun tas uitpakken, beker in de vaatwasser zetten en hun eigen brood smeren. Neem ze al die alledaagse taken niet uit handen, ook al gaat het vele malen sneller, beter en effectiever als je het zelf doet. Je kinderen hun eigen taken geven, maakt sociale mensen van ze, die weten hoe ze zelf hun boontjes moeten doppen.'

Vroeger, toen de gezinnen een stuk groter waren, was er simpelweg geen tijd om op alle kinderen even goed te letten. En er was al helemaal geen tijd om alles maar voor iedereen te verzorgen en regelen. Beckers, zelf moeder van zeven kinderen: 'De focus ligt tegenwoordig veel meer op één, twee of hooguit drie kinderen. Daarmee lijkt het soms alsof kinderen een 'projectje' zijn geworden. Alle aandacht, bezorgdheid en warmte is op hen gericht. Als zij zich dan ook nog goed gedragen is dat een mooi visitekaartje voor jezelf. Ook spelen kinderen minder buiten, waardoor we er letterlijk veel meer bovenop zitten.' Loslaten is het sleutelwoord, ook om de druk van de schouders van die tere zieltjes te halen. Want hoe groot is die druk als je het altijd maar goed moet doen en dat je moeder alles ziet wat stiekem niet mag? Hoe lekker was het als je vroeger uren buiten scharrelde? Belandde de voetbal in het slootje, dan viste je die er met (ahum) gevaar voor eigen leven (want met diploma A en B kun je echt wel zwemmen) weer uit en had je maar mooi een avontuur beleefd. Floddertjes waren we, maar zijn we daar minder van geworden? Echt niet. Ons goedbedoelde, maar overbeschermende gedrag komt niet alleen voort uit liefde. Ook angst kan een drijfveer zijn. Beckers: 'De cijfers van jeugdcriminaliteit dalen, maar de toegang tot informatie blijft groeien. Doordat kleine akkefietjes in de media worden uitvergroot lijken we in een steeds gevaarlijker wordende wereld te leven.' Resultaat: extreme beschermingsdrang. Natuurlijk wil je niet dat je kind iets overkomt, maar door op te voeden vanuit angst wat er allemaal kan gebeuren, zadel je je kind op met een vertekend beeld van de wereld. Het gevolg is dat hij of zij alleen maar angstiger wordt. Beckers: 'Gelukkig gaan we in Nederland nog niet zover als in de VS, waar op veertigduizend scholen het speelkwartier is afgeschaft. Het zou 'te gevaarlijk' zijn. Onzin, natuurlijk!' Die beschermingsdrang leidt er uiteindelijk alleen maar toe dat je ongelukken in de hand werkt. Beckers: 'Als



PSYCHE

je kinderen hun grenzen niet laat verkennen, leren ze er ook niet mee om te gaan. Instinctief voelen de meeste kinderen namelijk haarfijn aan wat ze wel en niet kunnen. Hun onbevangenheid, hun *no fear*-gevoel, hebben ze nodig als *kickstart* om überhaupt dingen uit te proberen. En lopen ze eens een schram of blauwe plek op omdat ze toch overmoedig waren, dan is de grens duidelijk gesteld. De volgende keer zal je kind minder ver gaan.

Beckers: 'Vaders zijn vaak wat makkelijker en kunnen beter loslaten dan moeders. Het hoeft bij hen niet allemaal binnen de lijntjes. Veel moeders hebben de neiging hun partner tot de orde te roepen, maar eigenlijk zouden ze een voorbeeld aan zijn gedrag moeten nemen. Want zal een vader zijn kind bewust in gevaar brengen? Het is toch net zo goed zijn kind? Met dat 'drukke gedoe' leert een vader zijn kind juist wijze lessen.'

WIJS JE JE KIND OP ALLE GEVAREN, DAN ZAL HET JUIST SNELLER VALLLEN

Of net zo ver, maar met meer voorzichtigheid. Met andere woorden: les geleerd én motoriek getraind. Wanneer je kinderen deze oefeningen onthoudt, zullen ze wat onhandiger blijven in hun motoriek. Ze durven niet goed, want o, o, mama zegt dat het gevaarlijk is. Daardoor zijn ze bevreesd tijdens het spelen, waardoor ze ironisch genoeg juist sneller zullen vallen.' Overigens, tegenover de extreem beschermende maatregel in de VS om het speelkwartier af te schaffen, staan Duitse verzekeringsmaatschappijen die precies het tegenovergestelde doen. Zij investeren in risicovolle buitenruimtes, zodat kinderen niet opgroeien tot onbeholpen volwassenen. Want juist die zijn volgens de Duitse verzekeraars enorme kostenposten voor hun bedrijf.

Vaderrol

Als het gaat om kinderen fouten durven laten maken, hebben vaders van nature een streepje voor. Zij zijn zelf meer bezig de grenzen op te zoeken en brengen dit ook over op hun kinderen. Lekker stoeien, wild doen, uitdagen – allemaal 'mannendingen'. Dat beeld wordt bevestigd door onderzoek van hoogleraar Bögels, waaruit blijkt dat vaders over het algemeen minder angstig zijn.

Maar al met al doen we het volgens Beckers heus niet zo slecht. Zeker niet als we ons bewust zijn van wat een overvloed aan gepamper met een kind doet. 'Het feit dat je ernaar kijkt en het misschien bij jezelf herkent, betekent al dat je ermee aan de slag gaat. Voorlopig is je kind de deur niet uit, dus je hebt tijd genoeg om hem of haar grenzen te laten opzoeken en fouten te laten maken.'

Complimenten

Tot slot: we leven in een complimentencultuur waarin we onze kinderen graag de hemel in prijzen. Steeds vaker gaan er stemmen op dat dat eigenlijk niet zo slim is. Want slaan we niet een beetje door met al dat geprijs? Beckers: 'Een stroom aan complimenten wordt niet meer gehoord door een kind, de woorden zijn 'leeg'. Complimenten hebben dan dus geen effect meer. Of kinderen gaan zichzelf zo geweldig vinden dat ze de realiteit uit het oog verliezen. Sommige dingen zijn heel gewoon – je kamer opruimen, je broer niet krabben – en behoeven niet altijd een pluim. Wil je toch waarderende woorden gebruiken: beloon dan het proces en niet het resultaat.' □