

# KIND OM IN TE LIJSTEN

graaaag!



Nátuurlijk wil je dat je kind zichzelf kan zijn.  
Maar héél soms probeer je het toch te kneden  
tot jouw *picture-perfect* ideaalbeeld.

eewaardeerd worden om wie je bent. Helemaal jezelf kunnen zijn. Met al je leuke, lieve, lastige en eigenwijze trekjes die je hebt. Zonder steeds het gevoel te hebben dat je aan de verwachtingen van een ander moet voldoen. Het is een van de beste dingen die een mens kan overkomen. Tja. Dat geldt dus óók voor je kind. Maar eh...

zeg eens eerlijk: lukt het jou om je kind volledig te accepteren zoals het is? Met zijn leuke én minder leuke kanten? Hoe vaak vergelijk jij je kind niet met anderen en roep je: 'Kijk eens naar je jongere zus, die heeft zichzelf al helemaal aangekleed en jou moet ik nog helpen.' Of: 'Kun je nou nooit eens je speelgoed opruimen? Wat ben je toch een rommelkont. Je broer is veel netter.' Soms gaat het ook verder dan dat. Zo betrapte Joyce (42) zichzelf erop dat ze een hoog verwachtingspatroon heeft van de leerprestaties van haar zoon. 'Mijn man en ik hebben allebei gestudeerd en komen ook uit families waarin iedereen dat deed. Maar onze negenjarige zoon doet het helemaal niet zo goed op school. *Deep down* heb ik daar ontzettend veel moeite mee. Het idee dat hij over een paar jaar naar het vmbo gaat in plaats van naar het vwo... ik kan het niet accepteren. En vind dat tegelijkertijd ontzettend stom van mezelf.'

### Zoektocht

Ingewikkeld hoor. Aan de ene kant wil je niets liever dan dat je kind zichzelf kan zijn en zich geaccepteerd voelt. Dat geeft hem immers een portie gezond zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld. Oftewel: dé basis om later in de maatschappij met twee benen stevig op de grond te staan. Maar dat bijt soms met die andere kant: dat we sommige eigenschappen van ons kroost zo graag zouden willen 'kneden' zodat ze ons beter uitkomen. Zodat ons kind meer is zoals we hadden gehoopt dat ie zou zijn. Een dochter die mensen spontaan begroet in plaats van verlegen achter je rug weg te kruipen bijvoorbeeld. Of een zoon die alles wil eten in plaats van alleen patat en pannenkoeken.

Vind jij het lastig je kind te accepteren zoals hij is? Dat heeft alles te maken met hoe je er als moeder in staat, zegt gezinstherapeute Esther Bogaard. 'Mag en kun jij als moeder jezelf zijn? Zit jij goed in je vel? Uit wat voor gezin kom je, hoe was je eigen opvoeding? Laat je je makkelijk beïnvloeden door wat je omgeving ervan zal zeggen? Dat zegt allemaal veel over het verwachtingspatroon dat je kunt hebben van je kind. Dat verwachtingspatroon kan generaties terug voeren.' Als een kind altijd maar aan jouw verwachtingen moet voldoen, weet hij niet meer wat hij zelf belangrijk vindt. Een kind is een product van zijn genen en de omgeving waarin hij verblijft. Aan de hand van dat pakket moet hij zelf

uitvinden: wie ben ik eigenlijk en wat wil ik? Daar komt hij achter door dingen uit te proberen. Door te oefenen, te ervaren, te observeren en door anderen na te doen. Dat is een zoektocht. 'Een zoektocht waarbij je kind jouw steun hard nodig heeft', benadrukt Esther Bogaard. 'Als je als moeder goed in balans bent, kun je je zoon of dochter beter begeleiden in dat proces. Dan kun je aansluiten bij wat en wie je kind is. Zonder dwingende verwachtingen en zonder hem te vergelijken met anderen en hier een oordeel aan te verbinden. Dat is niet altijd makkelijk.'

### Groepsdier of einzelgänger

Tja, dat is nogal een understatement. Dat ondervond ook Merel (36). 'Ik wilde graag dat Wies op hockey ging', vertelt ze over haar negenjarige dochter. 'Een teamsport leek me goed voor haar, want ze is erg verlegen. Heeft weinig vriendinnen. Gezellig toch, met al die meiden? En voor mezelf was het ook leuk, ik had veel lol met de andere ouders langs de lijn. Maar al snel bleek dat Wies er

'DEEP DOWN WIL IK  
NIET DAT HIJ NAAR  
HET VMBO GAAT'

niet gelukkig van werd. Ze was bang voor de bal en met zo'n grote groep meiden optrekken lag haar ook niet. Ik vond dat ze even moest doorzetten, maar na een jaar was het nog steeds huilen als ze op zaterdagochtend een wedstrijd had. Met pijn in mijn hart heb ik gezegd dat ze er vanaf mocht. Maar ik heb er nog steeds moeite mee als ik op zaterdagochtend een hele club meiden naar het hockeyveld zie fietsen. Waarom is Wies niet wat sportiever en extravertter?'

Als wat jij wilt voor je kind uiteenloopt met wat het kind zelf wil en wat bij hem past, dan voelt dat niet goed, beaamt Esther Bogaard. 'Maar bedenk eens: gaat dit niet vooral over jou? Zijn het niet vooral jouw eigen onbewuste wensen en verwachtingen? Want wat jij denkt dat belangrijk is voor je kind, komt vaak voort uit waar jij zelf waarde aan hecht. Bepaalde basisgedachten, zoals 'zonder vrienden ben ik niks' kunnen bij je kind echter heel anders zijn. Misschien moet je accepteren dat je dochter geen groepsdier is, maar een einzelgänger. Veel vriendschappen hebben is geen garantie voor het sociaal-emotionele welzijn van je kind. Er zijn kinderen die aan een of twee contacten genoeg hebben. Dat is ook prima.'

&gt;

## Buitenwereld

Oké, kijken dus naar wat bij je kind past. Maar als ouder is het best lastig om zuiver te beoordelen: wie is dit kind en wat heeft het nodig? 'Je moet proberen om de balans te vinden tussen vrij laten en bijsturen. Je wilt immers dat je kind zichzelf is en hem de ruimte daarvoor geven. Dat is trouwens niet hetzelfde als dat alles maar mag en kan. Grenzen bieden blijft belangrijk.'

Hoe zit dat dan bij Joyce, waarbij de leerprestaties van haar zoon tegenvallen? Esther Bogaard: 'Waarschijnlijk was vroeger bij Joyce thuis presteren heel belangrijk. Dat heeft ze onbewust overgenomen. En misschien ook houdt ze rekening met de buitenwereld: is ze nu al bang dat andere ouders vreemd opkijken als haar zoon straks naar het vmbo gaat. Als ze het idee heeft dat haar kind niet z'n best doet, dan kan ze dat met hem en school bespreken. Maar wanneer blijkt dat hij gewoon zijn best doet en er verder geen bijzondere omstandigheden zijn, dan zal ze moeten accepteren dat haar kind minder goed presteert dan ze had gehoopt. Misschien

## 'ADHD... WAAROM KAN MIJN KIND NIET 'GEWOON' ZIJN?'

is hij op leergebied niet zo briljant, maar wel een kei in sporten of creatieve vakken. Of sociaal populair.' Kijken naar wat je kind wél kan, kan helpen het zelfvertrouwen te vergroten. En het kan je als moeder helpen om je kind te accepteren zoals hij of zij is.

## Ongeleid projectiel

Dat klinkt vrij makkelijk, maar is elke dag weer een worsteling voor Astrid (44), wiens zoon Freek (11) ADHD heeft. Ondanks de medicijnen is hij nog steeds een ongeleid projectiel, vindt ze. 'Frees ADHD uit zich in gillen, niet luisteren en ruzie maken. Het is elke dag een strijd. 'Hij kan er toch niets aan doen?', reageren anderen dan. Dan zegt een stemmetje in mij: misschien kan hij er niets aan doen, maar hij probeert het ook niet. Hij moet er toch mee leren leven, dus moet hij zich leren beheersen. Waarschijnlijk kan ik niet accepteren dat hij 'iets' heeft. Vind ik dat hij 'gewoon' moet zijn.' Esther Bogaard adviseert Astrid om haalbare doelen te stellen, zodat ze meer zicht krijgt op dingen die wél goed gaan. Dat is ook voor Freek fijn om te ervaren.

Als jij ook moeite hebt met bepaalde trekken van je kind, kijk dan eerst eens rustig naar je kind. En beoordeel dan pas of het willen

'kneden' vanuit je zelf komt of dat het echt een opvoedingsding is. In het eerste geval moet je je kind niet willen veranderen. *Deal with it!* In het tweede geval kun je het kind leren om zich wat aan te passen. Wellicht een goede tip voor Milou (38). 'Mijn zoon van tien is een vrolijke jongen met een harde stem, die altijd luidkeels loopt te zingen en met de deuren slaat. Ik hoor mezelf wel honderd keer op een dag vragen of het wat rustiger kan. Aan de ene kant ben ik bang dat hij later denkt: ik kon thuis nooit mezelf zijn, moest altijd rustig doen. Aan de andere kant wil ik thuis mijn rust kunnen pakken. Hoe laat ik hem in zijn waarde?' Het luidruchtige hoort waarschijnlijk bij hem, vermoedt Esther Bogaard. 'Maar je kunt hem wel aanleren dat hij rekening houdt met anderen. Als je eerst vertelt dat je het leuk vindt dat hij zo vrolijk is, maar dat je vandaag zelf hard hebt gewerkt en moe bent, kun je daarna vragen of hij op zijn kamer verder wil zingen. Zo wordt hij daar sensitiever voor en bedenkt hij op een gegeven moment hopelijk zelf dat hij zich soms beter even kan terugtrekken.'

Bij het ene kind moet je harder werken dan bij het andere, geeft ze toe. 'Het ene kind ligt je nu eenmaal beter dan het andere. En hoe ouder je kind wordt, hoe lastiger het vaak wordt zijn gedrag te beïnvloeden. Soms moet je besluiten om iets los te laten, hoe moeilijk dat ook is. Je kind kan dan helemaal zichzelf zijn zonder ouders die steeds proberen hem om te buigen naar hun eigen wensen en verwachtingen. Voor je kind kan dat een cadeau zijn.'

## Gedrilde kinderen

We vragen zelden aan een kind wat hij of zij eigenlijk leuk, nuttig of belangrijk vindt, stelt coach drs. Fiona de Vos in het AD. In plaats van het kind te stimuleren zelf zijn levensdoelen en behoeften te formuleren en te vervullen, leggen we massaal onze eigen ideeën op. Goed bedoeld, dat wel. Ouders menen dat ze beter zicht hebben op wat hun kind nodig heeft om gelukkig te worden, dan het kind zelf. Als het kind doet wat van hem verwacht wordt, is het braaf en wordt het beloond. Maar als je altijd wordt gedrild om aan de gestelde verwachtingen te voldoen, vergeet je wat voor jezelf écht belangrijk is. Voor je het weet zit je vast in een patroon waarbij je voldoet aan de verwachtingen van anderen, zonder na te gaan of die verwachtingen sporen met je eigen ideeën. Bij veel kinderen gaat dat, volgens haar, zo ver dat ze op latere leeftijd alleen nog maar reactief kunnen zijn: Geef mij een opdracht en ik zal het doen. Zeg me wat je van me verwacht en ik zal je niet teleurstellen. Sommigen slaan helemaal door in dat patroon. Ze wachten niet eens meer af totdat er verwachtingen uitgesproken worden, maar denken vooruit en veronderstellen verwachtingen die er vaak niet eens zijn. Ze bouwen een veiligheidsmarge in en leggen de lat voor zichzelf zo hoog dat ze er vroeg of laat zelf aanonderdoor gaan. Slik. Snel accepteren dus maar, die minpuntjes.

HET MOOISTE CADEAU WAT  
JE JE KIND KUNT GEVEN:  
DAT HET ZICHZELF MAG ZIJN

**Ellen (42):** 'Niets lekkerder dan een boek lezen, vind ik. In onze jeugd al lezen mijn man Martin en ik alles, wat los en vast zat. Maar onze Daphne van elf wil het niet eens proberen. Laatst stond ik gewoon te stampvoeten omdat ze 'Kruisocht in spijkerbroek' niet wilde lezen, een boek dat ikzelf op haar leeftijd heb verslonden. Zelfs toen ik haar vijf euro bood als ze het zou uitlezen, hapte ze niet. Even later dacht ik ook wel: je kind geld bieden om een boek te lezen, hoe diep kun je zakken?'

## ACCEPTATIE IS HET TOVERWOORD

*lees: deal with it!*

**Wendy (34):** 'Er hoeft maar iets te gebeuren of mijn dochter van zes begint te huilen. Als ze zich maar een beetje pijn doet, maar ook als ik een keer boos op haar wordt, als ze geen zin heeft in dansles, als ik 's avonds wegga terwijl mijn man gewoon thuis is, en soms zelfs als het eten haar niet smaakt. Ik voel me er af en toe echt door onder druk gezet. Ach, het gaat met de jaren wel over, zei mijn moeder laatst. Want wat blijkt: ik deed vroeger zelf precies hetzelfde! Oeps...'

**Marit (37):** 'Toen ik na twee jongens een meisje kreeg, dacht ik: ha, eindelijk eentje bij wie ik later staartjes in het haar kan maken en met wie ik kan winkelen. Maar Preñ houdt helemaal niet van shoppen en met haar uiterlijk bezig zijn. Ze is een echt jongensmeisje, dat zelfs op voetbal zit. Haar haren draagt ze kort en om kleren geeft ze niet. Ze is een schatje en inmiddels vind ik het prima zo. Maar eerlijk is eerlijk: dat heeft wel even geduurd!'

