

‘Zonder eten

naar bed!’

Is straffen uit den boze?

Billenkoek is not done, de time-out is op z'n retour en het belonings-systeem blijkt ook niet heilig. Hoe disciplineer je dán anno 2015? Journalist Eva zoekt 't uit.

Drie jaar geleden emigreerden wij als jong gezin naar Frankrijk. Cultureel gezien was dat een flinke ommezwaai, alleen al wat betreft de opvoedstijl. Franse ouders corrigeren met ferme maatregelen elke stap van hun kind. Luistert het niet? Straf! Ik verbaas me er soms over, maar het lijkt te werken: muisstil zit al het kroost aan tafel. Nederlanders hanteren over het algemeen een zachtere aanpak en onze kinderen zijn mondig en vrijer. Nog geen veertig jaar geleden vonden we het de normaalste zaak van de wereld om een kind dat niet luisterde een pak op zijn billen, een draai om zijn oren of een fikse tik op de vingers te geven. De paus beweerde onlangs zelfs nog dat een corrigerende tik juist kan bijdragen aan het volwassen worden. Een uitspraak waar menigeen over viel. Vandaag de dag vinden we slaan not done. Maar zelfs de door tv-nanny Jo Frost geïntroduceerde time-out die de afgelopen tien jaar erg populair was, is nu in opspraak. Je kind zou zich op de *naughty chair* niet gehoord voelen. Al die verschillende stromingen: het schept verwarring bij mij, merk ik. Want hoe leer ik mijn kinderen dan welk gedrag wel en niet gewaardeerd wordt? Welke aanpak werkt én past in mijn straatje?

Autoritair? Nee, autoritatiéf

Een belronde langs deskundigen geeft verfrissende inzichten. En ze zijn het in de basis allemaal met elkaar eens: de autoritatieve opvoedingsstijl - niet te verwarren met de autoritaire! - is de gulden middenweg. Lenny van Rosmalen, docent opvoedingsvoorlichting aan de Universiteit Leiden: 'Autoritatief opvoeden staat voor warmte bieden aan je kind binnen een kader van duidelijke regels die rustig worden gecommuniceerd. Het is daarbij belangrijk om goed naar je kind te kijken en daar je reactie op af te stemmen. Oftewel 'sensitief reageren'. Probeer aan te voelen wat je kind nodig heeft. Accepteer hem zoals hij is. Dan geven de regels hem veiligheid en bieden ze jou een kader waarbij je je prettig voelt. Zie het als een hek: je kind kan er even aan morrelen, maar als het stevig staat voelt dat veilig. Deze opvoedingsstijl is wereldwijd onderzocht en lijkt het minst tot probleemgedrag bij kinderen te leiden, ook als ze ouder zijn. Ander opvoedadvies is vaak gebaseerd op persoonlijke overtuigingen en mist wetenschappelijke onderbouwing. Nu is het ook moeilijk om goed wetenschappelijk onderzoek te doen naar opvoeding, vooral bij jonge kinderen. Daarbij is ieder kind anders dus er is ook niet één standaard →

‘Probeer aan te voelen wat je kind nodig heeft’

‘Regels leg je op. Afspraken maak je samen’

opvoedmethode. De autoritatieve stijl is daarentegen wetenschappelijk onderzocht en blijkt volgens recente uitkomsten het meest wenselijk. Al weet je natuurlijk nooit of die over een paar jaar weer onderuit wordt gehaald.’

Het effect van straf

Tischa Neve, kinderpsycholoog en opvoedkundige, gelooft ook in empathisch reageren op je kind (de warmte) en samen tot oplossingen komen (afspraken maken). Zónder straffen of belonen. ‘De recente uitspraken van de paus maken me verdrietig, want er zijn ouders die dit aannemen en erin meegaan. Ik zie vaak dat ouders dreigen met sancties zoals een time-out of iets afpakken. Maar inmiddels is onderzocht dat straffen op de langere termijn niet werkt. Als je als ouder niet in de buurt bent, en er dus geen sancties dreigen, doet je kind juist wat niet mag. Omdat hij niet snapt waarom het niet mag. Hij heeft alleen geleerd ‘domweg’ te gehoorzamen. Met straffen zeg je eigenlijk: ik ben de baas en je moet doen wat ik zeg. Terwijl je uiteindelijk liever wilt dat je kind begrijpt waarom bepaald gedrag niet wenselijk is. Dat hij leert respectvol met anderen

om te gaan, leert luisteren, empathie ontwikkelt, maar ook ergens tegenin durft te gaan. Straffen doet iets met de relatie met je kind. Het kan voor angst en een gevoel van afwijzing zorgen. Behandel je kind liever zoals je zelf ook behandeld wilt worden: met respect.’

Bovendien zit er volgens Neve altijd iets achter het ‘wangedrag’ van je kind, net als bij volwassenen. Als je partner gefrustreerd thuiskomt van zijn werk en bits doet, ga je hem ook niet straffen. Dan reageer je empathisch, met een luisterend oor. Een kind kan net zo goed met onhebbelijk gedrag laten zien dat hij iets nodig heeft. Aandacht of hulp. Dat kan heel goed zonder te straffen. Ik noem dat ‘liefdevol begrenzen’ en praat liever over ‘afspraken’ dan ‘regels’. Een regel leg je op, een afspraak maak je samen. Praat met je kind over zijn en jouw behoeftes en neem beide even serieus. Dan los je samen heel veel op.’

Samenwerken

Dat klinkt goed. Idyllisch zelfs. Maar ik ben ook maar een mens. En ik word soms boos als mijn kinderen stout zijn. Niet omdat ik dat de beste manier vind, het is meer een primaire reactie. Dan schiet ik uit mijn slof. Heel begrijpelijk, vindt Neve: ‘Kinderen roepen allerlei emoties bij je op. Is het niet gelukt om rustig te blijven? Dan herstel je dat gewoon: “Jij was boos en ik schreeuwde tegen je. Dat wil ik niet. Ik begin even opnieuw.” Oké, dat kan ik proberen, maar heeft Neve wel eens een peuter met een driftbui meegemaakt? Daar valt echt geen ‘afpraak’ mee te maken. Maar, zo legt ze uit, samen een oplossing zoeken, is iets anders dan oeverloos onderhandelen. ‘Bij heel kleine kinderen helpt het vaak al als je ze een keuze geeft: zet jij de iPad uit of doe ik het? Doen we het over vijf tellen of over tien? Ook dat is samen een oplossing zoeken. Kinderen

In de praktijk

Situaties genoeg waarin je de autoritatieve stijl kunt toepassen. En dan is het handig als je het volgende in je achterhoofd houdt...

- * Als je kind boos is, zegt en doet hij dingen die hij eigenlijk niet wil. Zeg bijvoorbeeld: ‘Je moet wel heel boos zijn dat je zulke onaardige dingen tegen me zegt.’ Is je kind weer rustig? Dan kun je het er samen nog even over hebben.
- * In plaats van ‘je moet nu tanden-poetsen’ (daarop kan een ‘nee’ komen), helpt het als je zegt: ‘Je mag nu tanden komen poetsen.’
- * Is je kind boos of aan het muiten? Los het eens op met een knuffel en reageer begripvol: ‘Het lukt even niet, hè?’
- * Jij wil naar de winkel, maar je peuter wil thuisblijven. In plaats van te zeggen ‘we gaan toch’, kun je ook kijken wat je peuter wél wil. Misschien wil hij mee op zijn loopfiets. Of vindt hij het leuk om een boodschappenlijstje mee te nemen waarop hij mag afstrepen wat jullie kopen. Of wil hij gewoon eerst zijn tekening afmaken.
- * Jij wil graag koken, maar je kind wil met je spelen. Als je dan zegt dat je geen tijd hebt, is de kans groot dat hij om aandacht blijft vragen en jij geïrriteerd raakt. Je kunt ook kijken hoe je aan beide behoeften kunt voldoen. Misschien wil hij samen met jou ‘koken’ (kroontjes van de cherrytomaatjes trekken, paprika’s wassen). Of naast je op de grond een toren tot aan het aanrecht bouwen. Of misschien kan hij zich verstoppen en kun je tussen het koken door af en toe even zoeken. Dat kost wat tijd, maar het scheelt negatieve emoties.
- * Je kind laat spaghetti op de grond vallen. In plaats van te straffen, kun je je ook afvragen waarom hij dat doet. Zwaartekracht is heel interessant voor een dreumes. Zeg dan: ‘Ik zie dat je het leuk vindt als iets valt, maar zullen we dat doen met de blokken?’

van drie jaar en ouder zijn verbaal best sterk. Met hen kun je goed overleggen. Als het eten klaar is zeg je bijvoorbeeld: “Het eten is nu nog warm en ik zou het fijn vinden als je komt.” Vindt je kind het jammer dat hij zijn film dan niet kan afkijken, dan vraag je: “Hoe lossen we dit op?” Dreigen of afpakken hoeft niet, er is altijd wel een oplossing te bedenken. Vaak komt je kind er zelf mee: “We zetten ‘t op pauze.” Prima toch? Oké, toch blijf ik erbij dat een kind met een driftbui echt niet openstaat voor een goed gesprek. Wat doe je in zo’n geval? Neve: ‘Het belangrijkste is dat je er in alle rust bent voor je kind. Verwoord de emotie, verwoord wat hij graag wil en hoe dat komt. Dan voelt hij zich begrepen en dat helpt. Als mijn zoon driftig is in de supermarkt, concentreer ik me op hem. En niet op de omstanders en hun eventuele meningen. Ik bedenk wat er achter zijn gedrag zit: vermoeidheid, weinig aandacht gehad, iets heel graag willen. Als ik daarbij stilsta, kom ik tot rust en kan ik gericht reageren. “Je wilt heel graag snoepjes hebben, hè? Maar ze staan niet op ons lijstje, dus we kopen ze vandaag niet. Daar mag je best even boos over zijn.” Zo zoek je de samenwerking in plaats van de controle.’

Goede intenties

Die visie deelt Eva Bronsveld, opvoeddeskundige en onderwijsadviseur. Zij noemt het ‘opvoeden vanuit contact en samenwerking’, waarbij je ervan uitgaat dat de intenties van kinderen goed zijn. ‘Ze willen eigenlijk allemaal graag meewerken, het goed doen. Als dat even niet gaat, zit er altijd een reden achter. Een klein kind dat weigert te eten, of op het behang tekent, wil niet bewust lastig doen. Dat de paus zegt dat een tik in zo’n geval mag, vind ik daarom afschuwelijk. Ik probeer juist →

‘Straf zorgt voor een gevoel van afwijzing’

Leestips

- * In *Ontspannen ouders, blije kinderen geeft Laura Markham tools voor een positieve en wetenschappelijk ondersteunde opvoedstijl. Haar aanpak is eenvoudig en effectief en ze leert je hoe je een sterke band met je kind ontwikkelt door op een ontspannen en evenwichtige manier met zijn en jouw eigen emoties om te gaan.*
- * Carolyn Webster-Stratton doet al 25 jaar onderzoek naar opvoedmethoden aan de universiteit van Washington. Haar boek *Pittige jaren staat vol makkelijk op te zoeken handvatten.*
- * *Temperamentvolle kinderen* van Eva Bronsveld.
- * *Opgroeien in vertrouwen* van Justine Mol.

uit te dragen dat het anders kan. Je kunt ook corrigeren door te zeggen: ho, stop! En dan laat je zien hoe het wel moet. Geef hem papier om op te tekenen en maak samen de muur schoon. Dan leert je kind ook dat hij het kan herstellen als hij iets verkeerd heeft gedaan en ontwikkelt hij verantwoordelijkheidsgevoel. De strekking is: kijken naar wat voor je kind én jezelf belangrijk is. Zoeken naar win-win, in plaats van dat een van de twee wint.

Dat betekent niet dat je je steeds moet aanpassen aan de wensen van je kind. Dan leert hij geen rekening te houden met anderen.' Je kind belonen om te zorgen dat wat jij wilt gebeurt, is ook niet the way to go. Eva Bronsveld: 'Als je je kind een beloning belooft als hij zijn speelgoed opruimt, is hij alleen gericht op de beloning en leert hij niet wat het belang is van opruimen. Volgt er geen beloning meer, dan is hij ook minder gemotiveerd. Daarbij zorgt belonen voor een negatieve associatie: dit is eigenlijk zo vervelend dat er wel iets leuks tegenover moet staan. Vergelijk leren opruimen eens met leren lopen. Geen ouder zegt bij de eerste stapjes: als je de hele kamer door loopt, krijg je een koekje. Je gaat ervan uit dat je kind graag wil leren lopen en dat dat tijd kost.'

Echt contact

Geen strijd meer: alleen al daarom inspireert deze visie me enorm. Ik zal met andere ogen naar mijn kinderen moeten kijken. Terwijl ik dit sta te overpeinzen in de keuken, ontstaat er ruzie in de woonkamer. In eerste instantie wil ik er als een politieagent op afstappen, maar ik bedenk me dat dit een kans is om het geleerde in praktijk te brengen. 'Jongens, dit is niet gezellig,' zeg ik, 'hoe gaan we dit oplossen?' Ze zijn

'Belonen motiveert, maar nooit lang'

Correctie versus connectie

Zo maak je een connectie, volgens de autoritatieve opvoedstijl:

- * **Correctie:** 'Als je nu niet meewerkt, krijg je straks geen verhaaltje voor het slapengaan!'
 - Resultaat:** je kind werkt mee uit angst dat hem iets wordt ontnomen.
- * **Connectie:** 'Als je nu niet meewerkt, is er straks geen tijd voor een verhaaltje. Want je kent de afspraak: we slapen om half acht.'
 - Resultaat:** je kind is uit zichzelf gemotiveerd om mee te werken, want hij snapt de afspraak. Geen straf of dreigement, maar een rustige uiteenzetting van de feiten met een logisch gevolg.

verrast dat ik geen schuldige zoek, maar een vraag stel. Phileine blijkt rust te willen, terwijl Berend wil spelen. Hij komt al snel met een oplossing: hij gaat mij helpen in de keuken. De aandacht die hij zocht, krijgt hij nu van mij en Phileine heeft rust. Zo simpel kan het dus zijn. Eva Bronsveld ziet vaker dat een roep om aandacht op een negatieve manier wordt geïnterpreteerd door ouders. Aandacht krijgen is een reële behoefte, een verlangen naar verbinding. Misschien omdat je kind niet lekker in z'n vel zit. Dan kun je zijn onwenselijke gedrag afkappen met een time-out, maar je leest net zo snel samen een boekje en dan maak je écht contact. Mijn kind riep eens: "Ga weg, stomme mama!" Dan zeg ik: "Ik wil je graag helpen, maar als je zulke dingen zegt, kwets je mama. En ik ga niet bij je weg als je zo veel verdriet hebt." Dan ontstaat er verbinding zonder straf. Een kind wil jou helemaal geen pijn doen.' Mijn pogingen om mijn kinderen volgens mijn nieuwe inzichten te benaderen, lijken te aan te slaan. Ik ben meer ontspannen, heb mezelf meer in de hand, ben meer de moeder die ik wil zijn. Daar reageren de kinderen goed op. Ik kan niet beloven dat ik nooit meer uit mijn slof schiet, maar één ding weet ik zeker: de autoritaire Franse slag wordt het sowieso niet. ♦