

Kaija Puura

Hoe je kinderen opvoedt  
tot de gelukkigste  
ter wereld

*vertaald uit het Fins door Annemarie Raas*



ALFABET UITGEVERS

2023

Copyright © 2019 Kaija Puura en wsoy

Oorspronkelijke titel *Näin kasvatat lapsestasi mukavan aikuisen*

Oorspronkelijke uitgeverij wsoy, Helsinki, Finland

De Nederlandse vertaling kwam tot stand door bemiddeling van  
Bonnier Rights Finland

© 2023 Nederlandse vertaling Annemarie Raas en Alfabet Uitgevers

Omslagontwerp Jan van Zomeren

Auteursfoto Harri Hinkka

Typografie binnenwerk Peter Verwey

ISBN 978 90 213 4196 5

NUR 854

[alfabetuitgevers.nl](http://alfabetuitgevers.nl)

*Alfabet Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.*

## INHOUD

Wat is dat, een vriendelijke volwassene? 9

### **OUDERSCHAP, OF HET KIND ALS LID VAN HET GEZIN 19**

Ouders worden: vreugde en onzekerheid 27

Een goede, vriendelijke ouder 37

Vraag jezelf eens af 46

Compatibiliteit van het temperament van ouder en kind 48

Conflicten en lastige situaties 55

Opvoeding of willekeur van de ouders 60

Het algemeen belang voorop 64

Hoe praat ik tegen een kind en met een kind? 67

De gemeenschappelijke spelregels van het gezin 76

### **EEN KIND EN HET DAGELIJKS LEVEN 85**

In het dagelijks leven is geduld nodig 90

Fijne routines 93

De gouden kunst van het vooruitzien 99

Grenzen en liefde 112

Hoe kun je een kind laten 'gehoorzamen'? 121

Probleemloos eten 129

Slaap is voor iedereen belangrijk 147

Broers en zussen: een leuke ellende 154  
Over eenzaamheid en vrienden 160

**OVER EMOTIES 169**

Technologie en emotionele interactie 173  
Emoties benoemen en reguleren 175  
Driftbuien temmen 191

**EEN HEEL ANDER LEVEN 199**

De eerste keer naar het kinderdagverblijf 203  
Strijd tussen de ouders 207  
Zelfstandig worden 216

**TIPS VOOR HET OUDERSCHAP 223**

Literatuur 227

*Ik wil alle kinderen en ouders  
bedanken die hun ervaringen over  
de genoegens en ongemakken van  
het ouderschap en kind-zijn  
met mij hebben gedeeld*

## WAT IS DAT, EEN VRIENDELIJKE VOLWASSENE?

**D**it boek heeft zijn oorsprong in een lezing die ik hield tijdens een bijeenkomst in het najaar van 2015. Ik had veel nagedacht over de vraag hoe de kinderen en ouders die ik op mijn werk ontmoette geholpen konden worden om hun leven een positieve wending te geven. Met die gedachten in het achterhoofd gaf ik mijn lezing de titel ‘Hoe voed ik mijn kind op tot een vriendelijke volwassene?’.

Aan het begin van de lezing vroeg ik de aanwezigen wie van hen hun kind wilde opvoeden tot een plezierig mens. Tot mijn verbazing hief iedereen zijn hand op. Ik had verwacht dat in elk geval een deel van de ouders in de eerste plaats een succesvol of talentvol kind zou willen. Uit de gesprekken die dag bleek dat veel ouders meenden dat vriendelijke mensen over het algemeen worden geaccepteerd, dat ze vriendschappen vinden en positief in het leven staan. Anders gezegd: de ouders hoopten dat hun kinderen gelukkig zouden worden, vrienden zouden vinden en misschien een gezin zouden stichten. Heel begrijpelijke wensen!

Maar heeft het zin om kinderen tot goede, vriendelijke mensen op te voeden? Zou het in de wereld van vandaag niet beter zijn kinderen op te voeden tot getalenteerde mensen

die in staat zijn te knokken om het steeds verder dalende aanbod aan banen, tot mensen die weten hoe ze hun eigen belangen moeten behartigen? Als we alleen van materieel succes uitgaan, is het noodzakelijk hardnekkig in je eigen belang te handelen. Maar als we aan het toekomstige geluk en welzijn van onze kinderen denken, ziet het er toch anders uit.

Of we iemand als plezierig ervaren hangt deels af van hoe we zelf zijn, en in wat voor omgeving we zijn opgegroeid. We kunnen ons prettig voelen in het gezelschap van mensen die in hun kinder- of jeugdjaren soortgelijke ervaringen hebben opgedaan als wijzelf, of die in dezelfde dingen geïnteresseerd zijn als wij. Over het algemeen vinden we mensen leuk als we het makkelijk vinden om met hen om te gaan in alledaagse situaties die voorkomen op het werk, het schoolplein of in de supermarkt.

Vriendelijke mensen hebben aandacht voor anderen, ze zeggen ‘goedemorgen’ en ‘bedankt’ en praten aardig en respectvol tegen andere mensen. Ze kunnen uiting geven aan hun gevoelens, meningen en wensen. Ze maken niet snel ruzie maar houden rekening met anderen en zijn bereid te onderhandelen als ergens een meningsverschil over bestaat. Vaak zorgen ze ervoor dat anderen zich geaccepteerd en gewaardeerd voelen, en vergroten ze het gevoel van saamhorigheid, op het werk alsook daarbuiten. De omgang met zulke mensen voelt makkelijk doordat ze consequent handelen, waardoor hun gedrag voorspelbaar is. Als we bijvoorbeeld een afspraak hebben gemaakt, kunnen we erop vertrouwen dat ze op tijd komen en dat ze zich aan gemeenschappelijke regels houden. Vriendelijke mensen zijn fair jegens anderen en proberen an-

dere mensen niet te bedriegen, in verlegenheid te brengen of in een kwaad daglicht te stellen.

Is het zo dat sommigen geboren worden als vriendelijke mensen en anderen niet? We hebben allemaal onze aangeboren talenten, onze neigingen en onze manieren om te reageren op situaties die ons overkomen. Zo wordt ons temperament gevormd. Professor Liisa Keltikangas-Järvinen heeft onderzoek gedaan naar de kenmerken van temperament en schreef daar veel over. Volgens haar hebben mensen verschillende manieren om met nieuwe situaties en veranderingen om te gaan: sommigen accepteren die met enthousiasme, anderen zijn behoedzamer. Ook zijn sommigen van ons meer geneigd positieve emoties te voelen, terwijl anderen eerder negatieve emoties ervaren.

Mensen geven op verschillende manieren, en met een verschillende intensiteit, uiting aan hun emoties. Sommigen reageren heel snel op kleine impulsen – zowel positieve als negatieve –, voor anderen ligt de drempel hoger. Sommigen zijn nieuwsgierig naar andere mensen en gedijen het best in gezelschap, anderen zijn bedachtzaam en brengen ook graag tijd in hun eentje door.

Alle temperamentskenmerken hebben hun goede en slechte kanten. Ze beïnvloeden weliswaar hoe we geneigd zijn te handelen, maar onze uiteindelijke persoonlijkheid – hoe we in iedere afzonderlijke situatie handelen – wordt gevormd door een wisselwerking met onze omgeving. Om een plezierig mens te worden, hebben we dus de ervaringen nodig die we in onze omgeving opdoen, met de mensen met wie we het nauwst verbonden zijn.



Het vermogen om zelfstandig na te denken en te handelen en tegelijkertijd rekening te houden met anderen, is gebaseerd op een gezond zelfvertrouwen – anders gezegd: op het gegeven dat je jezelf als een capabel mens ervaart die gelijkwaardig is aan anderen. De basis voor ons zelfvertrouwen wordt al heel vroeg in onze ontwikkeling gelegd.

De Amerikaanse psychoanalyticus en professor in de psychologie Robert Emde heeft veel geschreven over het belang van het eerste levensjaar voor de ontwikkeling van de menselijke geest. Volgens hem leidt goede zorg gedurende de eerste zes levensmaanden ertoe dat een baby zichzelf als een waardevol wezen ervaart, en deze ervaring vormt de basis voor zijn zelfvertrouwen.

In de zes maanden daarna leggen de ouders vervolgens de basis voor het besef dat andere mensen ook rechten hebben, die het kind niet mag schenden; dit doen de ouders door grenzen te stellen. Dat vormt de basis voor een vroege moraal en het respect voor anderen.

Als de ouders en andere volwassenen het kind gedurende de kinder- en jeugdjaren op een oprechte en rechtvaardige manier dankbaarheid tonen en het aanmoedigen bij de uiteenlopende inspanningen die het zich getroost, steunt en versterkt dat ook de ontwikkeling van het zelfvertrouwen. Dat vriendelijke mensen zichzelf en anderen accepteren zoals ze zijn, en handelen met de eigen gedachten en waarden als uitgangspunt, komt dus door de goede ervaringen die ze tijdens hun kinderjaren hebben opgedaan.

Mensen worden onder andere als plezierig ervaren als hun gedrag voorspelbaar is. Dat kan alleen als ze in staat zijn hun

daden te plannen en uit te voeren – de vaardigheid om het eigen handelen te sturen. Ook het aanleren van die vaardigheden geschiedt in de kinder- en jeugdleeftijd, in wisselwerking met de ouders en andere mensen in de omgeving van het kind.

Gedurende de eerste levensjaren creëren gebeurtenissen die zich dagelijks op dezelfde manier herhalen, zoals de routines rond etenstijd en bedtijd, de basis voor de voorspelbaarheid van het leven. Het alledaagse ritme dat ontstaat dankzij die routines helpt het kind te begrijpen wat er wanneer gebeurt, waardoor zich langzaam maar zeker ook een besef van tijd ontwikkelt.

Door het spelen van spelletjes – eerst vrij, samen met de ouders, later met spelregels – leert het kind te plannen en te wachten. Dat zijn eveneens belangrijke vaardigheden. Het maken van oefenopdrachten, wat van tijd tot tijd als vervelend kan worden ervaren, biedt kinderen in de kleuter- en schoolgaande leeftijd de gelegenheid taken te leren plannen en uit te voeren, in eerste instantie met steun van een volwassene. Het vermogen het eigen handelen te sturen is dus niet aangeboren maar vereist oefening.

Een plezierig mens is vaak geestelijk flexibel en heeft het vermogen zich aan onverwachte situaties aan te passen zonder dat dat met buitensporige emoties gepaard gaat. De vaardigheid om je gevoelens en gedrag te sturen wordt eveneens in de kinder- en jeugdjaren aangeleerd en geoefend in het contact met mensen in de naaste omgeving.

Voor de ontwikkeling van zelfvertrouwen is het belangrijk

dat een baby gedurende zijn eerste levensjaar zoveel mogelijk momenten van vreugde, geluksgevoel en behaaglijkheid ervaart. Met het naderen van het tweede levensjaar begint het 'eigen willetje' op te komen, wat een belangrijke fase is voor het aanleren van verdraagzaamheid en het beteugelen van boosheid.

Kinderen uiten hun emoties veel directer en sterker dan volwassenen. Daarom is het voor kinderen belangrijk dat ze, wanneer ze boos of verdrietig zijn, door een volwassene in de armen worden genomen. Zo leren ze zich te beheersen. Als een kind samen met de ouders veilig kan leren hoe het zijn emoties en gedrag kan beheersen, dan worden die vaardigheden langzaam maar zeker geïnternaliseerd.

Als volwassene zijn we meestal in staat ook in ons eentje met onze emoties om te gaan, hoewel gedeelde vreugd dubbele vreugd is en gedeelde smart halve smart. Doorgaans krijgen we er veel voor terug als we onze gevoelens delen met degenen die ons na staan.

Vriendelijke mensen hebben meestal iemand met wie ze emoties en ervaringen kunnen delen. Goede sociale vaardigheden, oftewel het vermogen om goed met anderen op te schieten, hangen nauw samen met de vaardigheid om gevoelens en gedrag te sturen. Maar sociale vaardigheden omvatten ook het vermogen om je in een ander te verplaatsen. Een mens heeft inlevingsvermogen nodig om in een gemeenschap te kunnen leven, het vermogen om de intenties, zienswijzen en overtuigingen van anderen te begrijpen.

Het inlevingsvermogen ontstaat eveneens in de eerste jaren, in de wisselwerking tussen de ouder en de baby of het

kind. Wanneer de verzorging van de baby volgens routines geschiedt en er in zijn behoeften wordt voorzien, geeft hem dat het gevoel dat zijn ouders hem begrijpen. Als deze wisselwerking tussen ouder en baby steeds gevarieerder wordt, ontstaat bij het kind al op de leeftijd van anderhalf jaar het vermogen om te begrijpen dat de ander ook behoeften heeft. Op tweejarige leeftijd begrijpt het kind al het verschil tussen willen, van plan zijn, weten, zich inbeelden en geloven.

Tegelijk met het inlevingsvermogen ontwikkelt het kind rond de leeftijd van twee jaar ook het vermogen om empathie te voelen, oftewel om met anderen mee te leven. Het vermogen je in een ander te verplaatsen en empathie te voelen, is iets wat zich ons hele leven lang ontwikkelt, als we belangstelling tonen voor de ervaringen en verhalen van andere mensen. Die verhalen krijgen we mee in het dagelijks leven alsook via literatuur en andere vormen van kunst.

Je wordt dus niet zomaar als plezierig mens geboren; je ouders en andere volwassenen met wie je een nauwe band hebt spelen een grote rol in het ontwikkelen van de eigenschappen die van jou een plezierig mens maken.

De vaardigheden die we met een plezierig mens associëren, zijn vaardigheden die het samenzijn met anderen en het aanknopen van menselijke relaties makkelijker maken. Ze verkleinen de kans op eenzaamheid en de daarmee gepaard gaande gezondheidsrisico's. Daarom vind ik de wens van de ouders om hun kinderen op te voeden tot gelukkige volwassenen die menselijke relaties kunnen aangaan zeer begrijpelijk.

Vriendelijke mensen zijn waardevol voor anderen. In iede-

re gemeenschap of groep mensen zijn personen die kunnen samenwerken, die anderen respecteren en zich positief opstellen jegens anderen, onontbeerlijk. Ze hebben het vermogen zich in anderen te verplaatsen en de situatie van andere mensen te begrijpen, en ze bezitten daarnaast voldoende sociale vaardigheden om conflicten op een zodanige wijze op te lossen dat samenleven mogelijk is.

Voor anderen zorgen en conflicten op een constructieve manier oplossen zijn essentieel voor de mensheid. Zonder deze vaardigheden is het lastig om in een gemeenschap te leven. En zonder een gemeenschap en onze relaties met andere mensen weten we ons beduidend minder goed te redden.

In mijn werk als kinderpsychiater ben ik veel gezinnen tegengekomen waar de interactie tussen ouders en kinderen – in woorden en daden – onplezierig is geworden, zodanig zelfs dat er sprake is van geestelijk lijden. Als je luistert naar ouders en kinderen uit dit soort gezinnen merk je hoezeer ze allen de behoefte hebben om gehoord te worden en liefde te ontvangen. Misverstanden en een verkeerde interpretatie van de eigen behoeften en gevoelens en die van de anderen, verhinderen echter een positieve en plezierige interactie.

Ik denk vaak dat ik als tolk fungeer tussen de kinderen en de ouders. Dat ik ervoor moet zorgen dat woorden en daden die goed bedoeld zijn niet verkeerd worden opgevat, maar tot een positieve wisselwerking leiden. Aangezien een positieve wisselwerking tussen ouders en kinderen goed is voor de geestelijke gezondheid van alle gezinsleden, met name gedeelde vreugde, is het versterken van de voorwaarden voor

die wisselwerking een belangrijke taak voor mij geworden.

Ik hoop dat ik met dit boek gezinnen kan helpen een positieve manier te vinden om met elkaar om te gaan. Ik beschrijf enkele observaties die ik heb gedaan, en geef oplossingen voor situaties waarmee ouders in het dagelijks leven te maken hebben.

De voorbeelden die ik aanhaal dekken natuurlijk maar een klein deel van alle denkbare probleemsituaties. Omdat ieder gezin anders is, passen de voorstellen die ik doe niet bij alle ouders en alle situaties. Maar ik hoop dat ze ouders helpen om na te denken over de omgang met hun kind(eren), en om oplossingen te vinden die daarbij passen.

De uitdagingen waarmee het moderne gezin te maken heeft – het combineren van werk en gezin, de aandacht die opgeslokt wordt door laptops, telefoons en tablets – maken het dagelijks leven voor veel ouders stressvol. Dit boek is bedoeld als hulpmiddel, het is er om te inspireren en troost te bieden, niet om tot nog meer stress te leiden.

Ik wil mijn collega's Reija Latva, Mirjami Mäntymaa, Janne Pöyhtäri en Susanna Repo bedanken voor hun ideeën, waarvan ik voor dit boek gebruik heb gemaakt.