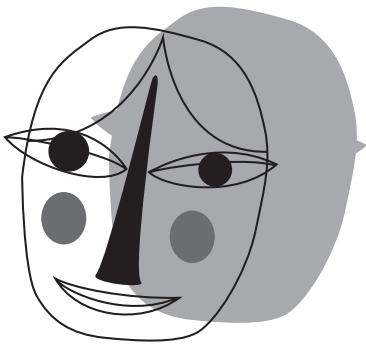


Achter Eline Claeys het etiket



Afgestemd
opvoeden van
neurodivergente
kinderen

Lannoo

Inhoud

VOORWOORD – Jürgen Peeters	9
1 Afgestemd opvoeden	13
INLEIDING	13
MIJN EERSTE KENNISMAKING	15
Leren van elkaar	15
De gedragsmatige aanpak	16
Instantklik	18
Ja-ja-ja-reacties	19
Geen absolute theorie	21
DEMOCRATISCHE OPVOEDINGSSTIJL	22
Het prille begin	28
Pijler 1: Hechtingsbevorderend ouderschap	29
Pijler 2: Democratische discipline	40
Pijler 3: Herstel van stress en trauma (door ruimte te geven aan emotionele ontlading)	63
EEN VERBINDENDE VISIE	70
De kracht en pracht van neurodiversiteit	70
Geen stappenplan	71
What's in a name	73
2 Etiketjes en diagnoses	75
OVER DIE DIAGNOSE	75
Wie stelt nu zo'n diagnose?	78
De voor- en nadelen van een diagnose	83

Zoeken naar puzzelstukjes	85
Waar komen diagnoses vandaan?	87
De kracht van neurodiversiteit	90
WANNEER IS EEN KIND 'ANDERS'?	97
Kind of context	97
Kwestie van perceptie	99
De juiste woorden	100
A work in progress	105
3 Achter de schermen	111
HET STRESSSYSTEEM	115
Onwillekeurige zenuwen	116
Gas- en rempedaal	116
Stressraam	117
Fight, flight, freeze... en fawn	119
HET DRIEDELIGE BREIN	122
De hersenstam of het instinctieve- of reptielenbrein	122
Het limbisch systeem of het emotionele brein	122
De neocortex of het cognitieve of denkende brein	123
EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN	123
EMOTIEREGULATIE	130
Brein in balans	131
Vaardigheden trainen	136
De veilige volwassene	138
Emotionele vaardigheden	140
COGNITIEVE VAARDIGHEDEN	150
Tweëntwintig bouwstenen	151
Agressie	161
DE SOCIAAL-EMOTIONELE ONTWIKKELING	169
Iedereen is anders	171
Even weer kind	174
De eerste drie fasen	175

De volgende fasen	182
DE SENSO(MOTO)RISCHE INTEGRATIE	185
Zinderende zintuigen	185
Hand in hand	187
Acht stuks	188
MOGELIJKE PROBLEMEN BIJ SENSOMOTORISCHE INTEGRATIE	191
Sensorische disbalans	191
Ontprikkelen	200
Moeite met sensorische discriminatie	204
Moeite met betekenisverlening	204
Praxisproblemen: moeilijkheden bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen	205
4 In het dagelijkse leven	209
EEN INTENS GEZIN	209
HET HOEFT NIET (METEEN) TE WERKEN	211
SAMEN DOOR DE STORM	213
Geen teken van zwakte	215
Het gevaar van gehoorzamen	215
OP, MET EN NA SCHOOL	217
Maskertjes	218
Een wig tussen ouders en de school	219
Het belang van leren en hoe jij kunt helpen	220
Help, mijn kind ontlaadt	223
ENERGIEVRETENDE GESPREKKEN	227
Een levend verlies	228
BRUSSEN	230
Dat is niet eerlijk	232
Verschillende types	234
Gezinsopstellingen	240

FAMILIE, OMGEVING, NETWERK	242
De mooiste tekening	242
Intenties	245
Grenzen	245
Inclusie	247
ouders	252
Parentale burn-out	252
Goed genoeg	253
Eigenaarschap	254
Dilemma's	260
5 Inzichten en handvatten	265
WAT TRAUMA VERMAG	265
De link met diagnoses	268
Kleine Eline	270
Internal family systems	271
HOLY HOLISTISCH	273
(On)zichtbaar	274
Meer invloed dan je denkt	275
Hoe alles met elkaar verbonden is	277
VERBINDING IS KEY	279
Gemakkelijk is anders	279
De cirkels van verbondenheid	282
Zelfverbinding, het begin van alles	287
Twee werelden	295
GRENZEN ZIJN GOED	298
Liefdevol begrenzen	299
The bigger picture	302
Groeien in je grenzen	305
Grenzen en etiketjes	306
NAWOORD	311
LEESLIJST	317



1 Afgestemd opvoeden

INLEIDING

13

Weer een boek over opvoeding, hoor ik je denken. Maar wat maakt dit boek zo anders dan alle andere die er reeds zijn verschenen rond neurodiversiteit en de opvoeding van kinderen met of zonder diagnose? In dit boek wil ik je vooral meenemen in de visie van Afgestemd Opvoeden, specifiek bij kinderen met een diagnose. Het is die combinatie die mijn vlammetje ooit heeft aangewakkerd. En het is die combinatie die ervoor heeft gezorgd dat ik het Instagramprofiel *@etiketjes_en_afgestemdopvoeden* startte.

Voor ik jullie meeneem in mijn verhaal, licht ik toe wat Afgestemd Opvoeden nu precies inhoudt. De Vlaamse psychotherapeut Jürgen Peeters, grondlegger en oprichter van het Netwerk Afgestemd Opvoeden in België, ontwikkelde dit gedachtegoed vanuit zijn passie voor *Aware Parenting* en heel wat andere integratieve modellen en methodes. Wat voor mij Afgestemd Opvoeden is, zal hier in de basis mee overeenstemmen, maar kent ongetwijfeld ook eigen accenten en kenmerken.

Mijn verhaal met Afgestemd Opvoeden is mede gevormd door de mensen die ik tijdens mijn tocht tegenkwam, zelfs nog voor ik in contact kwam met deze manier van kijken naar zowel mens als het leven. Voor mij is Afgestemd Opvoeden groter dan het opvoeden alleen. Het gaat over de opvoeding van onze kinderen, maar ook wat er daarnaast of daarbuiten gebeurt: afstemmen met jezelf en verbinden met elkaar, interacties, relaties, onze kijk op de maatschappij...

Ik vind het bijzonder om te zien hoe mensen zeer bewust vanuit die verbinding willen opvoeden, maar dat vaak moeilijk vinden binnen andere aspecten van het leven. Een thema dat ik ooit voor mezelf ook echt heb moeten vastpakken. Wanneer ik kijk naar het achterliggende gedrag

van kinderen, doe ik dat ook bij de mensen rondom mij. Wanneer ik kinderen begeleid naar het behouden of kunnen terugkeren in hun lichaam, dan is dit ook een belangrijk thema voor mezelf. Hoe kan ik terugkeren naar mijn lichaam als ik de verbinding met mezelf verlies? Hoe kan ik achter mijn eigen gedrag kijken? Hoe kan ik op een verbindende manier communiceren met anderen en ook daarbij sensitief zijn voor het verhaal dat ook zij misschien met zich meedragen? Ik kijk naar kinderen zonder een oordeel te vellen, en dat probeer ik ook bij anderen te doen. Het is juist dat stukje dat ik zo interessant vind aan Afgestemd Opvoeden, want het verhaal is nooit af. Dat schrikt me niet af, integendeel, het maakt me nieuwsgierig! Want er valt nog zoveel te ontdekken, bij mezelf, maar ook daarbuiten.

Afgestemd Opvoeden van kinderen met of zonder diagnose is voor mij een manier van opvoeden met respect voor het kind, en met inzicht en kennis over de natuurlijke ontwikkeling van dat kind. Ook wanneer die ontwikkeling, zoals bijvoorbeeld bij kinderen met een diagnose, soms wat anders lijkt te lopen. We kijken naar het kind voorbij de verwachtingen die we maatschappelijk stellen (wat kan een kind of wat moet een kind kunnen). We gaan ervan uit dat elk kind zich in zijn eigen tempo ontwikkelt en dat elk kind een eigen verhaal te vertellen heeft. Een verhaal dat hem maakt tot wie hij is, maar ook een verhaal dat ervoor kan zorgen dat we als volwassenen soms tegen bepaalde thema's botsen. Bij Afgestemd Opvoeden zoeken we naar het verhaal achter het gedrag, want dat gedrag is een signaal, een manier van communiceren. Ik spreek daarom liever over 'signaalgedrag' dan over 'probleemgedrag', aangezien 'probleem' eerder een subjectief gegeven is.


Want zoals ik ooit las op mijn *Omdenken-scheurkalender*: 'Wat een probleem is voor een vlieg, is een normaliteit voor een spin'. Afgestemd Opvoeden* vertrouwt er ook op dat discipline en een warme relatie met je kinderen samen kunnen gaan. Het stapt af van een te enge focus op kortetermijngedragscontrole en focust op de langeretermijndoelstellingen van opvoeding, met de ontwikkeling van het kind als basis. Afgestemd Opvoeden wil een goede balans maken tussen onze aanpak, onze eigen ruimte, de relatie en het pedagogisch draagvlak. Hoe we opvoeden wordt erg bepaald door wie we zelf zijn, wat de kwaliteit is van onze relatie met het kind en met wie we aan het opvoeden zijn. Het nodigt ouders en andere opvoeders uit om een liefdevolle, richtinggevende autoriteit

* www.afgestemdopvoeden.be

te worden voor kinderen. Als we zelf meer op ons innerlijke kompas gaan vertrouwen, kunnen onze kinderen van ons leren om op hun eigen kompas te gaan varen. Het einddoel van opvoeding is tenslotte dat kinderen zichzelf leren sturen.

Mijn hoop en doel is dat jij, na het lezen van dit boek, ook meer taal en voeding hebt gevonden om voor jezelf te benoemen wat Afgestemd Opvoeden voor jou en jouw gezin inhoudt. Dat het herkenbaar is en steun biedt. Dat het een vuurtje aansteekt om er meer over te weten te komen en ermee aan de slag te gaan.

MIJN EERSTE KENNISMAKING

 *Maart 2016, het is mijn eerste werkdag na een bevallingsverlof van vijf maanden. Ik pak de draad van mijn werk als contextbegeleider met kinderen met autisme – waarbij ik gezinnen thuis bezoek om hen te ondersteunen bij dingen waar ze zelf moeilijk uit komen – weer op, en start meteen met een personeelsvergadering. Tijdens de bespreking van een casus komt de naam Jürgen Peeters (de grondlegger van het Netwerk Afgestemd Opvoeden) ter sprake. Enkele collega's hebben een vorming bij hem gevolgd. 'We willen af van straffen en belonen als pedagogisch principe', klinkt het. 'Eline, hier moet je je echt eens in verdiepen als je zin hebt. Het is misschien wel iets voor jou', geven de collega's aan. Ik dacht: goed, ik zoek het eens op. Wie weet is het interessant. Dat was mijn eerste kennismaking met Afgestemd Opvoeden, en het begin van alles.*

Leren van elkaar


Thuisbegeleiding geven an sich is ongelooflijk leerrijk. Je werkt op een heel persoonlijke en kwetsbare manier met gezinnen samen. Ik ben heel dankbaar dat zij hun deur voor mij openzetten en me binnenlieten in hun wereld. Dat is niet vanzelfsprekend als de gezinsdynamiek moeilijk loopt. Als je op die manier met mensen samenwerkt, ga je automatisch ook over je eigen situatie nadenken. Sommige situaties die zich daar afspelen, of eigenschappen of gedragingen van mensen kunnen herkenbaar zijn, en daar ga je over reflecteren. Wat ik op de 'werkvloer' meemaakte, zorgde er vaak voor dat ik diezelfde avond een soortgelijke moeilijkheid bij mij thuis in handen nam. Mijn werk en alle gezinnen die me een blik achter hun schermen gunden, hebben me veel waardevolle

inzichten voor mijn eigen leven gegeven. Het heeft me gigantisch verrijkt. Mijn werk heeft me doen nadenken over hoe het voor mij als kind was geweest, en ik heb mezelf er beter door leren kennen.

Zoals ik al aangaf, is het niet gemakkelijk om iemand in je privéleven toe te laten. Zeker niet in onze hedendaagse maatschappij waarin we allemaal op ons eilandje lijken te zitten en vaak snel een oordeel over anderen klaar hebben. We praten niet gemakkelijk over dingen die moeilijk gaan, tenzij we weten dat iemand kampt met dezelfde moeilijkheden. Eigenlijk is dat te gek voor woorden, want we kunnen zo veel van elkaar leren. Ik heb in elk geval heel veel geleerd van al die prachtige gezinnen waarmee ik heb mogen samenwerken. Al die gevoelige kinderen hebben me een spiegel voorgehouden, iets waarvoor ik ze oprecht wil bedanken. In de zoektocht die ik ondernam om hen te helpen, gingen mijn ogen open.

De gedragsmatige aanpak

Voordat ik dankzij mijn collega's Afgestemd Opvoeden ontdekte, zette ik zelf ook zwaar in op een gedragsmatige aanpak bij uitdagingen die het prille ouderschap kunnen geven: als kinderen lastig zijn of ongewenst gedrag vertonen, moeten we dit zo snel mogelijk inperken. Zo. Maar naarmate ik meer begon te lezen over Afgestemd Opvoeden en lezingen daarover bijwoonde, vond ik deze visie veel beter, juister aanvoelen: dat is het! Een echte aha-erlebnis. Ik voelde ook meteen: wow, dit had ik als kind ook nodig gehad. Pas op, een duidelijk kader is wel nodig, zeker. Want kinderen weten zelf niet altijd wat het beste voor hen is. Jonge kinderen surfen mee op de golven van hun lichaam en geest. Ze beschikken nog niet over de nodige zelfkennis om zichzelf te reguleren of beslissingen te nemen die hen op lange termijn meer deugd zullen doen. Ze kunnen zichzelf nog onvoldoende reguleren. Maar op elk potje past een dekseltje. Daarmee bedoel ik dat het kader op het kind moet worden afgestemd. Wélk kader heeft het nodig? Welk kader werkt op de lange termijn? Welk kader helpt het kind vooruit in zijn ontwikkeling? Dat zijn vragen die dieper graven. Ze brengen je langs mogelijke onderliggende redenen van signaalgedrag als last met onvoorspelbaarheid, uitdagingen op sociaal-communicatief vlak, gevoeligheden rond prikkelverwerking of een overactief stresssysteem.

 *Helena is een meisje in het eerste leerjaar dat op school vaak klaagt over buikpijn en hoofdpijn. Ze vraagt steeds aan haar juffen of ze haar mama of papa kunnen bellen om haar te komen halen. Omdat dit steeds vaker gebeurt, kijken we verder. Om te beginnen geven we haar een duidelijk beeld van wanneer het goed is om naar huis te gaan: als ze echt ziek is. De eerste keer dat we haar bij ons nemen en merken dat ze niet 'echt' ziek is, maar zich wel zo voelt, heeft ze het moeilijk. We zeggen dat ze op school blijft, maar dat we bij haar zijn en dat ze altijd naar ons toe mag komen als ze het nodig heeft. Er rolt een traan over haar wang. 'Scheelt er nog iets?' vraagt ik samen met een collega. 'Ik mis mijn mama en papa. Ik wil naar huis', zegt ze.*

Helena is ervan overtuigd dat het beter is om naar huis te gaan. Wij als volwassenen zien het grotere plaatje en moeten daarin een begeleider en facilitator zijn. Voor een langetermijneffect is het belangrijk dat we onderzoeken wat ervoor zorgt dat ze naar huis wil en hoe we het beste met haar moeilijke moment omgaan. Toen we wisten dat ze haar ouders gewoon heel erg miste, vertelden we haar dat het helemaal oké is om je ouders te missen, maar dat het niet altijd mogelijk is om naar ze toe te gaan. We checkten op welke momenten van de dag die gevoelens sterk naar boven kwamen, en dat bleek – in de lijn van onze verwachting – vooral op momenten te zijn waarop ze fysiek niets hoefde te doen. Als er een verhaal werd voorgelezen bijvoorbeeld. Dan werd Helena overspoeld door emoties en verlangde ze naar de veilige nabijheid van haar ouders om dat ongemak te dragen. Dus lieten we haar weten dat ook wij die veilige haven voor haar konden en wilden zijn.

Het lijkt overweldigend om met zo veel dingen rekening te moeten houden. Dat is begrijpelijk, en ik geef toe: het is een zoektocht, zeker in het begin. Vergelijk het met speleologie, waarbij je in dieptes duikt, grotten verkent en ze in kaart brengt. Zo ga je ook bij je kind op zoek naar de verschillende dieperliggende kanten van je kind, je verkent ze en brengt ze in kaart, om je kind zo goed mogelijk te leren kennen. Dan heb je iets in handen dat je kan helpen om signaalgedrag diepgaand en duurzaam aan te pakken. Hoe beter je het 'grottencomplex' of de binnenkant van je kind kent, hoe beter je instinctief kunt aanvoelen wat er aan de hand is, wat je kind nodig heeft en wat je kunt doen.

Als contextbegeleider hielp ik gezinnen om de juiste ingang(en) te vinden. Om die te vergroten bij gesloten kinderen, en om bij kinderen die

overspoeld worden door emoties blokkades weg te halen. Dat deed ik bij gezinnen met kinderen met autisme, maar in de loop der jaren kwam ik ook in contact met kinderen met andere diagnoses, zoals ADHD (attention deficit hyperactivity disorder), DCD (developmental coordination disorder), dyslexie, TOS (taalontwikkelingsstoornis), hoogbegaafdheid én evengoed met kinderen zonder een diagnose. En weet je wat? Ik realiseerde me dat ze bijzondere gelijkenissen vertonen. Ongeacht de diagnose zie ik vaak dezelfde thema's terugkomen bij neurodivergente kinderen en hun gezinnen. Bezorgdheid in verband met emotieregulatie, en dan specifiek het intenser, dieper en langduriger ervaren van die emoties. Maar ook stress en spanning, de sociaal-emotionele ontwikkeling die vertraagd of gevoeliger lijkt te verlopen, de ontwikkeling van zelfsturende vaardigheden, de zoektocht in gezinsdynamieken. Of grote levensvragen zoals 'is er hier wel plek voor mij?'

Neurodiversiteit en Afgestemd Opvoeden gaan voor mij echt hand in hand. Toen ik voor het eerst in contact kwam met de visie van Afgestemd Opvoeden, voelde ik meteen dat er niet gekeken werd naar de beperking, maar eerder naar de mogelijkheden. Afgestemd Opvoeden benadrukt dat iedereen in al zijn variatie kan bijdragen aan de samenleving. Een duidelijke boodschap die samenloopt met de boodschap van Judy Singer, de vrouw die de term 'neurodiversteit' muntte.

Instantklik

Toen ik moeder werd, wilde ik het goed doen voor mijn jongens. Vanuit dat moedergevoel voelde ik ook een instantklik met de theorie van Afgestemd Opvoeden. Ik wilde dat ze wisten dat ik voorbij hun gedrag kon kijken, naar de onderliggende oorzaken, en dat ik kon intunen op wat er in hun hoofd en lichaam omging. Ik wilde hen warmte en liefde geven, en alles wat ze nodig hebben om op te groeien tot bewust verbonden, warmhartige, zelfverzekerde volwassenen. Ik heb zelf ervaren hoe ongetwijfeld goedbedoelde, maar toch kortzichtige uitspraken kunnen kwetsen en stigmatiseren. Ik wilde mijn kinderen meegeven dat ze niet 'flauw' zijn, maar overspoeld door emoties. Dat ze niet 'druk' zijn, maar behoefte hebben aan ontlading op lichamenlijk gebied of aan gewoon kind zijn. Dat ze niet 'lui' zijn, en dat ik altijd zal proberen uit te zoeken waarom ze (bijvoorbeeld) niet tot actie komen. Dat ik altijd zal zoeken naar de echte, onderliggende redenen van bepaald gedrag. Want op jonge leeftijd weten en beseffen ze dat natuurlijk zelf nog niet. Daarom is het belangrijk dat een naaste de moeite doet om uit te zoeken hoe hun lichaam en geest

precies werkt, om vervolgens oplossingen te kunnen aanreiken. In de relaties met anderen leer je jezelf namelijk ook echt kennen. Ook houden van jezelf vloeit deels voort uit wat je terugkrijgt van je belangrijke relaties. Die uitspraak heb je vast weleens gehoord. Dingen die door de omgeving tegen een kind worden gezegd, worden later hun innerlijke stem. Het maakt verschil of je zegt ‘verschillen’ in plaats van ‘problemen’, ‘passies’ in plaats van ‘obsessieve interesses’, ‘behoefte hebben aan een ritme’ in plaats van ‘niet flexibel’. Het gaat voor mij dus verder dan de theorie kennen, het gaat ook over anders gaan kijken naar die diversiteit in gedrag en tussen mensen onderling.

Dat is waarom Afgestemd Opvoeden bij mij zo’n weerklink vond, het was de oorspronkelijke motivatie om me erin te verdiepen. Ik had nooit verwacht dat het ook mij zou helpen. Dat het een manier zou zijn om te helen van hoe er vroeger binnen verschillende contexten met mij en mijn ‘bijzonderheden’ werd omgegaan. Ik had nooit gedacht dat Afgestemd Opvoeden mij zo veel inzichten zou brengen en dat ik er als persoon zo door zou groeien.

Ja-ja-ja-reacties

Het zou fijn zijn als ik kon zeggen dat Afgestemd Opvoeden volledig vanuit een buikgevoel is gegroeid, maar dat is niet helemaal waar. De aansluiting met wat ik al lang ergens diep vanbinnen had zitten, met mijn instinct *if you will*, vond snel plaats, maar zou mogelijk nooit hebben plaatsgevonden als mijn collega’s me niet hadden verteld over Jürgen Peeters. In eerste instantie verliep het allemaal nogal ‘cognitief’: lezen, begrijpen en onderbouwen. Toch kwam er al snel gevoel bij kijken. Ik las over begrippen waar ik binnen mijn studies nog nooit of weinig mee in aanraking was gekomen. ‘Balance of attention’ bijvoorbeeld, het vinden van de juiste balans tussen het ervaren van emotionele veiligheid en het ervaren van emotioneel ongemak. De balans die je nodig hebt om bijvoorbeeld nieuwe zaken te leren of te durven ontdekken. Ik heb het er later nog over. ‘Ontladen’, nog zo eentje: het lichaam dat zich herstelt van opgestapelde spanning en stress. En ‘democratische opvoedingstechnieken’: een democratische houding binnen een gezin, waarbij kinderen en ouders niet gelijk, maar wel gelijkwaardig zijn.

Tijdens mijn eigen prille ouderschap was ik allesbehalve geconnecteerd met mijn lichaam, gevoelens, gedachten en gewaarwordingen. En ik geef toe: periodes van disconnectie zullen altijd een gegeven zijn in mijn leven. Maar als ik er nu op terugkijk, gebeurde er toch al veel tijdens

De tien principes van Aware Parenting*

- 01 Aware Parents vervullen de behoefte van hun kinderen aan fysiek contact, zonder zich zorgen te maken over het 'verwennen' van hun kinderen op dat vlak.
- 02 Aware Parents accepteren de volledige range aan emoties bij kinderen en ontvangen zonder oordeel alle wijzen waarop kinderen hier uiting aan geven. Ze realiseren zich dat ze niet alle verdriet, boosheid of frustratie kunnen voorkomen. Ze weerhouden kinderen er niet van hun pijnlijke gevoelens te uiten door huilen of uitrazen.
- 03 Aware Parents bieden leeftijdsgepaste stimulatie en vertrouwen erop dat kinderen leren in hun eigen tempo en op hun eigen manier. Ze pushen kinderen niet om sneller te ontwikkelen.
- 04 Aware Parents moedigen hun kinderen aan om nieuwe vaardigheden te leren, maar oordelen niet over hun prestaties, noch met kritiek, noch met prijzen.
- 05 Aware Parents spenderen dagelijks tijd met hun kinderen, op wie ze hun volle aandacht geven. In deze speciale tijd observeren, luisteren, antwoorden ze en nemen ze deel aan het spel van hun kinderen als ze daartoe uitgenodigd worden. Ze gaan de activiteiten van de kinderen niet sturen.
- 06 Aware Parents beschermen hun kinderen voor gevaar, maar proberen niet al hun fouten, problemen of conflicten te voorkomen.
- 07 Aware Parents moedigen hun kinderen aan om autonome probleemoplossers te worden en helpen enkel wanneer het nodig is. Ze lossen de problemen niet op voor de kinderen.
- 08 Aware Parents stellen redelijke grenzen, gidsen kinderen met vriendelijke hand naar gewenst gedrag en overzien ieders behoeften bij het oplossen van conflicten. Ze controleren kinderen niet met straffen, beloningen, omkoping of bedreigingen van welke soort dan ook.
- 09 Aware Parents zorgen voor zichzelf en zijn eerlijk over hun eigen behoeften en gevoelens. Ze offeren zichzelf niet op tot ze wrokkig worden.
- 10 Aware Parents werken aan hun bewustzijn van de interferentie tussen pijn uit hun eigen kindertijd en hun vermogen om een goede ouder te zijn. Ze doen gewetensvolle inspanningen om zoveel mogelijk te voorkomen dat ze eigen pijn doorgeven aan hun kinderen.

* Bron: <http://www.awareparenting.com/dutchprinciples.htm>

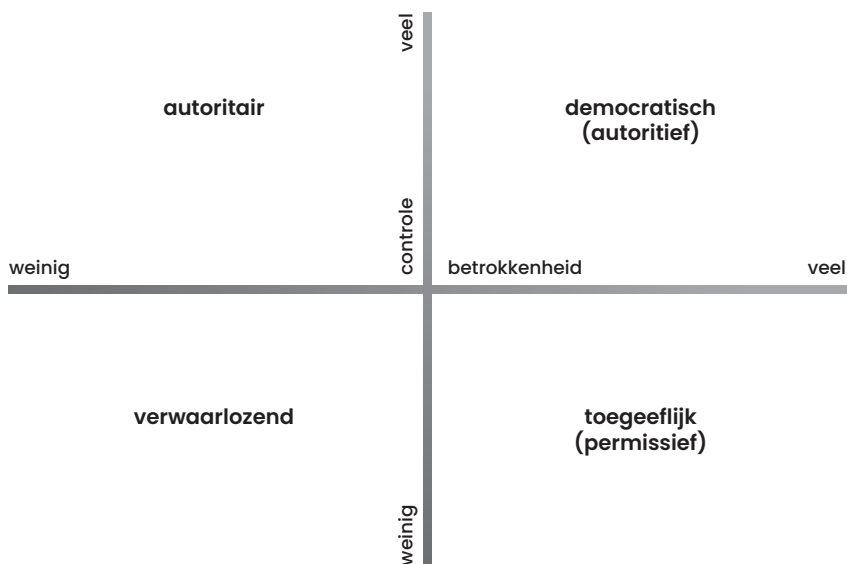
mijn eerste stappen binnen het Afgestemd Opvoeden. Ik voelde meteen ja-ja-ja-reacties opborrelen bij het lezen van de ideeën van Aletha Solter (Zwitsers-Amerikaans ontwikkelingspsychologe en grondlegster van Aware Parenting) en Jürgen Peeters. Let wel: ze leggen eigen accenten. Dat heb ik zelf ook gedaan. De grote lijnen komen overeen, maar hoe je ze concreet invult en toepast kies je zelf.

Geen absolute theorie

Natuurlijk waren er passages waar ik in het begin met gefronste wenkbrauwen doorheen bladerde. Dat straffen en dreigen de afstand tussen jou en je kind vergroot, begreep ik meteen. Maar het heeft even geduurd voor ik begreep en kon voelen waarom belonen ook een manipulatietechniek is. Dat is meteen ook het mooie aan Afgestemd Opvoeden. Het is geen licht dat meteen moet aangaan. Het is eerder een zaadje dat gaat groeien. Het is geen ‘absolute’ opvoedingstechniek, maar een manier van leven, een bewustzijn, een manier van kijken naar jezelf, naar je omgeving, en vooral ook naar kinderen. Ik leerde wat voor centrale rol je als ouder speelt. Ook dat vind ik bijzonder krachtig aan Afgestemd Opvoeden. Omdat het betekent dat je dieper gaat graven. Het stelt je – gaandeweg – in staat om moeilijkheden in de relatie met je kind(eren) bij de wortel aan te pakken. Bij veel opvoedingsmethoden ligt het accent namelijk op het gedrag van je kind(eren): dat wat je wilt veranderen of dat wat je wilt behouden. Afgestemd Opvoeden focust daarentegen op de relatie tussen jou en je kind(eren), met zelfverbinding als startpunt (→ zie hoofdstuk 5). Waarschijnlijk is ‘Ik ga nu eventjes verbinding zoeken met mezelf’ niet het eerste waar je aan denkt als je je eerste stappen in de wereld van Afgestemd Opvoeden zet. Maar kinderen krijgen en (proberen) opvoeden is confronterend, of ze nu een zorgbehoefte hebben of niet. De uitspraak ‘Mijn kinderen houden me een spiegel voor’ ken je vast wel. Die confrontatie met je eigen obstakels én krachten is een goede zaak, en iets waar binnen Afgestemd Opvoeden extra veel aandacht aan wordt besteed.

DEMOCRATISCHE OPVOEDINGSSTIJL

Afgestemd Opvoeden sluit aan bij autoritair opvoeden, niet te verwarren met autoritair opvoeden! Ken je het schema met de vier verschillende opvoedingsstijlen?



De linkerhelft van het spectrum kun je beschouwen als de 'koudere' helft. De ouder-kindrelaties die zich hier bevinden worden eerder als koud ervaren. De rechterhelft zet meer in op warmte binnen de relatie. Zit je bovenaan de verticale as, dan is er sprake van een opvoedingsstijl met meer controle en begrenzing. Onderaan is er sprake van een opvoeding met weinig tot geen grenzen.

Afgestemd Opvoeden situeert zich rechts bovenaan. Het is een democratische opvoedingsstijl met veel betrokkenheid, maar ook controle. Het wordt als eerder warm ervaren, maar er is ook begrenzing en controle, aangepast aan de natuurlijke ontwikkeling van een kind. 'Overgangen' vragen bij veel neurodivergente kinderen extra aandacht. Daarmee doel ik op overgangsmomenten, waarbij het kind moet schakelen tussen activiteiten, bijvoorbeeld van speeltijd naar etenstijd. Stel dat je een kind hebt dat zich bij een overgangsmoment snel overspoeld, angstig of gespannen voelt en hierdoor de hakken in het zand zet, dan zul je vanuit die democratische houding ruimte geven aan het gevoel, maar daarbij toch op een warme manier een grens vasthouden. Vanuit de meer auto-

ritaire stroming proberen we het gedrag te controleren door een dreigement toe te voegen: 'Als je nu niet je jas aandoet, mag je straks niet naar de speeltuin.' Of we komen met een beloningssysteem op de proppen: 'Elke keer als je flink, zonder morren je jas aandoet, krijg je een sticker.' Het is ook niet de bedoeling dat je alles maar loslaat omdat je kind het moeilijk heeft. Want dan schiet je door naar de toegieflijke kant van de balans (permissief opvoeden). Als je voldoende innerlijke rust kunt bewaren, kun je de tijd nemen voor het verhaal achter het gedrag en 'inchecken' bij je kind. Je kunt ruimte en erkenning geven aan wat er onder het gedrag zit: angst, verwarring, drukte, spanning... Door die erkenning zet je in op co-regulatie, iets waar kinderen echt nog veel ondersteuning bij nodig hebben. Daarnaast kun je de opdracht vasthouden en samen toch die jas gaan aandoen, zonder te straffen of belonen. Aletha Solter, de grondlegster van Aware Parenting, geeft op haar website twintig alternatieven voor straffen en belonen waarmee kinderen zich toch gehoord en gezien voelen. Tegelijk bied je ook veiligheid en structuur door je vast te houden aan het grote geheel dat jij als volwassene wel kunt overzien.

Twintig alternatieven voor straffen en belonen

01 Zoek naar onderliggende behoeften.

Geef je kind bijvoorbeeld iets om mee te spelen tijdens het wachten.

02 Geef informatie en redenen.

Leg bijvoorbeeld uit waarom je het niet leuk vindt wanneer je kind op de muur tekent.

03 Zoek naar onderliggende gevoelens.

Erken, accepteer en luister naar gevoelens. Als je kind zijn babyzusje slaat, moedig hem dan bijvoorbeeld aan om zijn kwaadheid te uiten zonder haar pijn te doen. Misschien heeft je kind de behoefte om te huilen of uit te razen.

04 Verander de omgeving.

Dit is vaak makkelijker dan proberen je kind te veranderen. Als je bijvoorbeeld niet wilt dat je kind aan een van je vazen komt, zet ze dan op een plek waar je kind niet bij kan.

**Copyrightvermeldingen van Aletha Solter bij ‘de 10 principes’
en ‘20 alternatieven’:**

© 1994 by Aletha Solter. Dutch translation copyright © 2013 by Jürgen Peeters. Copied with permission from the Aware Parenting Institute website (www.awareparenting.com).

© 1996 by Aletha Solter. Dutch translation copyright © 2010 by Jan Dirk van Abshoven. Copied with permission from the Aware Parenting Institute website (www.awareparenting.com).

Consulter ook:

Aware Parenting in Belgium:

<http://www.awareparenting.com/belgium.htm>

Aware Parenting in The Netherlands:

<http://www.awareparenting.com/netherlands.htm>

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Copywriting: Ine Bonte

Vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Auteursfoto: © by Nouchka

Omslagillustratie: @ Sofie Van der Linden

Illustratie De Draad, © Gerrit Vignero

Illustratie Het driedelige brein, © Muun Haesen

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025 en Eline Claeys
D/2025/45/165 – ISBN 978 94 014 1366 4 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.