

**WIE ZORGT
ER VOOR
MIJN KIND?**

WIE ZORGT ER VOOR MIJN KIND?



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

mens

LYNN GEERINGCK

We dragen dit boek op aan iedereen die een kind helpt groeien.
In het bijzonder aan onze kindzorg medewerkers en onthaalouders,
die dagelijks liefdevol zorgen voor 'het goud van iemand anders'.

INHOUD

Voorwoord	9
HOOFDSTUK 1: OPVOEDEN IS EEN MULTIBAAN	13
I-mens als mede-plichtige	15
Kiezen voor afstemming	20
I like your (opvoedings)style	24
<i>Autoritaire stijl</i>	24
<i>Verwaarlozende stijl</i>	24
<i>Toegeeflijke stijl</i>	25
<i>Democratische stijl</i>	25
HOOFDSTUK 2: AFGESTEMD OPVOEDEN: DE THEORIE	29
Hoofd	32
<i>Er zit een krokodil in hun hoofd</i>	32
<i>Moreel ontwikkelen</i>	36
<i>De krokodil kruipt uit ons stressraam</i>	43
Hart	47
<i>Emotieregulatie</i>	47
<i>Van co-regulatie naar zelfregulatie</i>	52
<i>Prikkelverwerking: over gebroken koekjes, driftdraken en een 'nee' nodig hebben</i>	56
<i>Een conflict is een leerkans</i>	63
<i>Samen met kinderen leven en spelen</i>	67
<i>Je eigen zuurstofmasker</i>	77

Handen	80
<i>Gedrag is een boodschapper</i>	81
<i>Ongewenst gedrag als topje van de ijsberg</i>	85
<i>Een passend grenzenkader</i>	100
<i>Voorbij straffen en belonen</i>	102
<i>Praktische handvaten om te begrenzen</i>	108
<i>(Proces)gerichte feedback en verbindende communicatie</i>	118
<i>Autonomie in handelen</i>	123
HOOFDSTUK 3: AFGESTEMD OPVOEDEN: DE PRAKTIJK	133
Samen met ouders pedagogie voorop zetten	137
Een resolute keuze	140
Achter de schermen	144
HOOFDSTUK 4: HOE ZIEN WE DE TOEKOMST?	149
Hertekening kindzorgsector	152
<i>Een lagere kind-begeleiderratio</i>	152
<i>Groeiplek</i>	154
Ouders aan zet	156
<i>Meer dan drie maanden</i>	157
<i>Creatieve initiatieven</i>	160
Het laatste woord	166
Dankwoord	169
Bronnen	171



**'AFGESTEMD OPVOEDEN',
DE AMBITIEUZE OPVOEDINGSVISIE VAN I-MENS**

VOORWOORD

Wie zorgt er voor mijn kind? Voor i-mens¹ is het antwoord duidelijk: dat doen we samen. Oma en opa springen eens in, een buur houdt een oogje in het zeil, meter en peter staan klaar... Samen vormen zij een informeel zorgnetwerk rond gezinnen. Daarnaast zijn er ook professionele zorgpartners, zoals kindzorg. Terwijl ouders gaan werken of studeren, bieden zij een veilige en prikkelende tweede thuis voor jonge kinderen.

Bij i-mens doen we dat met 250 kinderbegeleiders in 28 kinderdagverblijven, bij 400 onthaalouders en in drie residentiële locaties CKG² (inclusief ondersteuning aan gezinnen thuis). Daarnaast ondersteunen we gezinnen via inloopteams, met een opvoedingsondersteuningsdienst Hopon, een thuisoppasdienst voor zieke kinderen, Koala-projecten³, expertisecentra kraamzorg en dankzij geëngageerde kraamverzorgenden en vroedkundigen. Goed voor een 1000-tal mensen, hierna in één woord als 'kindzorg' benoemd.

Het is duidelijk: kinderen helpen opgroeien, is teamwerk. Net zoals in de sport werkt een team het best wanneer er een plan is, een strategie, een visie.

De visie van i-mens is die van het Afgestemd Opvoeden. Het is de pedagogische bril waardoor wij kijken naar opgroeiende kinderen, maar ook naar onszelf. Belangrijke principes zijn gelijkwaardigheid, respect voor elkaars behoeften en noden, begrip voor ieders gevoeligheden of beperkingen, en dat alles gezien in een bredere context rondom het kind en zijn of haar gezin.

1 *I-mens is een onafhankelijke zorgorganisatie. We zijn er voor iedereen, in elke fase van het leven. Van voor de geboorte tot aan de laatste levensfase. We brengen nagenoeg alle zorg aan huis zodat jij je eigen leven in handen kan blijven houden (www.i-mens.be voor meer info).*

2 CKG: Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning

3 Koala: Kind- en OuderActiviteiten voor Lokale Armoedebestrijding

In dit boek legt Lynn Geerinck, pedagogisch manager bij i-mens, uit waarom wij bij i-mens resoluut kiezen om niet zomaar een ‘bewaarplek’ voor kinderen te zijn. Waarom wij ambiëren om actief mee op te voeden in het belang van het jonge kind.

Dit boek is doorspekt met voorbeelden en getuigenissen uit onze i-mens-praktijk. Het toont hoe kinderen, formele en informele opvoeders elkaar versterken door voortdurend op zoek te gaan naar afstemming op elkaar.

Ik nodig jullie uit om mee op reis te gaan doorheen onze leidende principes. Om te lezen, en hopelijk ook te voelen, vanuit welke visie het i-mens-team van kindzorg elke dag opnieuw toegewijd werkt aan veilige en liefdevolle groeiplekken voor jonge kinderen, jullie kinderen.

Welkom in ons dorp.

Karin Van Mossevelde,
Algemeen directeur i-mens



IT DOES TAKE A VILLAGE TO RAISE A CHILD.

—

OPVOEDEN IS EEN MULTIBAAN



I-MENS ALS MEDE-PLICHTIGE

Op de vraag ‘Wie zorgt er voor mijn kind?’ kunnen zeer veel antwoorden komen. De warme armen van opa, het oplettende oog van de buurvrouw, de sierlijke passen van de balletjuf, de geurende ovenschotels van de kraamverzorger... Er zijn zoveel fijne plekjes waar kinderen terecht kunnen én waar ze zich veilig voelen. Stel je even voor dat iedere persoon waarmee jouw kind in aanraking komt over een ‘potje’ beschikt. In dat potje zitten talenten, vaardigheden en opportuniteiten. De buurman die jouw kind een hamer leert hanteren. Tante met de grote zwemvijver, waarin kikkers op de leliebladeren zitten. Juf die haar accordeon meebrengt naar school. De jonge begeleidster van de speelpleinwerking die haren leert vlechten. De Italiaanse buschauffeur die als een ware tenor de bus in lichterlaaie zet. De onthaalouder die met de peuters naar de bibliotheek gaat. Uit al die potjes kan je kind naar hartenlust wijsheid en nieuwe inzichten sprokkelen. Al die verschillende potjes samen vormen een bonte verzameling. Er zitten wellicht zaken in die potjes die je als ouder niet zelf kan of wil bieden. Ze vormen een aanvulling op jouw potje. Je bent niet als enige aan zet om van jouw kind een fijne volwassene te maken.

Opvoeden is een multibaan. Dit boek richt zich in eerste instantie tot ouders, maar *‘it takes a village to raise a child’*. Er is een heel dorp nodig om een kind op te voeden. We kunnen niet genoeg benadrukken dat het opvoeden van kinderen geen individuele verantwoordelijkheid van ouders is. Daarom nodigen we ook alle informele partners (grootouders, ruimere familie, vrienden, burens, meter/peter enzovoort) en formele partners (voorschoolse kinderopvang, school, buitenschoolse opvang, jeugdbeweging, kraamverzorgenden, vroedvrouwen, medici allerhande, vrijetijdpartners enzovoort) uit om hierin te duiken. Want opvoeden doen we samen.

Bij de zoektocht naar wie er zoal voor je kind kan zorgen, is vertrouwen nodig. Vertrouwen dat er respect is voor je opvattingen. En dat andere opvattingen ook een leerkans in zich dragen. Vertrouwen dat je kind elders ook helemaal zichzelf kan zijn. Een rijke voedingsbodem geeft een bloem kracht om open te bloeien. Al lukt dit niet zonder ook de zon en de regen in te schakelen. Verschillende elementen hebben hun functie. Het een kan niet zonder het ander.

‘Ik ben Lynn Geerinck, pedagogisch manager bij i-mens en de auteur van dit boek. Eerder schreef ik het boek *Goed omringd. It takes a village to raise a child*. Hierin had ik het al over de hyperverantwoordelijkheid die ouders voelen om hun kind(eren) goed groot te brengen. In onze omheinde woningen zijn we met z’n allen het warm water opnieuw aan het uitvinden. En dat terwijl in ons DNA een enorme geschiedenis aan collectief samenleven opgeslagen zit. Ouders voelen zich vandaag behoorlijk geïsoleerd. Ze ervaren ‘village-armoede’: een gebrek aan een ondersteunend netwerk. Een kind opvoeden is een gigantische opdracht, zeker in deze tijden. Dat lukt niet alleen. Zowel vanuit de overheid, als vanuit de individuele burgers, mag er weer meer aandacht zijn voor samenhang en gemeenschap. Lang leve ‘samen’. Het pleidooi is dan ook om vertrouwensvol uit te reiken, hetzij naar informele partijen, hetzij – en minstens even goed – naar formele partijen.’

We dragen iedereen die voor kinderen en gezinnen zorgt – van ouders tot grootouders, van kraamverzorgenden tot leerkrachten, van poets-hulpen tot jeugdopleiders, van burens tot buitenschoolse begeleiders, van hulpverleners tot vroedvrouwen... – een warm hart toe. In dit boek echter ligt de focus op kindzorg, veelal de eerste formele partner van het gezin. Dat we als ouder (opnieuw mogen leren) leunen op een sector waar mensen met hart en ziel voor kinderen en gezinnen zorgen.

‘Ons contact is familiair. Ik geef Katelijn ook wel eens een knuffel’, vertelt mama Camille over Katelijn, de onthaalouder van haar twee kinderen. ‘Naar mijn kinderen toe benoem ik Katelijn niet als een opvang. Zoals we naar oma gaan, gaan we naar Katelijn. Beide partijen zijn onmisbaar in ons ‘dorp’. Ik houd niet van scheidingsmuren en hokjes, wél van persoonlijk contact. Toen de opvang bij Katelijn stopte toen mijn zoon naar school ging, was er geen strikt einde. Mijn kinderen en ik blijven regelmatig naar Katelijn toe gaan. Wanneer we haar huis passeren, springen we even binnen. Katelijn is een persoon die wij als gezin in onze armen gesloten hebben. Onze overeenkomst was en is nooit puur zakelijk geweest. We spreken over een persoon, niet over een locatie. Echt fijn dat ze nog steeds in ons leven is.’

Bij i-mens schatten we onze verantwoordelijkheid ten aanzien van het jonge kind niet gering in. We zien het ook als onze plicht, onze mede-plicht dus, om kinderen goed groot te brengen. Onze werking strekt zich uit over heel Vlaanderen. Onze vele medewerkers en onthaalouders zien dagelijks duizenden kinderen. In 2022 bereikten de kindzorgdiensten van i-mens in totaal ongeveer 9.200 gezinnen. Een zeer divers publiek bovendien. Dit zijn geen kleine cijfers. Dit betekent enerzijds dat we een verantwoordelijkheid hebben en anderzijds dat we impact kunnen genereren via onze kwaliteitsvolle werking. Hier ligt heel wat potentieel om een wezenlijk verschil te maken. Onze mensen zijn allemaal gespecialiseerd in het begeleiden van kinderen en hun context. Ze zijn een liefdevolle deelnemer aan het ‘dorp’ van al die duizenden gezinnen. Een dankbare en betekenisvolle opdracht. We willen dit góéd doen! Wat is ‘goed’? Om die vraag te beantwoorden, doken we in de materie, bevroegen we ouders en medewerkers en kreeg het ‘Afgestemd opvoeden’ als pedagogische visie vorm, d.i. een democratische opvoedingsvisie – met respect voor elkaars behoeften, noden en emoties – waarbij een langetermijnverbinding beoogd wordt. Dit ‘Afgestemd opvoeden’ krijgt steeds meer voet aan de grond binnen onze organisatie. Het is weliswaar een proces. We kunnen nog niet zeggen dat het in onze volledige werking is doorgevoerd. Wél kunnen we trots meedelen dat de uitrol en de implementatie van deze ambitieuze visie op kruissnelheid zit.

Bij i-mens zetten we in op het rimpeleffect (denk aan de rimpelingen in het water, die ontstaan wanneer je er een steentje in gooit): hoe kunnen we via deze pedagogische visie helpend en ondersteunend zijn voor ‘onze’ gezinnen en hun ruimere context? Het Afgestemd opvoeden is oordeelvrij, mild en verbindend. We willen graag dat het van bij ons tot bij ouders en hun ruimere context binnensijpelt, en omgekeerd. Op die manier creëren we een meerwaarde voor kinderen.



‘HET IS EEN MEERWAARDE WANNEER JE DE VIOLEN STEM VAN DE LEEFOMGEVINGEN WAAR EEN KIND VERTOFT’

‘Waarom is kinderopvang een meerwaarde voor je gezin?’ vroegen we aan Camille.

Camille: ‘Dankzij Katelijn werd ons ‘dorp’ groter. Katelijn kent onze kinderen. Ze kent ons. Ik kan met mijn vragen en twijfels bij haar terecht. Het is zoveel méér dan opvang. Die praktische omkadering is goud waard, maar ook het besef dat er iemand is die aan onze emotionele noden tegemoetkomt.’

‘Daarnaast wordt je taak als ouder enorm vergemakkelijkt. Er werd mijn kinderen zoveel aangeboden: gezonde, verse en gevarieerde voeding, hulp bij zindelijkheid, structuur in de dutjes, spelimpulsen... Allemaal dingen die makkelijker gaan als ze in de opvang mee opgestart en ondersteund worden. Zo kunnen we het thuis doortrekken. Ik heb bijvoorbeeld nooit veel werk gehad om mijn kindjes in hun zindelijkheidsproces te ondersteunen. Katelijn startte dat op en ik deed thuis verder. Heerlijk. Ik kan me moeilijk voorstellen dat ik dat allemaal zelf zou moeten doen. Ik denk dat dat de job als ouder nóg zwaarder maakt. Je begint van nul. Zij heeft al zoveel kindjes gehad, staat al zo

lang in het vak... Zij weet hoe dat in de praktijk het best gebeurt. Dus ik kon surfen op die ervaring – in overleg uiteraard.’

Ook het feit dat haar kindjes bij andere kindjes terechtkomen en zo vriendschappen ontwikkelen, vindt Camille een grote meerwaarde. ‘Bij Katelijn is er een zeer open sfeer: binnenkomen, lang blijven plakken, vroeger arriveren, met andere ouders praten, bij de kindjes gaan zitten... De ouders kennen elkaar. De kindjes kennen elkaar. Mijn kinderen hebben boezemvrienden van daar. Hechte banden. We spreken regelmatig met die gezinnen af.’

Voor Camille is de kinderopvang een parallel netwerk naast informele partners, zoals grootouders, burens, tantes en nonkels. Ze omschrijft het als één groot netwerk, dat idealiter verbonden is met elkaar. ‘Mijn ouders komen ook bij Katelijn om de kinderen op te halen. Iedereen is wel een beetje verbonden met elkaar. De ene partij in ons dorp is niet beter dan de andere.’

Toen Camille besliste om 4/5de te werken, bracht ze haar kinderen op haar vrije dag uiteindelijk toch gewoon naar de onthaalouder. ‘Ik had ook zelf voor de kinderen kunnen zorgen. Maar ik deed dit bewust niet. Het zorgde voor wat ademruimte. Ik kon erop vertrouwen dat ze in een liefdevolle, knusse omgeving waren, en intussen kon ik een beetje op adem komen. Katelijn is een aanvulling op ons gezin. De kinderen en ik komen er supergraag. Ik heb nog nooit gedacht dat ik mijn kinderen tekortdoe door hen naar Katelijn te brengen. Zeker als ze supergraag gaan, kan je zonder schuldgevoel even tijd maken voor jezelf.’

Het lichaam en de psyche van een kind maken geen onderscheid tussen een liefdevolle oma of een warme onthaalouder of kinderbegeleider. Zolang er aan de noden van het kind tegemoetgekomen wordt en het kind liefdevol wordt omarmd, zijn alle keuzes goed. ‘Die liefde en verbinding zijn daar evenzeer als thuis. Ze ziet onze kindjes supergraag,’ aldus Camille.

KIEZEN VOOR AFSTEMMING

Bij i-mens omarmen wij dus het Afgestemd opvoeden als pedagogische visie. Een concept dat in ons leven kwam via Jürgen Peeters, psychotherapeut, spreker en auteur van het boek *Kinderen zijn geen puppy's*. Opvoeden gaat hierbij niet over 'controle krijgen op het gedrag van kinderen', maar over samen groeien vanuit verbinding. We zijn hier zó door gepassioneerd, dat we ons verhaal wereldkundig maken via dit boek. Niet omdat Afgestemd opvoeden pretendeert dé waarheid te zijn. Wel integendeel: het impliceert dat we onze ondersteuning afstemmen. Op het kind en zijn of haar context. Op onze maatschappij. Op elkaar. Op onszelf. Bij i-mens zijn we ervan overtuigd dat veel partners een rol spelen in het groei- en ontwikkelingsproces van een kind. Al die partners voeden een stukje mee op. Dit boek wil aantonen dat een formele partner als kinderopvoeding een meerwaarde vormt voor gezinnen. Bij i-mens zien we onze ondersteuning als aanvullend, vervullend en omhullend op het warme nest dat thuis vorm krijgt.

We verankeren deze kijk op opvoeding in het hart van onze werking. Afgestemd opvoeden vormt de onderbouw voor de praktijk van de diensten kinderopvoeding van i-mens. We vatten het zorgen voor kinderen niet lichtzinnig op. Deze visie kwam tot stand in dialoog met medewerkers, onthaalouders en ouders. Ten slotte werd de visie verder opgebouwd na literatuurstudie van de meest recente pedagogische inzichten. Het is een prachtig werk geworden, waar we al jaren aan timmeren en nog veel jaren aan zullen verder timmeren. Vandaar ook dit boek. We willen dat iedereen binnen en buiten i-mens kennismaakt met hoe wij met kinderen omgaan. Want kinderen grootbrengen, is een gedeelde verantwoordelijkheid. Een bekend Afrikaans spreekwoord, vaak door Nelson Mandela geciteerd, luidt:



'IF YOU WANT TO GO FAST, GO ALONE. IF YOU WANT TO GO FAR, GO TOGETHER'

De basis van Afgestemd opvoeden is de opvoedingsfilosofie van *Aware Parenting* (van de Zwitsers-Amerikaans ontwikkelingspsychologe Aletha Solter), maar omvat ook eigentijdse modellen en methodes, zoals verbindende communicatie (Marshall Rosenberg), Nieuwe Autoriteit (Haim Omer) en inzichten van gerenommeerde pedagogen zoals Peter A. Levine, Maggie Kline, Gordon Neufeld, Gabor Maté, Alfie Kohn enzovoort. Jürgen Peeters omschrijft het als: 'We willen voorbij de kortetermijngedragcontrole naar langetermijnverbinding gaan.' De essentie hierbij is dat discipline én een goede relatie hand in hand gaan met elkaar. De ouder of begeleider is een richtinggevende autoriteit voor het kind zónder autoritair te zijn. We beogen zelfsturing bij kinderen: dat ze leren te navigeren op hun eigen innerlijke kompas. Motivatie, passie, overwinning, schuld, schaamte... Kinderen voelen dit zelf. Opvoeders hoeven hier geen extra laagje bovenop te leggen. Door in te zetten op een langetermijnverbinding met kinderen, leren we als opvoeder ook opnieuw te vertrouwen op ons eigen kompas. We parkeren oude denkbeelden en patronen en voelen wat kinderen écht nodig hebben om zich vertrouwensvol te kunnen ontwikkelen.

'Natuurlijk is Afgestemd opvoeden een goede zaak,' zegt kinderbegeleider Melissa stellig, wanneer ze naar haar ervaring gevraagd wordt. 'Ik ben daar zelf heel hard mee bezig. Ik voed mijn kinderen ook afgestemd op. Ik ben echt hélemaal mee, al voel ik dit niet altijd even sterk bij alle collega's. Dat is omdat wij een generatie zijn – dertigers, in ons kinderdagverblijf zitten we allemaal ongeveer in dezelfde leeftijdscategorie – die op een andere manier is opgevoed. Wij werden nog gestraft en in de hoek gezet enzovoort. Die manier van opvoeden zit er nog wat in, dus is er nog wat denkwerk en inzicht nodig om het anders te gaan doen. Maar we zijn goed op weg. Op onze teamvergaderingen bespreken we samen moeilijke situaties en vragen we ons af: 'Hoe

zouden we dit afgestemd kunnen aanpakken?’ Ook de pedagogisch coaches spelen hierin een belangrijke rol. Zij ondersteunen ons en reiken ons nieuwe inzichten aan. Er wordt aan gewerkt. Afgestemd opvoeden leeft onder de kinderbegeleiders in ons kinderdagverblijf.’

Ondertussen richtte Peeters een netwerk op waarbij professionals die het Afgestemd opvoeden in de praktijk brengen zich kunnen aansluiten. Door deze professionals (jeugdzorg, kinderopvang, onderwijs, jeugdwerk, opvoedingsondersteuning, medici...) in een netwerk samen te brengen, kunnen geïnteresseerde ouders sneller een geschikte dienst- of hulpverlening vinden wanneer zij voor Afgestemd opvoeden als begeleidingsvorm kiezen.

Afgestemd opvoeden kent geen vast recept. Het is geen magische toverformule. Het is steeds maatwerk, waarbij een kind in zijn of haar context en met alle betrokkenen samen mag openbloeien. Bij i-mens vonden we deze visie van meet af aan de meest volledige, wegens open-minded, niet-uitsluitend en holistisch. Het is niet de zoveelste leer met een verplicht aantal te volgen bepalingen. We willen immers wegblijven van wat prof. dr. Michel Vandenbroeck, hoofddocent gezinspedagogiek aan de UGent, de ‘opvoedingsondersteuningsindustrie’ is gaan noemen: de markt van initiatieven, boeken, podcasts en experts die ouders vertellen hoe ze betere ouders kunnen worden. Wij willen belangen samenleggen. Ja, het is jouw kind. Nee, je voedt het niet alleen op. En wat heeft een kind dan nodig om krachtig op te groeien? Wat heeft een ouder of de ruimere context van een kind nodig om zich in dit opvoedingsproces ondersteund te voelen? Wat heeft een professionele begeleider nodig om hierin ondersteunend te kunnen zijn? Als we al deze noden samenleggen, brengt dit ons als vanzelf bij Afgestemd opvoeden.

Binnen onze kinderzorgwerking zien we de maatschappij weerspiegeld. Kinderen van alle werelddelen vinden hun weg naar i-mens, samen met kinderen uit eenoudergezinnen, kwetsbare gezinnen of bonusgezinnen (leuke naam voor nieuw samengestelde gezinnen). Diversiteit en kleur alom. Stijlen, eetgewoontes, allergieën... Maatwerk is onvermijdelijk. Het ene gezin wil een milde aanpak, het andere gezin

een strengere. Al dit soort zaken vraagt dat we ons continu afstemmen op wat elk van die kinderen en ouders of betrokkenen nodig heeft, zonder onze eigen visie hierbij uit het oog te verliezen. Bij i-mens kiezen we ervoor om af te stemmen, vanuit een gedeeld belang in het opgroeiproces van het kind. Maatwerk is niet alleen onvermijdelijk, het is ook gewoon wenselijk.

Afstemmen doen we bovenal ook met onszelf. Hoe voel ik me vandaag, als ouder of professionele begeleider? De eindeloze behoeftestroom van (jonge) kinderen begeleiden, vergt een gezonde afstemming met onszelf. We horen of lezen steeds vaker in kranten en magazines uitspraken als 'Een dagje voor de kinderen zorgen, is pittiger dan uit werken gaan'. Je kan pas voldoende geven als je zelf genoeg ontvangt. Zelfzorg mag geen leeg omhulsel zijn of een zoveelste mentaal to do'tje. Hoe slagen we erin om zuurstof te tanken doorheen de dag en in de nabijheid van jonge kinderen? Dat is een waardevolle zoektocht. Medewerkers geven aan dat Afgestemd opvoeden hen daarbij geholpen heeft.

'Ik heb niet alleen de kinderen, maar ook mezelf beter leren kennen en begrijpen dankzij het 'Afgestemd opvoeden', vertelt onthaalouder Zainab. 'Voornamelijk de werking van mijn zenuwstelsel, de nood aan rust en dat emoties er mogen zijn. Die dingen gelden echt niet alleen voor de kinderen. Mensen zeggen soms tegen mij, bijvoorbeeld wanneer de kinderen ruzie maken: 'Jij blijft zo rustig.' Ja, dat komt vanzelf. Als een kind in stressmodus gaat, helpt het niet als ik dat ook doe. Als ik rustig blijf, heeft dat onmiddellijk effect.'

I LIKE YOUR (OPVOEDINGS)STYLE

Eerst nog even dit. We beginnen graag bij het begin, met een beetje theorie. In de literatuur onderscheiden experts grofweg vier opvoedingsstijlen: autoritair, verwaarlozend, toegeeflijk en democratisch.

AUTORITAIRE STIJL

Bij een autoritaire stijl heeft de opvoeder de macht. In een specifieke context, zoals bijvoorbeeld bij een gezin thuis, gelden de nodige regels, uiteraard van bovenaf opgelegd. Kinderen hebben zich aan deze regels te houden of er zwaait wat. Methodes die hiervoor ingezet worden, zijn straffen en belonen, bedreigen, vernederen, manipuleren, beschuldigen enzovoort. De sfeer is ordelijk, maar gespannen. We komen uit tijden waar deze opvoedingsstijl behoorlijk aanwezig was. Vandaag valt een tik op de vinger met een liniaal onder de categorie 'lijfstraffen' en daar komt een opvoeder niet meer mee weg. Een goed decennium geleden was een cursus 'opvoeden zonder straffen en belonen' niet populair. En wie er toch op afkwam, was behoorlijk sceptisch. Kinderen straffen en belonen was toen immers nog de gangbare norm. Het was dé manier om kinderen te leren wat gewenst gedrag was.

VERWAARLOZENDE STIJL

Bij een verwaarlozende stijl liggen de kaarten anders. De opvoeder stelt hier eerder weinig regels, maar de keerzijde van de medaille is dat er ook weinig geborgenheid, veiligheid, betrokkenheid en steun gegeven wordt. Aangezien er op vragen en behoeften geen of amper reactie komt, leren kinderen al snel op zichzelf terug te plooiën. Deze stijl

zien we bij opvoeders die druk bezig zijn met zichzelf, hun werk en tegenwoordig ook hun smartphone, of opvoeders die de vaardigheden niet onder de knie hebben om een kind tegemoet te komen in diens (ontwikkelings)noden en behoeften. Een kind wordt dan aan zijn of haar lot overgelaten en heeft het leven zelf uit te vissen.

TOEGEEFLIJKE STIJL

Bij een toegeeflijke opvoedingsstijl – ook wel permissieve stijl genoemd – hebben kinderen de macht. Binnen deze stijl worden er weinig eisen gesteld. Opvoeders die deze toegeeflijke stijl hanteren, nemen hun kind wel serieus maar zichzelf (of in ieder geval hun eigen regels) niet. Je ziet opvoeders terugvallen op zelfopoffering, smeken, preken, wachten of het ongewenste gedrag negeren. De sfeer is doorgaans chaotisch, omdat kinderen volwassenen nodig hebben om tot zelfsturing te komen. De Tsjechische psychotherapeute Jirina Prekop schrijft in haar boek *De kleine tiran* over kinderen die niet leren te ‘onderschikken’, waardoor ze dit in hun latere leven ook niet kunnen: niet aan verkeersregels, niet aan wetten, niet in hun relatie. In de jaren 60, wanneer de ‘vrije opvoeding’ in zwang raakte, zag je de klepel een beetje doorslaan van het autoritaire naar het toegeeflijke gedachtegoed. Het kleinburgerlijke opvoeden moest het toen ontgelden. Kritische geesten hadden het gehad met burgerlijkheid, aanpassing en gehoorzaamheid. Het moest anders. Helaas blijkt van ware ontspanning geen sprake, aldus Prekop, als je opvoeding het resultaat is van een tegenbeweging van je ouders tegen wat ze zélf gekend hebben. Ouders die zeer permissief worden, omdat ze zelf zeer autoritair zijn opgevoed, doen hun kinderen hier geen plezier mee. De orde is zoek en de vrijheid te groot voor deze ‘kleine tirannetjes’.

DEMOCRATISCHE STIJL

Zoals dat wel vaker gaat in de menselijke geschiedenis, slaat de klepel altijd eerst even door alvorens hij terug mooi in het midden belandt. Want daar in het midden, tussen de autoritaire en de toegeeflijke stijl, ligt het democratisch opvoeden. Hierbij gaat het om een win-win-

situatie. Noch de opvoeder noch het kind heeft de macht. Er wordt grotendeels samen bepaald welke de te volgen regels zijn. Als opvoeder zet je in op logische en natuurlijke consequenties, liefdevolle begrenzing en het afstemmen van behoeftes. De sfeer is ordelijk en relaxed. Het is dit democratisch opvoeden dat mee aan de basis ligt van Afgestemd opvoeden.

Het komende hoofdstuk is volledig gewijd aan het uiteenzetten van hoe wij Afgestemd opvoeden invullen. We nemen jullie graag mee in deze wondere wereld van hoe wij naar kinderen en hun context kijken, zodat we de processen die in hen en in ons omgaan goed leren kennen.

