

Nieuwe autoriteit voor ouders

Opvoeden op basis van veilige
verbinding, waakzame zorg
en geweldloos verzet

Haim Omer en Philip Streit

Inhoud

Inleiding	7
1 De ankerfunctie – de basis van een geslaagde opvoeding	11
Het geheim van een geslaagde opvoeding	14
Structuur: de eerste vorm van verankering	18
Aanwezigheid en waakzame zorg: de tweede vorm van verankering	19
Zelfcontrole en de-escalatie: de derde vorm van verankering	21
Ondersteuning: de vierde vorm van verankering	22
Samenvatting	22
2 Aanwezigheid – de kunst van het ‘er zijn’	25
Innerlijke en uiterlijke aanwezigheid	29
Hoe kun je jouw aanwezigheid in het leven van je kind ontwikkelen en versterken?	31
Uitstapje: helikopterouders – als je eigen angst de opvoeding bepaalt	35
Samenvatting	37
3 Waakzame zorg – de kunst om gevaarlijke situaties te voorkomen	39
Waakzame zorg als flexibel proces	41
De valkuilen van waakzame zorg	48
Waakzame zorg in de praktijk	53
Samenvatting	60
4 De-escalatie – de kunst van zelfregulatie	63
Ontsnappen uit de spiraal van escalatie	65
Omgaan met stress – een lesje neurobiologie	66
Een situatie de-escaleren en jezelf beheersen – hoe doe je dat?	68
De-escaleren kun je leren	81
Samenvatting	82

5	Gezamenlijk opvoeden – de kunst van ondersteuning	85
	Een steunnetwerk opbouwen – struikelblokken uit de weg ruimen	88
	Basisprincipes voor het organiseren van een steunnetwerk	91
	Potentiële helpers – wie kan steun bieden?	95
	Op welke manier kunnen ondersteuners helpen?	100
	De functie van professionele hulpverleners in het ondersteuningsproces	103
	Een bijeenkomst met alle ondersteuners: een bijzondere manier van samenwerken	105
	Samenvatting	109
6	Verzet – de kunst om alternatieven voor straf te ontwikkelen	111
	Je opvoedingsdoelen bereiken – bestraffen, belonen of gezamenlijk naar een oplossing zoeken?	113
	Het alternatief – verzet tegen destructief en gevaarlijk gedrag	118
	Vormen van verzet	120
	Samenvatting	130
7	Alles komt goed – de kunst van het goedmaken	133
	De betekenis van een goedmaakactie	136
	Goedmaken als proces waarvan ouder en kind deel uitmaken	137
	Verloop van een goedmaakproces	139
	Samenvatting	147
8	Samenvattend: het geheim van krachtige opvoeders – een geslaagde opvoeding is geen toverkunstje	149
	Toegift – een geslaagde opvoeding en op de juiste manier 'nee' leren zeggen	151
	Verder lezen	159

Inleiding

Over het concept nieuwe autoriteit is al veel geschreven en nog meer gediscussieerd. Het concept is al vanuit verschillende oogpunten doordacht en wetenschappelijk onderzocht, en het blijkt goed te werken. Maar waarom?

Waarom werkt deze schijnbaar zo eenvoudige formule, die autoriteit en opvoeding met elkaar verbindt, zo goed? Het is inderdaad verbazingwekkend: kinderen veranderen hun houding en gedrag als hun ouders en andere belangrijke volwassenen in hun leven een andere houding aannemen en zich ten opzichte van hen anders gaan gedragen. Als ouders zich niet langer laten provoceren, hun kinderen ertoe aan kunnen zetten om het weer goed te maken en anderen om ondersteuning durven vragen – in plaats van streng en meedogenloos te straffen omdat ze koste wat het kost de controle niet willen verliezen – ontstaan er onnoemelijk veel mogelijkheden voor een positieve ontwikkeling.

Haim Omer heeft al veel boeken over nieuwe autoriteit ge-

schreven. De meeste daarvan zijn vooral bedoeld voor vakmensen. Ook al zijn die boeken allemaal heel aanschouwelijk en op de praktijk gericht geschreven, toch ontbrak er tot nu toe nog iets: een handreiking voor ouders, een hulpboek dat voor iedereen begrijpelijk is en laat zien waarom ouders én kinderen zoveel kracht kunnen putten uit het model van de nieuwe autoriteit en waarom dit model zoveel steun kan bieden.

En toen kwam de uitgever van Vandenhoeck & Ruprecht in het spel. Hij opperde het idee om een boek met adviezen voor ouders te schrijven. En hij bracht de twee auteurs van dit boek bij elkaar: Haim Omer en psycholoog Philip Streit, die al meer dan twintig jaar met ouders, kinderen, jongeren, gezinnen én met grote groepen werkt.

Het resultaat van deze samenwerking ligt nu voor je, en we zijn er trots op. Dit boek laat je zien wat het geheim van krachtige opvoeders is en toont je stap voor stap hoe het samenspel tussen opvoeders en kind tot een goed resultaat kan leiden.

De opbouw van dit boek is net zo ongebruikelijk als zijn ontstaansgeschiedenis. Als je wilt, kun je het boek zelfs van achter naar voren lezen. Aan het eind vind je namelijk een hoofdstuk over het belangrijkste dat je als ouder nodig hebt om de opvoeding van je kind te laten slagen – op de juiste manier ‘nee’ zeggen tegen je kind. Maar je kunt natuurlijk ook gewoon bij het begin beginnen, of het hoofdstuk uitkiezen dat op dit moment het beste aansluit bij jouw situatie. Alle hoofdstukken zijn namelijk ook prima op zichzelf te lezen.

In hoofdstuk 1 staan we stil bij het beeld dat ten grondslag ligt aan het concept van nieuwe autoriteit. In dit hoofdstuk draait het om de vraag hoe je als ouder als een anker voor je kind kunt fungeren en hoe je een veilige haven voor hem kunt zijn. Als ouder is het je taak om bescherming te bieden, verantwoordelijkheid te nemen, waakzame zorg toe te passen, en als de nood hoog is het schip van je kind uit de woeste golven te redden en naar het vasteland te begeleiden.

In hoofdstuk 2 draait het om de belangrijkste manier waarop jij als ouder kunt laten merken dat je deel uitmaakt van het leven van je kind – jouw aanwezigheid. Aan de hand van praktische voorbeelden laten we je zien hoe je zelfverzekerd en doortastend kunt optreden. Je zult ervaren dat dit geen afbreuk hoeft te doen aan de goede relatie met je kind en dat je zo juist in moeilijke omstandigheden je kind in de juiste richting kunt sturen.

Hoofdstuk 3 gaat over de vraag wat je moet doen als je steeds meer waarschuwingssignalen krijgt en het schip van je kind onbeschermd ronddobbert op open zee. Dan ben je op waakzame zorg aangewezen. In dit hoofdstuk ervaar je de kracht van waakzame zorg en eenzijdige maatregelen, en ontdek je de verrassende werkelijkheid dat juist op die momenten vaak gezamenlijke oplossingen kunnen worden gevonden.

In hoofdstuk 4 leer je het een en ander over zelfregulatie en de-escalatie. We geven aan welke technieken je als ouder kunt toepassen om zelfs in de moeilijkste situaties kalm en zelfverzekerd te blijven. Je krijgt verrassende handvatten aangereikt die je helpen om je niet tot overhaaste (re)acties te laten verleiden.

Hoofdstuk 5 is een inleiding in de wereld van de steunnetwerken. Zonder ondersteuning is het opvoeden van kinderen onnoemelijk zwaar, vooral in situaties die veel van je eisen of op een andere manier erg moeilijk zijn. Vaak voelen ouders zich in een crisissituatie zo hulpeloos en vertwijfeld dat ze zich het liefst helemaal uit de buitenwereld terugtrekken. Daardoor zien ze over het hoofd dat er vaak al heel dichtbij hulp voorhanden is. In dit hoofdstuk leer je hoe je die ondersteuning ook daadwerkelijk kunt inschakelen.

Hoofdstuk 6 gaat over geweldloos verzet. Deze vorm van verzet zorgt ervoor dat je sterker in je schoenen komt te staan en zelfverzekerder kunt handelen. Het is een heel effectief alternatief voor straf. In dit hoofdstuk leer je de belangrijkste verzets-technieken kennen en toepassen.

Hoofdstuk 7 is gewijd aan de relaties waarin je kind zich be-

vindt, en de vraag hoe hij zijn gedrag en de schade die hij heeft aangericht, kan herstellen. Het geweldloze verzet uit hoofdstuk 6 versterkt de ontwikkeling van je kind, zijn zelfbeeld en zelfredzaamheid. Een zogenoemde goedmaakactie ligt in het verlengde van dit verzet. Als je het positieve effect van geweldloos verzet met eigen ogen hebt mogen zien, mag je een goedmaakactie van je kind beschouwen als de kers op de spreekwoordelijke taart.

Aan het eind van dit boek lees je ten slotte weer iets over de juiste manier van 'nee' zeggen, iets wat je ook aan het begin van het boek al bent tegengekomen.

We wensen je veel plezier bij het lezen van dit boek en we hopen van harte dat de inhoud je helpt bij je verantwoordelijke taak als ouder!

Haim Omer & Philip Streit

1

De ankerfunctie

de basis van een geslaagde opvoeding

[CASUS]

Het is relatief rustig als we op een zondagmiddag bij het huis van Andrea en Stefan aankomen. Alle vier de kinderen – Jakob, Manuel, Emilia en Valentina – zijn thuis. Stefan is nog aan het werk; hij is arts en is opgepiept voor een noodgeval. Andrea, van beroep medisch-technisch assistente, laat ons binnen. De kinderen – van de achtjarige Jakob tot de tweejarige Valentina – zijn allemaal met iets anders bezig. Jakob leest een boek, zijn jongere broertje Manuel is aan het knutselen. De vierjarige Emilia probeert een schilderij te maken en Valentina speelt met haar knuffeldieren. De tweejarige kijkt geïnteresseerd naar het bezoek. Af en toe komt ze een knuffel halen bij haar moeder of wil ze haar even iets laten zien, maar daarna loopt ze meteen weer terug naar haar knuffels en gaat ze weer helemaal op in haar spel.

Plotseling gaat er iets mis bij het knutselwerkje van Manuel. Gefrustreerd geeft hij een klap tegen het boek van Jakob en wil hij het uit

zijn handen trekken. Andrea komt rustig tussenbeide, ontfermt zich over Manuel en zegt tegen hem: 'Zo kan het natuurlijk niet, jongen. Als er iets verkeerd gaat bij het knutselen, kun je gewoon om hulp vragen. Als ik zo klaar ben met praten, kom ik je helpen.' Manuel begint te huilen, maar knutselt toch weer verder. Niet veel later vragen Jakob en Manuel samen aan hun moeder of ze een film mogen kijken. Met kalme stem antwoordt Andrea: 'Julie mogen een uur naar die film kijken en dan is het genoeg.' Inmiddels is Emilia klaar met haar kunstwerk en laat ze het vol trots aan haar moeder zien. En tussen alle bedrijven door heeft Andrea ook nog tijd om ons van koffie en thee te voorzien en hebben we een aangenaam gesprek.

Het verrassende is: ook als ze met ons bezig is, is ze nog volledig beschikbaar voor haar kinderen. Haar rust en zelfverzekerdheid stromen door elke hoek van dit huis. 'Ik weet gewoon dat het me lukt,' zegt ze glimlachend en zelfbewust als we haar vragen hoe ze alle ballen hoog weet te houden en daarbij toch zo kalm kan blijven. 'Soms is het wel vermoeiend,' geeft ze toe, 'en ik ben ook echt weleens aan het eind van mijn Latijn. Maar op zulke momenten krijg ik steun van Stefan of van een van de grootouders van de kinderen. Gelukkig hebben Stefan en ik allebei onze ouders nog.' Als er iets voorvalt tussen de kinderen of een van de kinderen even zijn of haar zelfbeheersing verliest, zegt Andrea niet veel; ze wacht eerst af en kijkt toe. Dat lukt meestal prima en dan is alles weer snel in orde. We kunnen merken dat deze kinderen zich goed voelen in hun ouderlijk huis.

[CASUS]

Claudia heeft ook vier kinderen, Matthijs van veertien, Bram van elf, Leon van vijf en Lotte van twee. Er heerst pure chaos in de grote woning. In het midden van de woonkamer staat een buitenproportionele Samsung-televisie tegen de muur. De tv staat aan, maar niemand kijkt. Matthijs hangt op de bank en is met zijn iPad in de weer. Bram loopt eerst de kleine Lotte te plagen en overstelpt daarna zijn moeder met allerlei vragen en wensen. Leon rent vaak luidruchtig door het

huis heen en weer. De kinderen zijn al door een psycholoog onderzocht, maar geen van hen is hyperactief of zwakbegaafd. Claudia zit aan de keukentafel en probeert orde te scheppen in de chaos. Ze begint daarbij met steeds meer stemverheffing te praten: 'Doe dat niet, Bram. Kun je je zusje niet heel even met rust laten? Matthijs, wil je alsjeblieft ook even helpen? Leon, doe toch eens rustig, zo werkt het toch niet? Leon, ga naar je kamer! Bram, houd op om je zusje te slaan!' Als alle kinderen thuis zijn, kan het urenlang zo doorgaan. Robert, de vader van het gezin, is er niet. Hij geeft er de voorkeur aan om buitenshuis te werken. Claudia is radeloos: 'Er wordt veel te veel van me gevraagd, ik houd het niet lang meer uit.'

Ondertussen schreeuwt ze bijna als ze de kinderen waarschuwt en verbiedt ze hun om nog langer tv te kijken of hun mobieltje of computer te gebruiken. Maar niemand lijkt zich ook maar iets van haar woorden aan te trekken. Als ze het echt niet meer weet, neemt Claudia soms ook draconische maatregelen. Dan sluit ze de kinderen gewoon in hun kamer op tot ze weer rustig zijn. Maar geen van de kinderen wordt geslagen. 'Soms kan ik niet anders dan hen even opsluiten,' zucht Claudia, 'en van Robert hoef ik geen hulp te verwachten. Het zou fijn zijn als hij ook eens wat zou doen. Ik ben tegenwoordig gewoon bang als ik alleen thuis ben met onze vier kinderen. Omdat ik dan geen idee heb hoelang het goed zal gaan en wat er zal gebeuren. Het enige wat ik dan kan doen, is hopen dat de kinderen niet al te druk en klierig worden.'

Kinderen opvoeden is een avontuur, een gewaagde onderneming. En dat is niet alleen zo als je vier kinderen hebt. Vaak merk je dat al als je er maar één of twee hebt. Bij sommige ouders lijkt de opvoeding van een leien dakje te gaan, ze hoeven maar weinig te zeggen en maar amper in te grijpen en toch verloopt alles zonder grote problemen. In andere gezinnen heerst totale chaos en gedragen de kinderen zich ten opzichte van hun ouders als ware tirannen. Daarom dringen de volgende vragen zich op: Welke

factoren zijn doorslaggevend voor een geslaagde opvoeding? Wat heb je als ouder nodig om sterk in je schoenen te staan en duidelijk en doortastend te reageren? En welke processen en ontwikkelingen kunnen er juist voor zorgen dat je je als ouder steeds zwakker en hulpelozer gaat voelen? Kort samengevat: wat is het geheim van een geslaagde opvoeding?

Het geheim van een geslaagde opvoeding

Als je aan willekeurige ouders vraagt welke opvoedingsstijl zij zeker niet willen toepassen, is het antwoord vaak: 'Een autoritaire manier van opvoeden, zoals mijn (groot)ouders dat deden.' Bij die autoritaire opvoedingsstijl was maar weinig oog voor de behoeften van het kind. Kinderen moesten zich gewoon aan de regels houden. En als ze dat niet deden, werden ze gestraft. Ouders waren vaak ontoegankelijk voor hun kind. Zij beslisten wat goed en fout was, en daar moest het kind het mee doen. Het gevoel dat bij een autoritaire opvoeding op de voorgrond stond, was altijd angst: angst om iets verkeerd te doen. Angst om te falen. Angst om niet geliefd te zijn. Een autoritaire opvoeding werd vaak gekenmerkt door strengheid, orde en tucht, met weinig ruimte voor warmte en liefde. Sterker nog, om het doel (gehoorzaamheid) te bereiken werd kinderen soms zelfs liefde en contact ontzegd. En vaak ging dat ook nog eens gepaard met geweld, iets wat vandaag de dag gelukkig strafbaar is. Het is natuurlijk niet waar dat een autoritaire opvoeding nooit iets opleverde. Maar de resultaten lieten in de meeste gevallen sterk te wensen over. Bij een autoritaire opvoeding zijn het karakter en het temperament van het kind namelijk vooral doorslaggevend voor hoe het zich ontwikkelt. De een wordt uiteindelijk een angstige grijze muis zonder eigen mening, die passief blijft en zich gedwee aan elke situatie aanpast; de ander wordt een opstandig kind, dat openlijk de machtsstrijd aangaat en ook van zijn kant met geweld kan reageren.

Tegen het eind van de jaren zeventig van de vorige eeuw had-

den de meeste mensen de autoritaire opvoeding de rug toegekeerd. Daarvoor in de plaats kwam de *laisser-faire*-methode of de coöperatieve opvoedingsstijl, die vooral gericht was op ontmoeting, openheid, vrijheid, bemoediging en vertrouwen. 'Laat je kind gewoon doen wat het wil, dan zullen zijn talenten zich vanzelf ontwikkelen', was het motto. Het was voor ouders verboden om regels te stellen, en als ze dat wel deden, mocht dat alleen nadat ze alles uitvoerig met hun kind hadden besproken en bediscussieerd en tot een gezamenlijk besluit waren gekomen.

De resultaten van de antiautoritaire, coöperatieve opvoedingsstijl zijn ontvullend. Uit wetenschappelijke studies blijkt dat deze methode niet het resultaat oplevert dat de voorstanders ervan verwachten. Voorstanders van deze methode gaan er namelijk van uit dat kinderen bij deze opvoedingsstijl zullen opbloeien en hun talenten kunnen ontwikkelen. Maar dat blijkt niet te gebeuren. Sterker nog: omdat kinderen zich volgens dit opvoedingsmodel niet hoeven aan te passen, is er bij velen juist sprake van een lage frustratietolerantie en een tendens om grenzen te overschrijden. Kinderen die uit zichzelf over weinig temperament beschikken, lijken het bij een antiautoritaire opvoedingsstijl regelmatig niet te redden. Ze worden angstig, depressief en hebben vaak een gebrek aan eigenwaarde, waardoor het voor hen moeilijk is om hun plaats te vinden in onze steeds complexer wordende maatschappij. Kinderen met een sterk temperament die alles kunnen doen en laten wat ze willen, ontwikkelen zich vaak tot ware tirannen. Niets is voor hen heilig, ze houden geen rekening met anderen en proberen altijd hun eigen wil door te drijven. Maar ondanks hun sterke wil, is het vaak niet zo goed gesteld met hun gevoel van eigenwaarde, omdat ze niet hebben geleerd hoe ze met moeilijkheden moeten omgaan.

De gevolgen van de *laisser-faire*-methode merken we tegenwoordig vaak als we ouders horen mopperen en klagen dat de afspraken die ze in goed overleg met hun kinderen hebben gemaakt, niet worden nageleefd en ze nu alleen maar kunnen