

Samenleven met competente kinderen

Door kinderen serieus te nemen en aandacht te hebben voor het gezin waarin zij opgroeien, creëren we competente kinderen.

DOOR: JESPER JUUL - Het besef dat kinderen meer kunnen dan we altijd dachten ontstond in de jaren negentig. De zin *'Your competent child'*, die ik in 1996 gebruikte als titel van een boek, werd een soort symbool voor deze nieuwe zienswijze die nog steeds niet volledig wordt begrepen. Het viel samen met de algemene wens om de relatie tussen ouders en kinderen democratischer te maken, ook in scholen en kindercentra. Dit wordt nog steeds vaak verward met een politieke en ideologische beweging.

Het besef dat kinderen vanaf het begin 'echte mensen' zijn was erg belangrijk. Het bracht echter wel een enorme uitdaging met zich mee waarbij ouderschap opnieuw 'binnenstebuiten' uitgevonden moest worden, zoals beschreven in het boek *Inside out* door Daniel Sigel en Mary Hartzel. Nu, zestien jaar later, zijn bijna al mijn conclusies en vermoedens bevestigd door de neurowetenschap en de nieuwe ontwikkelingspsychologie, geïnitieerd door Daniel Stern en andere wetenschappers.

De grote uitdaging is grappig genoeg de automatische (niet-geschoolde) functie in onze hersenen. De hersenen denken vaak in tegenstellingen, zoals warm/koud, nat/droog of compliment/kritiek. Waarschijnlijk is dit ook de reden waarom het debat over de opvoeding van kinderen vaak blijft steken bij twee klassieke tegenstellingen: autoritair versus 'vrij' of *laissez faire*. Het is jammer dat we alleen maar in tegenovergestelde theorieën denken met een romantisch verlangen om het verleden te moderniseren en menselijker te maken. In plaats daarvan zouden we op een alternatieve manier naar onze traditie moeten kijken.

Duizenden ouders zijn er gelukkig in geslaagd om een nieuwe en meer opbouwende manier van opvoeden te ontwikkelen voor hun kinderen – een dagelijkse praktijk die niet alleen vriendelijker is naar de kinderen maar ook beter voor de ouders. Het bouwt vooral een sterke band tussen de twee en zorgt ervoor dat er een hoger mentaal en psychosociaal niveau wordt behaald middels (h)erkenning, zelfvertrouwen en verantwoordelijkheid.

Principes voor het dagelijks leven

Het is veel makkelijker om de principes voor het leven met competente kinderen te beschrijven dan om ze te transformeren naar dagelijks gedrag, maar hier zijn ze dan toch:

- Wees zo eerlijk en echt mogelijk in de aandacht en feedback naar het kind. Dit houdt in: trouw zijn aan je eigen grenzen, waarden en emoties. Gebruik de geboorte van je eerste kind niet als excuus voor meer rollenspellen of de opvoering van een toneelstuk. Je kind heeft zo veel mogelijk contact en uitwisseling nodig met de werkelijke jij om zich veilig te voelen. Bovendien verrijkt het je leven en de relaties met anderen als je jezelf beter leert kennen.
- Wees nieuwsgierig, open en geïnteresseerd om je eigen kind te leren kennen, niet alleen in de eerste paar maanden maar altijd. Oefen en train het vermogen om het leven door de ogen van je kind te bekijken en te ervaren, terwijl je je tegelijkertijd bewust blijft van je eigen gedachten en reacties.
- Onthoud dat het opvoeden van je kind een

gezamenlijk leerproces is. Je doet wat je denkt dat goed is en je leert van de verbale en non-verbale feedback van je kind. Als je twijfelt, kijk dan goed naar de reactie van je kind of vraag het andere ouders.

- Respecteer de persoonlijke grenzen van je kind en vergeet niet dat kinderen geen cognitief bewustzijn hebben van wat hun werkelijke behoeften zijn. Kinderen kennen enkel hun wensen en verlangens en vertrouwen op jou om het verschil te herkennen.
- Tot en met vier jaar heeft een kind geen proactieve scholing nodig maar enkel veel goede begeleiding. Een kind leert in die periode over jouw persoonlijkheid, je waarden en wensen en zal er alles aan doen om jou te behagen, zonder zijn/haar eigen integriteit op te geven. Herken en waardeer deze inspanningen van je kind zo veel mogelijk. Van vier tot twaalf jaar heeft je kind meer proactieve begeleiding en volwassen leiderschap nodig. Vanaf de pubertijd is er meer behoefte aan een *sparring partner* – een sterk familielid dat maximale weerstand biedt maar minimaal schaaft.
- Wees je, gedurende al die jaren met je jonge, puberende en volwassen kinderen bewust van de noodzaak van een goede balans tussen wat je zegt en doet in het belang van jezelf en dat wat in het belang is van de kinderen. De balans zou 60:40 moeten zijn, in het voordeel van je kinderen. Als ouder zul je veel over jezelf leren door de interactie met je kind. Zijn/haar persoonlijkheid, temperament en wezen verrijkt je eigen leven. Vergeet niet je kind te laten weten hoe hij/zij jouw leven verrijkt.
- Neem verantwoordelijkheid voor je fouten zodra je je er bewust van wordt. Vergeef jezelf.



Er is een aantal redenen waarom het naleven van deze principes misschien moeilijk is. De belangrijkste reden is dat we allemaal hebben geleerd hoe we onze kinderen moeten liefhebben via onze ouders die ons hebben opgevoed en liefgehad. Ook als we ons niet op ons gemak voelden bleven we meestal loyaal naar onze ouders. De tweede reden dat het lastig is, is het totale gebrek aan traditie om onze kinderen simpelweg serieus te nemen, en als we dat wel doen voelen we ons vaak onverantwoordelijk. Ten derde hebben we vaak dezelfde

doelen als onze eigen ouders, alhoewel we ze misschien op een andere manier nastreven. Als we onze doelen niet veranderen van 'aardig, beleefd en gehoorzaam' naar competent zullen we teleurgesteld worden. Onze traditie maakt het moeilijk of bijna onmogelijk om te geloven dat competente kinderen ook beleefd en coöperatief kunnen zijn, terwijl dit toch echt mogelijk is.

Voor onze kinderen is het cruciaal om te leren zorgen voor de relaties binnen het gezin. Dit is wat kinderen het meest willen en

nodig hebben. Hoe onze kinderen zich hebben gevormd als ze twintig zijn hangt af van het gezinsleven in het geheel, meer dan van de zogenaamde scholing. Goede opvoeding betekent zorgdragen voor het hele gezin zonder dat het kind het permanente centrum van de aandacht is.

Jesper Juul is een Deense auteur, familietherapeut en oprichter van Family-lab International. –