SAMEN SPELEN, SAMEN DELEN?

Als je kind (nog) niet voor zichzelf kan opkomen

Sommige **kinderen** regelen het beter voor **zichzelf** dan anderen. Maar wat doe je als jouw peuter altijd de **pineut** is?

Tekst Nina Schuyffel

Ik zit te werken als opeens het scherm van mijn telefoon oplicht. ‘Er is iets vervelends gebeurd,’ zegt de crècheleidster aan de andere kant van de lijn. Voor mijn geestesoog doemt een beeld op van mijn peuter die met een bloedend hoofd in het ziekenhuis ligt. ‘Je zoontje is zojuist gebeten door een ander kindje. Hij was erg geschrokken, maar het gaat nu weer goed met hem en hij zit fijn te spelen. Ik wilde het alleen even laten weten.’
Eerst is er opluchting, maar dat maakt al snel plaats voor boosheid. Wie is dat rotkind dat zomaar zijn tanden in mijn lieveling durfde te zetten? Ik voel me machteloos omdat ik hem niet heb kunnen beschermen tegen het kwaad van de wereld. ‘Volgende keer bijt je wel terug, hè?’ zeg ik als hij me aan het eind van de middag bijna trots de paarsblauwe bijtafdruk toont die in zijn arm staat. Niet mijn fraaiste moedermoment, maar het floept eruit.
Mijn zoon is er een uit de categorie ‘te lief’. Regelmatig wordt er iets van hem afgepakt waar hij bijstaat of duwen kindjes hem opzij om op de glijbaan te kunnen. En daar ben ik wel een beetje klaar mee. Voor ik het weet zit ik te googelen naar vechtsporten. Als hij fysiek sterker wordt, zo redeneer ik, dan kan hij misschien wat beter voor zichzelf opkomen. Ik schrijf hem in voor een proefles jiujitsu, speciaal voor jonge kinderen.

Kwestie van karakter

Sommige kinderen zijn geboren rauwdouwers, anderen zijn juist timide. Hoe komt het dat de een er meteen achteraan holt als iets wordt afgepakt, terwijl de ander huilend in een hoekje kruipt? Dat heeft vooral met karakter te maken, legt pedagoog Camiel van der Schoor uit. ‘Sommige kinderen kunnen van nature goed voor zichzelf opkomen. Ze zijn fysiek sterk of hebben een goede taalvaardigheid. Anderen zijn introverter en kijken liever de kat uit de boom.’ Ook opvoeding en leefomgeving spelen een rol: ‘Kinderen krijgen van hun ouders mee hoe ze bepaalde situaties kunnen oplossen.’ Van der Schoor is mede-eigenaar van Jonger, een organisatie die training en begeleiding biedt aan kinderen over thema’s als pesten, sociale media en weerbaarheid. Ze moet lachen als ze mijn reactie op het bijtincident hoort. Heel herkenbaar, vindt ze. ‘Het is logisch dat je je kind het liefst wilt beschermen. Dat is ook je taak als ouder. Je kind is afhankelijk van jou, er komt een soort oerinstinct los zodra hem iets overkomt. En dan denk je: wat kunnen we eraan doen? Veel moeders reageren zo.’

‘Sommige kinderen kunnen van nature goed voor zichzelf opkomen, anderen kijken liever de kat uit de boom’

De jiujitsu-les is niet zo’n succes. Althans, voor mijn zoontje wel: hij rent vrolijk in het rond en begint op eigen initiatief tikkertje te spelen als de trainer in zijn witte pak wat probeert uit te leggen. Maar ik heb niet het idee dat hij iets meekrijgt van de oefeningen. Hij luistert geen moment. ‘Hij is gewoon nog iets te speels,’ concludeert de eigenares van de vechtschool na afloop van de les. Haar advies: ‘Laat hem lekker spelen en kom over een paar jaar terug.’ Toch blijft het knagen. In de speeltuin zie ik mijn zoontje vaak hulpeloos naar me kijken als een ander kind er met zijn autootjes vandoor gaat. Moet ik daar nou wat mee, of niet?
Ik leg mijn zoon nog eens uit dat hij best mag terugslaan als een kindje hem eerst pijn doet. ‘Maar dat wil ik niet,’ antwoordt hij. ‘Waarom niet?’ vraag ik ongeduldig. Zijn reactie doet mijn hart smelten: ‘Dan moet dat andere kindje huilen.’

Het hoort bij de leeftijd

Er zijn talloze weerbaarheidstrainingen die kinderen meer zelfvertrouwen geven en leren omgaan met emoties. Maar de meeste trainingen zijn gericht op oudere kinderen en niet op peuters. Pedagoog en →

kindercoach Daniëlle Schollaart vertelt hoe dat komt. ‘Onder de vier jaar heeft het nog niet zoveel zin om kinderen weerbaarheidstraining te geven. Hun hersenen zijn nog volop in ontwikkeling en ze reageren vaak primair,’ zegt ze. Bij haar eigen organisatie Apetrotse Kinderen komen vooral kinderen in de basisschoolleeftijd. ‘Pas vanaf acht jaar kunnen kinderen reflecteren op hun eigen gedrag,’ legt ze uit. ‘Ze snappen dan beter waarom bepaalde situaties ontstaan en wat ze eraan kunnen doen.’

Ouders met kinderen in de peuterleeftijd die toch aankloppen bij Apetrotse Kinderen, krijgen met Schollaart een gesprek. Vaak helpt het als ze inzicht krijgen in de manier waarop kinderen zich ontwikkelen. ‘Bij peuters van drie jaar hoort het erbij dat ze soms slaan: het is hun manier om te zeggen dat ze iets niet leuk vinden. Dat soort kennis werkt bij ouders relativerend. Ze beseffen dat dit gedrag bij de leeftijd hoort en dat het vanzelf weer overgaat. En dat een kind dat bijt net zo goed iets te leren heeft als het kind dat gebeten wordt.’

Niets doen en loslaten

Ook ik begin me te realiseren dat kinderen die bijten of slaan hun eigen problematiek hebben. En ik twijfel aan mijn aanpak. Wat voor boodschap geef ik mijn zoon als ik hem aanspoor om geweld met geweld te bestrijden? Het laatste wat ik wil, is dat hij gaat slaan omdat hij denkt dat het van mij moet. ‘Je kunt je inderdaad afvragen of terugslaan het beste advies is dat je aan een peuter kunt geven,’ brengt pedagoog Camiel van der Schoor voorzichtig naar voren. Bijten of slaan staat ook niet gelijk aan weerbaar zijn, zegt zij. ‘Er zijn talloze manieren waarop een kind voor zichzelf op kan komen. Misschien betekent het voor jouw zoon wel dat hij wegloopt of ‘stop’ zegt. Dat moet hij

> ‘Kinderen hebben negatieve ervaringen nodig om te groeien. Zo trainen ze hun probleemoplossend vermogen’

ontwikkelen en daar is tijd voor nodig.’

Hoe kan ik hem daarbij helpen? Door niks te doen, zegt Van der Schoor. ‘Kinderen hebben negatieve ervaringen nodig om te groeien. Zo trainen ze hun probleemoplossend vermogen. En dat is weer goed voor de weerbaarheid.’ Beschermen is goed, maar niet altijd de beste oplossing. Het grootste risico van opvoeden, is dat je risico’s gaat uitsluiten, zegt Van der Schoor. ‘We willen het liefst van alles voor ons kind oplossen. Maar hoe meer je van je kind overneemt, hoe minder hij leert om het zelf te doen.’

Allemaal leuk en aardig, maar mijn zoon is drie en geen dertien. Moet ik hem zo jong al loslaten? Ja, zegt Van der Schoor, zelfs eerder al. ‘We zijn geneigd om baby’s te helpen met omrollen of een handje te geven als ze gaan lopen. Maar het mooie is: ook als je niet helpt, gaan kinderen die handelingen vanzelf doen. Natuurlijk moet je ingrijpen als je kind gevaar loopt en hem troosten als hij pijn heeft of verdriet voelt. Maar over het algemeen geldt dat ze zich vanzelf ontwikkelen. Als ouder hoef je alleen maar te ondersteunen.’

De harmonie bewaren

Goed, ik ben dus te beschermend. Zo’n *curling*-ouder die de weg voor haar kind plaveit zodat hij niets naars hoeft mee te maken. Maar klopt dat wel? Het is echt niet zo dat ik elke valpartij probeer te voorkomen. Sterker nog: mijn jongste zoon van anderhalf laat ik lekker op onderzoek uitgaan. Bij hem telde ik alleen al deze week een bloedlip, een bult op zijn achterhoofd en een schaafwond op zijn knie – allemaal opgelopen bij het ravotten in de tuin. Op dat soort momenten ben ik allerminst in paniek, omdat ik weet dat het erbij hoort. Maar bijten en slaan vind ik van een andere orde. Het laat naar mijn idee zien dat er bij mijn oudste kind een grens wordt overschreden die hij blijkbaar niet kan aangeven. En dat vind ik wel zorgelijk. Over een paar maanden wordt hij vier en gaat hij naar school. Wat nou als hij dan nog steeds over zich heen laat lopen en gepest wordt? Dan ligt het toch aan mij dat ik hem onvoldoende heb voorbereid?

Mijn moeder reageert verbaasd als ik het er met haar over heb. ‘Waarom ben je zo bezig met de toekomst?’ vraagt zij. ‘Hij zit nu toch goed in zijn vel? Hij is vrolijk, focus je daarop. Als hij straks op de basisschool gepest wordt, dan zie je dat dan wel weer. Maar dat zijn zorgen voor later.’ Pedagoog Camiel van der Schoor sluit zich daarbij aan. ‘Omarm de kwaliteiten van je kind. Hij is waarschijnlijk erg sociaal, iemand die graag de kat uit de boom kijkt. Dat zijn hele belangrijke eigenschappen in deze wereld.’

Weg hulpeloze blik

Ik besef dat ze gelijk hebben. Mijn zoon is perfect zoals hij is. Een lief kind, dat graag de harmonie wil bewaren en zich er niet prettig bij voelt om een ander kwaad te doen. Hoe meer ik er met anderen over praat, hoe minder ik snap waarom ik hem zo nodig ‘hard’ wil maken. Volgens Van der Schoor hoef je als ouder pas naar een weerbaarheidstraining te zoeken als je kind in het dagelijkse leven vastloopt. Als hij constant onzeker is, geen vriendjes maakt en ongelukkig is. ‘Eén bijtincident zegt nog niets over de weerbaarheid van je kind,’ zegt ze. ‘Zeker niet als hij zich verder normaal ontwikkelt.’ En dat doet hij. Mijn zoon treedt de wereld met nieuwsgierigheid en vertrouwen tegemoet. Dat blijkt als hij na een opvangdag de leukste verhalen vertelt over het jongetje dat hem eerder heeft gebeten: ze hebben samen met de duplo gespeeld en zijn van de glijbaan geweest. Dát is wat hij onthoudt, en niet het bijtincident.

Ik spoor mijn zoon nu niet langer aan om met geweld voor zichzelf op te komen. Wel probeer ik hem onder woorden te laten brengen hoe hij zich voelt en neem ik zijn grenzen serieus. Een paar weken later zie ik dat een kind in de zandbak zijn emmer afpakt. Ik verwacht een hulpeloze blik, maar in plaats daarvan staat mijn zoon op, loopt hij naar het andere kind toe en zegt: ‘Die is van mij.’ Ik blijf cool, maar vanbinnen juich ik. ‘Goed zo jongen,’ zeg ik zacht. Die lieverd van mij komt er wel. •

FOTO’S SHUTTERSTOCK

7x

zo vergroot je het zelfvertrouwen van je peuter

Een weerbaarheidstraining is nog niet nodig, maar met speelse oefeningen kun je je kind toch leren dat hij er mag zijn. Zeven tips:

1 **Geef complimenten gericht op het proces in plaats van het resultaat**
Probeer een kind zich al goed te laten voelen tijdens het tekenen en niet pas als de tekening klaar is. In plaats van ‘Wat een geweldige tekening’ zeg je bijvoorbeeld ‘Je bent heel geduldig aan het kleuren’ of ‘Ik zie dat je binnen de lijntjes blijft, wat knap.’

2 **Gebruik vaker de woorden ‘nog’ en ‘al’**
Er zit een groot verschil tussen ‘Ik kan het niet’ en ‘Ik kan het nog niet’. Benadruk wat je kind al kan en leg uit dat hij voor andere vaardigheden nog moet oefenen. ‘Je kan misschien nog niet zelf schommelen, maar je kunt al wel op de schommel klimmen.’ Kinderen nemen deze woordjes vanzelf over en gaan inzien dat er mogelijkheden zijn om te groeien.

3 **Houd oog voor rust en regelmaat**
Een kind dat moe is of veel prikkels moet verwerken, kan nog meer moeite krijgen met vaardigheden die hij al lastig vindt, zoals voor zichzelf opkomen. Vaste routines en bedtijden kunnen daarbij helpen.

4 **Laat je kind zoveel mogelijk zelf doen**
Denk aan aankleden, meehelpen met tafel dekken, huisdier verzorgen, zelf zeggen wat hij wil drinken of eten in een restaurant. Laat je kind ook zelf oplossingen bedenken. Lukt er iets niet, neem het dan niet te snel over, maar vraag eerst: ‘Wat kun je doen?’

5 **Betrek je kind bij klusjes**
Als je je kind verantwoordelijkheid geeft, krijgt hij deze boodschap mee: ‘Ik weet dat jij dit kan en heb vertrouwen in jouw kunnen.’ Laat je kind bijvoorbeeld helpen met groente en fruit snijden. Begin met een simpel mesje en zacht fruit, breid dat uit naar stevige groenten en een scherper mes.

6 **Laat je kind zichzelf een compliment geven**
Vraag bijvoorbeeld: ‘Hoe vind je het van jezelf dat je toch van de glijbaan durfde te gaan?’ Zo word je kind zich meer bewust van zijn kunnen.

7 **Oefen met een stevige houding**
Met een houding die zelfvertrouwen uitstraalt, kan je kind zijn boodschap beter overbrengen. Rechtop staan, voeten iets uit elkaar, schouders naar achteren, de ander aankijken, duidelijk praten: ga allebei voor de spiegel staan, zodat je kind jullie kan zien. En maak er een spelletje van. Probeer elkaar om te duwen en kijk wie het stevigst staat.