

Opvoeden

Iedereen doet maar wat

V25 in '25

Heleen Haverkort



Reageerouders

Verbieden, verbieden, verbieden. Dat voelt niet goed als ouder. En dat kan ook zeker anders.

Illustratie Claudie de Cleen

‘Nu aan tafel komen!’, ‘Hou daar eens mee op!’, ‘Waarom luister je nooit?’ Als ouder voel je je soms net een briezende politieagent omdat je steeds het gedrag van je kind moet corrigeren. Hoe kun je minder reactief opvoeden?

Dit zeggen de deskundigen
‘We zijn het slechtst in opvoeden als we in de reactieve modus zitten’, schrijft Hunter Clarke-Fields in het boek *Papa, mama, relax. De kracht van bewust ouderschap*. Vaak gebeurt dit in stressvolle situaties. ‘Als de stressrespons de rationele en empathische delen van onze hersenen omzeilt, komen er onhandige bevelen, bedreigingen en geschreeuw uit onze mond.’

Reactief opvoeden betekent dat ouders vooral reageren op het gedrag van hun kind als het iets doet wat ze níét willen. ‘Bij alle ouders komt dit voor, maar als het een patroon is, dan leidt het tot veel negatieve interacties en wordt het er niet gezelliger op’, zegt Anne-Marie Stevens, die als pedagogisch specialist scholen en ouders helpt bij de omgang met ongewenst gedrag van kinderen. ‘Onbewust leren kinderen dat ze aandacht krijgen als ze iets doen wat niet mag.’

Hoe komt het dat ouders reactief opvoeden? ‘Vermoeidheid en stress spelen een belangrijke rol’, zegt Stevens. ‘Goed opvoeden is niet iets wat je er eventjes bij doet. Het vraagt tijd en energie. Pas dan kun je zien wat wijsheid is en wat een kind nodig heeft.’

In opvoedland noemen ze dat laatste bewust of aandachtig ouderschap. ‘Het is een misverstand dat het bij aandachtig ouderschap gaat over hoeveel leuke dingen je als gezin in het weekend onderneemt’, zegt Stevens. ‘Het draait erom hoe je reageert op die momenten dat je kind lastig gedrag laat zien.’

Hoe pak je het aan?
Laten we een typisch ‘moeilijk’ moment nemen: het avondritueel.

Ouders komen vermoeid thuis na hun werk. Ze koken en roepen hun kinderen als het eten klaar is, maar het nageslacht blijft lekker op de bank hangen. Vanwege het korte lontje is de kans groot dat vader of moeder uit de slof schiet.

‘Proactief opvoeden zou betekenen dat je weet dat je kinderen het moeilijk vinden om de iPad weg te leggen’, zegt Stevens. ‘Je bereidt ze voor en kondigt aan dat jullie over vijf minuten gaan eten. Je blèrt niet vanuit de keuken, maar loopt erheen als het zover is. Vervolgens zeg je: ik wil dat je over vijf tellen de iPad weglegt, anders doe ik het.’

Heldere regels en afspraken voorkomen dat ouders steeds de politieagent moeten uithangen. ‘Maak hierin scherpe keuzes’, adviseert Stevens. ‘Welk gedrag vind je het pittigst of levert de meeste strijd op?’ Bij het avondeten kan zo’n afspraak zijn: als de ouders roepen, zitten de kinderen binnen drie minuten aan tafel. ‘Vervolgens ga je oefenen. Positieve aandacht helpt, dus geef complimenten als het goed gaat.’

Ouders kunnen niet eindeloos waarschuwen en mopperen als er niet wordt geluisterd. ‘Regels vragen om handhaving. Dus moeten er consequenties zijn als ze worden gebroken’, zegt Stevens. Wat dat betekent, verschilt per gezin. ‘Dat kan minder schermtijd zijn of een verhaaltje minder voorlezen. Die duidelijkheid geeft veiligheid.’

Wat te doen als ouders tóch in de rol van politieagent vervallen? ‘Stop met reageren zodra je merkt dat je aan het preken bent en allerlei loze dreigementen maakt. Tel tot tien. Adem diep in en uit om je stresssysteem te kalmeren. Probeer uit te zoomen en vraag jezelf af: wat heb ik nu nodig en wat heeft mijn kind nodig?’ Pas dan geef je een reactie. Wedden dat het daadkrachtiger én minder chagrijnig klinkt?

Anna van den Breemer schrijft elke woensdag over een alledaags opvoedkundig probleem waarvoor ze een oplossing zoekt.

Artsdilemma

25
25

Hoe kijkt de **generatie van 2000** terug op de jaren die hen gevormd hebben en wat verwachten ze van de toekomst? Heleen Haverkort: ‘Soms ben ik bang om weggezet te worden als lid van een generatie die niet wil werken, of alleen maar parttime wil werken.’

Door **Els de Grefte** Foto's **Alicia Karsonopoero**

Hoe ben je opgegroeid?
‘In een warm gezin in Beuningen, vlak bij Nijmegen. Ik heb drie oudere broers, van wie de oudste twee een andere vader hebben. We hebben wel allemaal dezelfde moeder. We hebben altijd met elkaar door een deur gekund. Mijn twee oudste broers zijn een stukje ouder, die hebben allebei al kinderen. Vroeger stoeide ik als enige meisje gewoon mee met mijn broers en, zoals dat gaat met broers, werd ik ook vaak belachelijk gemaakt of als prinsesje neergezet. ‘Ik heb een goede band met ze, met mijn jongste broer bespreek ik alles. Met mijn ouders kan ik ook goed praten, over hoe ik de wereld zie en wat ik belangrijk vind. Daarover oordelen ze niet zo gauw. Het komt weleens voor dat we aan de keukentafel gesprekken hebben over hun leven en waarom ze vroeger de keuzes hebben gemaakt die ze maakten. Ik heb zelfreflectie van ze meegekregen, daarmee ben ik blij.’

Wanneer ging je voor het eerst op jezelf wonen?
‘Toen ik 17 was ben ik naar de Verenigde Staten gegaan om daar een jaar aan een universiteit te studeren. Vijf dagen nadat ik daar was aangekomen, werd ik 18. Amerika is zo’n ander land, veel extremer in alles. Op

die universiteit vond ik de lhbt-gemeenschap bijvoorbeeld veel meer aanwezig dan wat ik in Nederland zie.

‘Ik heb daar een keer geprotesteerd voor abortusrechten, dat leefde heel erg op die campus. Dat zijn dingen die je in Nederland minder actief meekrijgt. Na dat jaar ging ik in Groningen studeren, daar is het gros wit, met redelijk rijke ouders. Studenten, althans in mijn Groningse bubbel, passen vaak redelijk in hetzelfde hokje. Dat was in de VS veel diverser, dat mis ik in Nederland. Ik woon sinds een paar maanden in een antikraakwoning in Zwolle, waar ik coschappen loop.’

Waarom studeer je geneeskunde?
‘Mijn ouders zijn allebei huisarts geweest, dus ik heb van dichtbij meegemaakt hoe mooi het vak kan zijn en hoeveel je voor patiënten kunt betekenen. Ik heb getwijfeld tussen psychologie en geneeskunde. Maar met geneeskunde kun je ook psychiater worden. Dus toen ik de selectie van geneeskunde doorkwam, ben ik dat maar gewoon gaan doen.

‘Tegenwoordig heeft geneeskunde een loting in plaats van selectie, dat vind ik beter. Met een selectie

krijg je allemaal vergelijkbare geneeskundestudenten, veelal witte meiden uit artsengezinnen. Precies zoals ik dus, haha. Die mensen weten allang dat ze dit willen doen en hoe ze de selectie door moeten komen. Met een loting vang je meer mensen uit andere milieus, die niet al zo vroeg weten dat ze dit willen doen.’

Wat vind je belangrijk?
‘Sowieso de basisdingen, zoals de relaties die je hebt, maar ook respect en liefde voor de wereld om je heen en alles wat daarop leeft. Ik vind het belangrijk dat je daarmee het beste voor hebt. Het delen van momenten met andere mensen is belangrijk. Als je terugdenkt aan de mooiste momenten in je leven, zijn het toch altijd die met mensen van wie je houdt.’

Volg je het nieuws?
‘Ja. Ik lees *NOS.nl*, de *Volkskrant* en *NRC* op mijn telefoon, maar er zijn ook dagen dat ik het nieuws op Instagram voorbij zie komen. Het is niet zo dat ik elke dag uren de krant zit te lezen, maar ik vind het belangrijk om het nieuws te volgen.

‘Ik zou het egoïstisch vinden om me niks aan te trekken van wat er in de rest van de wereld gebeurt, alsof alles wat andere mensen over-



“
‘In het ziekenhuis ben ik de hele tijd bezig met wat de arts van mij en mijn functioneren vindt en of ik het wel goed genoeg doe’

