

DO

“We hebben onze kinderen nooit verplicht om sorry te zeggen. Als je het goed aanpakt, komt dat vanzelf”

DIT DOET EEN KINDERPSYCHOLOOG ZEKER (NIET) VOOR HAAR KIND

Hoe voedt een kinderpsycholoog haar eigen kinderen op? Klaar Hammenecker heeft al meer dan 30 jaar ervaring, in praktijk én eigen huis, en deelt haar tips. “Een kind kan niet alleen opruimen.”

JEROEN DEBLAERE



© FRANK BAHNMÜLLER



“Een conflict moet je uitpraten”

“In mijn praktijk vraag ik geregeld aan gezinnen hoe ze een ruzie hebben opgelost. Dan vallen ze uit de lucht: ‘We deden weer normaal tegen elkaar de dag nadien.’ Nee, dat kan niet voorbij zijn: je weet niet wat er aan de hand was en als kind is zo’n conflict dan ook geen leer-moment. Je leert namelijk alleen van de dingen waar je zelf verantwoordelijkheid voor neemt. Als ouder neem je die wanneer je zegt: ‘Ik heb geroepen, terwijl ik rekening had moeten houden met jou.’ Een kind kan zeggen dat hij z’n broer niet had mogen slaan. Zo leer je bij. Ik heb zelf als kind heel weinig met mijn ouders uitgepraat. Dan stond ik in de keuken te kijken op hun gezicht hoe erg het nog was: ik werd er een pleaser van.”

“Wij hebben onze kinderen – vandaag zijn Marie, Lena en Nora 25, 24 en 19 jaar oud – nooit verplicht om sorry te zeggen achteraf. Als je een conflict goed uitpraat, komt de sorry vanzelf. In zo’n gesprek benoemt iedereen zijn last en zijn inzet. ‘Ik wou alleen maar papa blij maken’ of ‘Ik wou mijn speelgoed beschermen omdat het anders kapot zou gaan’: na zulke zinnen voel je dat een sorry niet meer ver weg is.”



“Wat een kind zelf kan, moet het zelf doen”

“Toen we onze eerste dochter kregen, vonden we al snel dat we haar zelfstandig moesten opvoeden. Wat een kind zelf kan, mag of moet het ook zelf doen. Dat heeft natuurlijk zijn beperkingen: je kind hoeft het niet op elk moment zelf te doen. Zelf van de trap stappen is een leuk idee, maar misschien niet het handigste als je snel naar school en het werk moet. Leg dat dan uit, dat het vandaag niet kan, maar morgen misschien wel.”

“Pas later voelden we dat een kind niet per se klaar is om iets zelf aan te kunnen. Zo nam de oudste dochter al heel jong zelfstandig de bus om naar hobby’s te gaan, omdat wij vaak ’s avonds nog moesten werken. Alleen merkten we toen dat het niet is omdat ze dat praktisch al kan, dat ze daar ook al klaar voor was. Dat hebben we dan bij de jongere kinderen wel wat bijgestuurd.”



“Opruimen doen we samen”

“In mijn praktijk hoor ik het zo vaak: de kinderen ruimen niet op, tot frustratie van de ouders. Stel er je hoop niet op in: ze gaan dat ook niet doen. Een kind dat uit zichzelf opruimt, helemaal alleen? Dat bestaat niet echt. ‘Op school doen ze het wel’, hoor ik dan. Nee, daar ruimen ze met 25 kinderen samen op en dan zijn er nog vijf die ervanonder muizen of in stilte iets anders doen.”

“Daarom zijn wij met opruimkwartiertjes begonnen. We zijn met vijf thuis, dus als wij samen een kwartier opruimen, heb je een uur en een kwart opgeruimd. Da’s enorm. Op den duur werd dat ook de was insteken of samen de tafel dekken. Als je het samen doet, leer je het je kinderen ook aan.”

DONT

“Ongevraagd advies ontploft sowieso in je gezicht, daar slaan kinderen van dicht”



“Kinderen straffen werkt niet”

“Toen wij ouders werden, vroegen wij ons ook af of en hoe we moesten reageren als een kind iets deed wat niet goed is. Straffen bleek niet de oplossing. Straffen is eigenlijk een machtsspel en macht lokt twee mogelijke reacties uit: angst of wraak. Onze oudste werd bang, de tweede dochter wou wraak nemen. Daarom hebben wij onze jongste dochter nooit gestraft: dat werkt niet.”

“Daarom haalden wij ons kind uit de situatie en vertelden we het waarom iets niet mag. Het gaat over de manier waarop je consequenties geeft: als je corrigeert, draag je wel zorg voor de relatie. Bij een straf knip je die verbinding tijdelijk door. Een kind dat niet aan het rode licht stopt met de fiets, moet je tegenhouden. Je kan dan kwaad worden, straffen, je stem verheffen ... Daar komt ook een bepaalde woordenschat of een vieze blik bij. Je kan ook proberen uit te leggen waarom dat niet kan en hoe je het anders kan aanpakken.”



“We maken geen ruzie over eten”

“Aan tafel maken we geen ruzie over eten. Samen eten is het enige moment dat je als gezin iets samen doet, dat mag niet verloren gaan aan het al dan niet leegeten van het bord. We volgen daarbij een heel goeie methode: wij bepaalden altijd wat er wanneer op tafel komt, maar de kinderen kiezen hoeveel ze ervan eten. Bij kleine kinderen zet je dan een kommetje: wat ze niet willen eten kunnen ze daarin kwijt. Maar in de meeste gevallen leggen ze inderdaad wat eten in het kommetje, eten ze hun bord leeg en eten ze dan nog uit dat kommetje ook.”

“Heb er maar vertrouwen in dat je kind weet hoe het zichzelf moet voeden. Ze nemen wel wat ze nodig hebben. Al die mensen die vandaag bij een diëtist weer ‘intuïtief leren eten’, zijn mensen die als kind hun bord móesten leegeten en de connectie met hun hongergevoel kwijt zijn.”



“Ingrijpen in studies heeft weinig zin”

“Onze kinderen studeren alle drie op een totaal andere manier. Mijn oudste is heel plichtbewust en zet zich enorm in. De tweede deed net genoeg, maar heeft er zich altijd doorgetrokken. Ze zaten samen aan de unief en mijn oudste keek de ogen uit bij hoe haar zus studeerde. ‘Mama, moet jij daar niets van zeggen?’, zei ze. Nee, ik kan daar niets op zeggen: ik deed het zelf nog anders.”

“Het enige wat ik kon doen, was aanwezig zijn en interesse tonen. Geef aan dat je er bent en dat je kinderen op je kunnen rekenen. Ongevraagd advies ontploft sowieso in je gezicht, daar slaan veel kinderen helemaal van dicht. Ik zie ook veel ouders die vakantie nemen tijdens de examenperiodes. Om wat te doen? Ouders doen dat voor zichzelf, om hun eigen angsten weg te nemen en omdat ze een bepaalde droom voor ogen zien. Maar dat moet je toch proberen los te laten.”