

Martine Delfos pleit voor minder bemoeienis **Laat je kinderen nou eens met rust**

Kinderen hoeven niet téveel aandacht te krijgen, betoogt psychologe en therapeute Martine Delfos. De hooggespannen verwachtingen die wij van onze kinderen – en van onszelf als ouder – hebben, zorgen ervoor dat we ze veel te veel op hun nek zitten. ‘Ik pleit ervoor om je niet overal mee te bemoeien’.



Ouders hebben de beste bedoelingen met hun kinderen. Dat zal psychologe Martine Delfos niet ontkennen. Maar we zijn daarin te ver doorgesloten. Overontwikkelen, noemt ze het. Door het sterk afgenomen kindertal zijn onze hooggespannen verwachtingen gericht op erg weinig kinderen. En die kinderen ‘moeten’ veel van ons. We willen dat ze slim zijn, veel vriendjes hebben, creatief, sportief en gelukkig zijn. Eigenlijk proberen we wonderkinderen van ze te maken. Op die manier leggen we –vaak ongemerkt– een enorme druk op ze.

Ouders willen dat hun kind gelukkig wordt, daar is toch niets mis mee?

‘Het probleem is dat ‘geluk’ voor veel ouders een afgerond geheel is. Ze willen iets dat ‘klaar’ is: dat hun kinderen blij en gelukkig zijn en alles kunnen. Maar kinderen zijn in wording. Ze zijn lawaaiig en energierijk, hebben een rothumeur en begrijpen iets niet, en zijn boos en vinden dat jij niet eerlijk bent. Al dat soort dingen gebeuren doordat ze nog aan het leren zijn hoe het leven in elkaar zit. En dat is iets wat we niet altijd verdragen van kinderen. Ze moeten eigenlijk kant en klare pakketjes zijn die leuk doen.’

Is dat iets van deze tijd?

‘Ja, dat lijdt voor mij geen twijfel. Ik heb het niet onderzocht op die manier, maar ik zie het aan veel dingen.’

Zoals?

‘Bijvoorbeeld het feit dat er een verkeersprobleem is bij de basisschool. Omdat daar de kinderen tot en met groep 8 naartoe gebracht worden. En waarom worden die daarnaar toegebracht?. Omdat – zeg ik altijd wat cynisch – in heel Nederland toevallig de beste school niet in de buurt is. Dus moet je ze verder weg met de auto brengen. Alleen zo’n klein feitje al. Het betekent dat kinderen niet meer viermaal per dag over straat lopen naar school en weer terug. Terwijl ik denk dat daar geen sociale vaardigheidstraining tegenop kan.’

Maar ouders wilden toch altijd al het beste voor hun kinderen?

‘Natuurlijk willen ze dat, en ze willen ook allemaal dat hun kind gelukkig is. Maar er is tegenwoordig iets bijgekomen: namelijk dat het voor jezelf erg belangrijk is dat je kind gelukkig is. Je wilt het beste als resultaat van je ouderschap. Kinderen vervullen daarmee een psychologische

behoefte bij ouders.’

Wat bedoel je daarmee?

‘Eigenlijk moeten de kinderen een afspiegeling zijn van ons menselijke succes. Door het succes van onze kinderen laten zien dat wij als ouders, en dus als mens, een succes zijn.’

Eigenlijk vreemd omdat ouders tegenwoordig veel meer hebben waarmee ze hun succes kunnen laten zien. Bijvoorbeeld materiële welvaart en werk.

‘Het is de tijdgeest. Het idee heerst dat je alles maar de hele tijd goed moet. Altijd ben je ontevreden. En altijd ben je onzeker, want het moet nóg iets beter. Alle mogelijkheden moeten worden benut. Je zit toch misschien te lang in je baan, je had misschien toch al carrière moeten maken. Dat gevoel, dat het altijd beter kan, maakt het bestaan van velen erg moeilijk. Vroeger hóópte je als ouder dat je kind kon leren, want dan had je kind betere mogelijkheden in de maatschappij. Dan had je dus respect voor de aanleg van je kind. Nu doet het er niet toe wat voor kind je hebt, daar moet je wat van máken. We leven in de maatschappij van de illusie

van het maakbare kind. Er bestaat zelfs een cursus voor hoe je van je kind een hoogbegaafd kind kunt maken. Maar het kind is natuurlijk niet maakbaar. Ik pleit voor meer respect voor de eigenheid van het kind en bescheidenheid als ouder.'

Heeft die illusie van maakbaarheid vooral te maken met alle mogelijkheden die er zijn?

'Ja, maar het zijn niet alléén de mogelijkheden. Het is ook het feit dat we het beste voor onszelf overal uit moeten halen. Dus ook uit het kind. Het gaat om ons eigen ego. Dat is een wereld van verschil met vroeger.'

Maar het is ook wel verklaarbaar. Opleiding bijvoorbeeld is tegenwoordig erg bepalend voor wat je bereikt in maatschappelijk opzicht. Dus willen ouders dat hun kinderen naar de beste school gaan.

'Het is allemaal verklaarbaar, en het is ook fantastisch wat je aan onderwijsmogelijkheden hebt. Dat zou ik niet willen terugdraaien. Maar we zijn erin doorgesloten. Het gaat er niet om uit het kind te halen wat erin zit. De kunst, en uitdaging in deze maatschappelijke context, is om weer contact te maken met de waarden waar het echt om gaat. Om dat terug pakken.'

En wat zijn die waarden?

'Het allerbelangrijkste is gewoon: je verbinden, het maken van relaties. Dat is ook altijd zo geweest. Als je over de eeuwen heen kijkt willen mensen zich altijd langdurig verbinden.'

Dat is het meest menselijke dat er is?

'Een van de belangrijkste redenen waarom mensen zich langdurig willen verbinden is omdat ze vooral de eerste jaren heel hulpeloos zijn. Mensen hebben een imprint van hulpeloosheid. Die imprint krijgen ze mee om te kunnen overleven. En dus willen ze een ander mens, voor de veiligheid. Dat zit zo in die hersenen. Dat is uiteindelijk waar het allemaal om draait. Mensen willen zich dus verbinden, terwijl ze daartoe steeds minder de mogelijkheden hebben. Een kind dat naar school gebracht wordt, kan zich minder verbinden, terwijl dat wel is wat hij wat wil. In plaats daarvan probeert hij voor z'n ouders het beste en het goede te doen, want dan krijgt hij die waardering en verbinding misschien wel. Maar dat is nou net niet de weg waarop je het krijgt. De kans dat je je met een glimlach kan verbinden is groter dan met een salaris. En dat is wat wij onze kinderen nauwelijks meer leren.'

Jij zei eerder ook: de snelle wereld van tegenwoordig is in strijd met de principes van rijping van kinderen.

'Ja. De hersenen van kinderen rijpen, tot een jaar of vijftwintig. En vooral de eerste jaren spectaculair. Met name tijdens de nacht gebeurt dat rijpen. En rijpen betekent dat je de kans krijgt een onderwerp onder de knie te krijgen. Als je de hele dag door nieuwe prikkels aanbiedt, dan moeten die prikkels verwerkt worden. Dat betekent dat je onderwerpen niet kan laten uitrijpen. Die snelheid van leven is daarmee in strijd.'

Is dat niet het perspectief van degenen die al ouder zijn en daarmee niet opgegroeid? Die misschien zelf een beetje bang zijn voor de huidige snelle wereld?

'Het kan best zijn dat ik dit zeg omdat ik oud ben. Maar als ik dit bespreek met mensen vanaf een jaar of twintig, die herkennen zich ook in het beeld. Ja, ze moeten wél even over de drempel heen dat je dit mág vinden, maar daarna komen de verhalen los: dat ze ook het gevoel hebben dat alles te snel gaat, dat het niet leuk is, dat er van alles 'moet'.'

Wij zitten dus teveel bovenop onze kinderen?

'Jazeker. Kinderen hebben tijd nodig om te rijpen, om dingen te overdenken. Rust, je kunnen uiten, dingen in je eigen tempo verwerken, dat is allemaal heel belangrijk. En daar hoort ook bij dat je ongelukkig mag zijn. Dat kan tegenwoordig niet meer. Alles moet leuk zijn. Ouders wringen zich in bochten om het hun kind naar de zin te maken. En zitten ze meteen op hun nek als ze eens ongelukkig zijn. Ik sprak laatst voor een groep leerkrachten en zei – die leerkrachten shockerend – dat ik zo blij was dat niemand mij in mijn middelbareschooltijd de cursus 'grip op je dip had gegeven'. En dat ik die tegenwoordig beslist zou hebben gekregen. Niet omdat ik depressief was, maar omdat ik zo verdrietig was. En dat ik zo blij ben dat niemand zich ermee heeft bemoeid dat ik zo verdrietig was, omdat ik daardoor de tijd kreeg om van alles uit te denken over de wereld en over mensen.'

Achteraf gezien ben je daar blij mee. Maar op dat moment?

'Op dat moment had ik er ook geen behoefte aan dat iemand zich ermee bemoeide. Maar nu, achteraf, ben ik ook blij dat niemand dat heeft gedaan. Omdat ik toen dingen heb zitten uitdenken. Dat is nodig. Als ouder hoef je alleen maar te kijken of het niet te erg wordt. Maar dat valt vaak zo mee. Niet dat ik tegen hulp ben, ik ben niet voor niets therapeut, maar ik vind het belangrijk om de innerlijke draagkracht te versterken, in plaats van het probleem over te nemen.'

En die kinderen in Japan dan, die zich in hun kamer opsluiten en niet willen dat iemand zich met hen bemoeit?

'Aan Japan zie je hoe belangrijk het is om niet teveel druk op kinderen uit te oefenen. In die maatschappij worden kinderen opgezweept tot prestaties. Tegen de tijd dat ze middelbare scholier zijn, zijn ze murw en uitgeput en verliezen ze alle motivatie. In feite worden ze depressief van een maatschappij die geen verliezers duldt. Een kind dat rustig zijn eigen gangetje gaat in de puberteit, zeker tussen 14 en 16, dat wordt behoorlijk somber, verdrietig en opstandig. Dat hoort erbij. Als je het hebt over het vereenvoudigen van opvoeding, een heel simpele tip: tussen 14 en 16 jaar, niet de hele tijd leuk alles samen met het gezin willen doen. Gewoon niet doen, wel aanbieden maar accepteren als ze niet willen. Je ego als ouder wordt alleen maar geknakt, want ze willen niet samen. De tijd tussen 14 en 16 jaar moet je (met nadruk)

uitzitten. Er zit niets anders op. Natuurlijk moet je grenzen stellen en liefde blijven geven, maar veel sturing verdragen ze niet. Je moet als ouder zuinig zijn op je ingrepen in die tijd.'

De tendens is: als je je ongelukkig voelt in je jeugd dan zul je daar later wel wat aan overhouden, dus we moeten er vooral voor zorgen dat kinderen zich niet ongelukkig voelen.

'Een verdriet in je jeugd is, als het niet te groot is en als je het een beetje aankunt, helemaal zo erg niet. Je moet als ouder kijken: kunnen ze het een beetje aan. Niet oplossen, maar aan de rand kijken. Dat is uiterst bevorderlijk. Alle grote mensen in de wereld hebben een beroerde jeugd gehad. Dat is een drive. Einstein heeft de relativiteitstheorie aan de wereld gegeven, omdat 'ie zich diep schaamde dat hij er nog was toen hij 21 was en z'n vader toen doodging. Hij vond dat z'n vader had moeten blijven leven, en niet hij. Dat was z'n drive. Ik zeg niet: als je een trauma hebt word je een groot mens. Maar als je een trauma hebt en je draagkracht is groot genoeg, je kunt er een beetje mee omgaan, dan haalt 't het beste uit je. Wij vinden tegenwoordig dat we overal moeten ingrijpen, zeker als iets niet helemaal goed loopt. Maar ik pleit ervoor om je niet overal mee te bemoeien. Zeker niet als het om kinderen gaat. Laat ze maar met rust, doe even een stapje terug. Dat kwartje valt vaak niet meer bij ouders.'

Tips:

- Wees realistisch in je verwachtingen. Kinderen zijn niet maakbaar en hun levensgeluk heb jij niet in de hand.
- Probeer de 'prestaties' van je kind niet teveel op jezelf te betrekken. Het is geen verdienste van jou als je kind 'het goed doet' en jij hebt niet gefaald als het anders gaat dan verwacht.
- Zit er niet bovenop. Je hoeft niet meteen in te grijpen als er iets niet helemaal goed gaat. Geef kinderen ook de tijd en rust om zelf dingen te overdenken. Zeker in de puberteit tussen 14 en 16 jaar.
- Leer je kind dat er ook onmogelijkheden zijn. Ze kunnen niet alles. Het is goed als ze dat inzien.
- Geef zelf het goede voorbeeld. Leg meer nadruk op het plezier dat je ergens aan beleeft, dan op de prestatie.
- Zorg dat er regelmatig rust is in huis. Minder prikkels zorgen ervoor dat het kind tot zichzelf kan komen.