

Pickyour battles



**WELKE STRIJD GA JE AAN,
WELKE LAAT JE GAAN?**

Heeft jouw kind eigen ideeën over de gang van zaken? Dan kun je het woord 'machtsstrijd' vast dromen. Is het elke keer de ruzie waard? Welnee! Leg niet op iedere slak zout en echt, het wordt gezelliger.

De rommel in zijn kamer, een wortel meer of minder op haar bord, de haren die gewassen moeten worden... In sommige gezinnen is elk onderwerp een potentiële bron van conflict. Je kind heeft een hoop 'Ja maar...' in te brengen, terwijl jij roept dat hij of zij maar gewoon moet luisteren 'omdat jij het zegt'. En voor je het weet staan jij en je bloedje met rood aangelopen gezichten tegen elkaar te schreeuwen. Ho! Stop! Denk even rustig na. Hoe belangrijk is de inzet van de strijd eigenlijk voor jou? Is het dit geschreeuw, de commotie en de verziekte sfeer waard? En gaat het werken? Ja, wie weet krijg je met je gecommandeerde zoon zover dat hij met 'n kwaai kop zijn

wat je écht belangrijk vindt. Wat is jouw behoefte? Zaken waar je waarde aan hecht, communiceer je vaak zó dat je kind ze vanzelf oppikt. Kennelijk draag je dat uit. Vaak heb je gedoe over de dingen waarover je zelf ook twijfelt. Het is belangrijk juist bij die onderwerpen voor jezelf helderheid te krijgen, adviseert Karla.

Heilig

Voor Bart (38), vader van Rosa (4) en Hugo (2), is één ding heilig: zijn ochtend. 'Dan wil ik rust. Voor zeven uur wil ik geen gedoe in huis, daar ben ik vasthoudend in. En de kinderen houden zich daar aan. Volgens mij vorm je je kind naar wat je belangrijk vindt, ook al ben je er niet heel bewust mee bezig. We hechten er ook

VAAK ZIE JE OVER HET HOOFD DAT ER OOK EEN TUSSENWEG IS

kamer gaat opruimen. Of kruipt je dochter na enkele niet mis te verstane dreigementen toch maar onwillig onder de douche. Maar is dat wat je eigenlijk wilde?

Opvoedcoach Karla Mooy denkt dat het ook anders kan. 'Vaak zie je over het hoofd dat er ook een tussenweg is. Is er iedere keer gedonder op het moment dat je zoon moet gaan douchen? Ga dan met hem om de tafel zitten en zoek samen naar een oplossing. Misschien kun je een ander moment kiezen. Of samen met je zoon afspreken dat hij drie keer in de week doucht en de andere keren alleen zijn gezicht wast.'

Maar betekent dat niet dat je over je heen laat lopen? Juist niet, vindt Karla. 'Als je je zin doordrijft omdat je bang bent voor verlies van je gezag, dan voed je op vanuit angst. Een kind voelt dat, gaat er tegenin en dan creëer je juist een probleem. Als je het allemaal heel strak wilt doen, kom je in een kramp terecht. Terwijl je vaak creatievere oplossingen ziet wanneer je opener bent.' Soms heb je al 'nee' gezegd op een vraag van je kind en denk je vervolgens: waarom eigenlijk? Herkenbaar, zegt Karla. 'Het is alleen moeilijk om er weer op terug te komen, dan ben je onduidelijk. Beter kun je in zo'n geval, nog voor je met 'nee' aankomt, zeggen: 'Daar moet ik heel even over nadenken.' Dat geeft ruimte om bij jezelf na te gaan wat je echt wilt.' Het is zaak goed te bedenken over welke onderwerpen je de strijd wilt aangaan en wanneer een conflict de moeite niet loont. 'Vraag je af

aan dat de kinderen aan tafel eten en niet schreeuwen. En niet zeuren, al ligt dat gecompliceerder.'

Bij veel andere opvoedzaken stelt Bart zich flexibel op. 'Toen ze kleiner was, wilde Rosa niet onder de douche. Nu heeft ze daar geen moeite meer mee. We zijn daar niet heel streng in geweest. Wat was er gebeurd als we waren gaan doordrukken? Natuurlijk win je uiteindelijk, maar wat schiet je daarmee op als het op een vervelende manier gaat?'

Soms besluit Bart heel praktisch om ergens geen issue van te maken. 'Rosa en Hugo zijn samen twee boeven. Als ze allebei in een klierbui zijn, werkt op de gang zetten niet. Dan gaan ze daar vrolijk door met z'n tweeën. Meestal doe ik even met ze mee: gekke bekken trekken, geintjes maken, rare geluiden produceren. En na drie minuten zeg ik: 'Zo, dat was leuk, nu gaan we weer eten.' Dat werkt beter dan boos worden. Zeker als je moe bent, bestaat het risico dat je in een fuik belandt en overal ruzie over krijgt.' Heb je veel strijd met je kind? Dan ben je misschien geneigd de touwtjes nog strakker in handen te nemen. Als ik nu toegeef, is het einde zoek, zul je denken. Dat is een valkuil, volgens Karla Mooy. 'Zo'n gedachte is een signaal dat je in een machtsstrijd dreigt te verzanden. Het gaat niet meer over het oorspronkelijke onderwerp, maar over wie wint of verliest. Een kind met pit zal er alleen maar harder tegenin gaan: dat wil namelijk óók niet verliezen. Dan kan het escaleren en krijgt het soms proporties waarvan >

je denkt: waar gaat het eigenlijk over?' Inherent aan strijd is dat je een vernauwd bewustzijn krijgt. 'Je raakt steeds verder weg van waar het oorspronkelijk over ging. Meestal hoor je elkaar ook niet echt meer. Ouders interpreteren het gedrag van hun kind vaak verkeerd: mijn kind wil dwarsliggen, dat laat ik me niet gebeuren. Terwijl je kind een reden heeft waarom hij of zij iets wel of niet wil. Jij vindt het misschien onzin dat je zoon niet wil douchen, maar voor hem is het wel een probleem. Dat is de essentie, dáár moet je het over hebben. Maar die behoefte verdwijnt helemaal uit beeld als je de strijd aangaat, je kind voelt zich niet gehoord en gezien en daarmee ontstaat een conflict.'

Hoe je kind met conflicten omgaat, hangt van zijn of haar karakter af. Karla: 'Kinderen die meegaand zijn, leren af om hun eigen behoeftes te herkennen. Ze passen zich te veel aan. Een kind met pit komt in verzet, dan heb je veel ruzie en gedoe.' Continu strijd in huis is voor niemand goed. 'Zeker moeders hebben daar last van. Moeders betrekken een ruzie met hun kind eerder op

zichzelf, hebben meer last van de emoties van een kind. Dat komt doordat ze zich gemakkelijker in een kind verplaatsen. Vaders laten de emoties vaker bij het kind, omdat ze beter kaders stellen. In dat opzicht kunnen vaders en moeders veel van elkaar leren.'

Hommeles

Annet (44) heeft regelmatig hommeles met zoons Coen (8) en Robin (6). 'Ik ga bijna elke strijd aan. Niet handig, *I know*. Ik kan het vooral niet goed hebben als ze elkaar het leven zuur maken. Ze gunnen elkaar niets, stel je voor dat de een meer krijgt dan de ander. Dus of het nou gaat om een snoepje of afspreken met vriendjes, alles moet op de weegschaal. Maar daar doe ik niet aan mee: de ene keer heeft de één een voordeeltje, de andere keer de ander.'

Soms stelt Annet strakke regels om strijd te voorkomen. 'Een regel waar ik aan hecht, is dat vóór vijf uur 's middags



LUISTER NAAR JE KINDEREN DAN LUISTEREN ZE OOK NAAR JOU

Eerste Hulp Bij Onenigheid

- Zeg niet te snel ja of nee, maar neem bedenktijd.
- Ga na hoe belangrijk dit punt voor je is.
- Denk niet in termen van winnen of verliezen.
- Neem een *time out* als de strijd te verhit raakt.
- Zoek samen met je kind naar oplossingen bij een conflict.

geen iPad, tv of DS wordt aangeraakt. Nadeel is dat mijn kinderen die regel hebben omgedraaid: om vijf uur is het 'schermtijd'. Of we nou net thuiskomen, een spelletje aan het spelen zijn of *whatever*: álles wordt met plezier onderbroken omdat het vijf uur is...

Anderzijds laat ik de regel zelf ook weleens varen. Bijvoorbeeld als er bezoek is met wie ik rustig wil kletsen. Hoezo consequent...? Consequent zijn is belangrijk, maar niet ten koste van alles, vindt opvoedcoach Karla. 'Er zijn kinderen die baat hebben bij duidelijkheid. Maar je mag best van een regel afwijken als daar een reden voor is. Als je maar duidelijk aangeeft waarom.' Een kind heeft er het meest aan wanneer je als ouders authentiek bent, zegt Karla. 'Laat zien wie je bent en hoe je je voelt. Je bent nou eenmaal niet vierentwintig uur per dag dezelfde persoon: je hebt niet altijd hetzelfde humeur en dezelfde energie. Als je het zo bekijkt, kun je ook helemaal niet altijd consequent zijn.'

Dat herkent Bianca (36). Zij kan stevig knallen met haar achtjarige dochter Merel. 'Als ik zelf rustig ben, kan ik veel van haar hebben. Maar als ik veel aan mijn hoofd heb of een paar nachtdiensten heb gehad op mijn werk, dan gaat ze gauw over mijn grenzen heen. Daarom probeer ik haar vaak uit te leggen hoe ik



me voel. Dan weet ze dat het 'nu even niet' is. Merel heeft een aardig temperament. Dat heeft ze niet van een vreemde, geeft Bianca toe. 'Ik kan soms ontploffen als er weer een beker melk over de vloer gaat. Dan word ik ook weleens boos op mezelf. Laatst heb ik mezelf op de gang gezet, met de kookwekker op één minuut. Merel lag helemaal in een deuk! De spanning was uit de lucht en ze ging zelf de rommel opruimen.' Een goede methode, vindt Karla. 'Kinderen kunnen zich ontspannen als jij je kunt ontspannen, als je ook eens om jezelf kunt lachen. Dat komt jullie onderlinge relatie ten goede. Ik denk dat ze meer hebben aan een ontspannen ouder die af en toe de plank mislaat dan aan een ouder die het krampachtig heel goed wil doen.' Het is volgens haar sowieso goed om afstand te nemen als je strijd hebt. 'Dat doe je door gewoon te zeggen: 'We zijn nu zo boos op elkaar, dit werkt niet. Jij blijft even hier zitten, ik ga naar beneden en ik kom over een minuut terug.' Dan ben je gekalmeerd en kijk je er nuchterder tegenaan. Je denkt misschien dat de ruzie langer duurt door zo'n *time out*, maar het tegendeel is waar.'

Ruimte

Wie een kind de ruimte geeft om zichzelf te zijn, krijgt daar veel voor terug – in de vorm van rust in de tent. Zoals Linda (42), die heel wat te stellen heeft met haar eigenwijze zoon Heron (8). Zoonlief denkt vaak subtiel anders over zaken dan zichzelf. De toestand in zijn kamer is daar een goed voorbeeld van. 'Heron is een verzamelaar. Zijn kamer is een chaos. Als ik zijn klerenkast wil bereiken, moet ik op mijn tenen tussen de legoblokjes door. En als ik zijn bed wil opmaken, ben ik tien minuten bezig om de boeken, knuffels, zaklantaarns en speelgoedwapens weg te halen. Dat hij überhaupt nog plek heeft om te slapen... Het doet een beetje pijn als ik terugdenk aan hoe prachtig zijn kamer eruitzag toen we hier kwamen wonen. Nu is het een echt jongenshol.' Lang heeft Linda strijd gevoerd, maar inmiddels heeft ze zich neergelegd bij de staat van de kamer. 'Twee jaar geleden riep ik continu: 'Heron, opruimen!' Ik kon mijn eigen stem niet meer horen. Nu hou ik mezelf voor dat hij daar niet eet, dus hoe erg kan het zijn? Af en toe doen we een opruimrondje, stoppen de losse lego in een zak, halen de stofzuiger door de kamer en klaar. Soms moet je je verlies nemen. Als troost heb ik gelukkig de kamer van zijn zusje Ilse: daar is het nog wel helemaal leuk.' Over andere zaken gaat Linda wel de strijd aan. 'Heron is hoogbegaafd en gaat naar een speciale school, maar hij heeft geen zin om zich extra in te spannen. Terwijl dat soms wel moet. Bijvoorbeeld voor spelling, daar is hij gewoon niet goed in.'

Samen met de juf had ik besloten dat hij tien woordjes per dag moet oefenen. Maar hoe moest ik dat voor elkaar krijgen? Omkopen, chanteren, smeken, dreigen: het werkte niet. Nu hebben we afgesproken dat hij voorlopig niet meer hoeft te oefenen als hij vijf dagen achter elkaar maximaal twee fouten heeft gehad. Dat motiveert gelukkig wél.'

Sfeer

Als je niet altijd alleen maar je gelijk wilt halen, maar gezamenlijk naar oplossingen zoekt, zul je merken dat de sfeer in huis verbetert. 'Je kind voelt zich serieus genomen en zal gemakkelijker een oplossing zoeken die tegemoet komt aan wat jij graag wilt. Als je goed communiceert waaróm je iets wilt, dan gaan kinderen veel gemakkelijker mee', legt opvoedcoach Karla uit. 'Bovendien voelen kinderen zich meer betrokken bij een afspraak dan bij een regel die door de ouders is opgelegd. Ze nemen zelf verantwoordelijkheid.' Keerzijde is dat het niet altijd helemaal gaat zoals jij het had gewild. 'Dat is nou eenmaal het leven', relativeert Karla. 'Als het je niet goed lukt om dat te accepteren, heb je er in je hoofd misschien te veel een wedstrijd van gemaakt. Maar eigenlijk zou het niet moeten gaan over winnen en verliezen. Het mooiste is als iedereen met de gevonden oplossing kan leven.' Uiteindelijk is het een kwestie van samenleven en samenwerken, stelt Karla. 'Je moet samen leren communiceren op zo'n manier dat je naar elkaar kunt luisteren. Als je écht luistert naar je kinderen, luisteren ze ook beter naar jou. En wanneer je de grenzen van je kind respecteert, leert het ook de jouwe respecteren.' □

LAAT ZIEN WIE
JE BENT EN HOE
JE JE VOELT.
JE BENT NOU
EENMAAL NIET
24/7 DEZELFDE
PERSOON