

Hedvig
Montgomery

de zeven stappen naar succesvol ouderschap

basisboek

Ontdek de
Scandinavische kunst
van het opvoeden





De magie van het opvoeden

Soms loopt de opvoeding op roletjes. Je kind gaat zelf naar bed, slaapt 's nachts door, eet met mes en vork, kan zichzelf aankleden en gaat goed-gehumeurd naar school of het kinderdagverblijf. Je kunt aan kinderen zien of het goed met ze gaat. Maar dan zijn er al die andere keren. Kinderen die niet willen slapen, kinderen die niet willen eten, kinderen die ruziemaken, kinderen die huilen; ook dat hoort bij de opvoeding. En wat doe je als je van het kinderdagverblijf onderweg naar huis bent en je kind midden in een volle bus een driftbui krijgt? Of als je 's ochtends weinig tijd hebt en je kind absoluut niet naar school wil? Wat te doen als het kinderbedtijd is, jij murw bent van het slaapgebrek en je eenjarige het liefst in zijn ledikantje wil staan en met zijn hoofd tegen de spijlen wil beuken? Voor de meeste ouders zijn er op zo'n moment twee alternatieven: of je schiet uit je slof en reageert hardhandig en met stemverheffing en hebt vervolgens ook nog het gevoel dat je hebt gefaald, of je geeft het bij voorbaat op, sluit je ogen voor alles en voelt je totaal machteloos.

Er bestaat een derde alternatief: een manier van opvoeden waardoor je je kind beter gaat begrijpen omdat je zijn of haar ware aard leert doorgronden. Bovendien leer je ook jezelf te doorgronden in het licht van je eigen opvoeding en je eigen geschiedenis. Ik wil je met dit boek op weg helpen en een manier aanreiken waarmee jij als ouder de controle houdt en moeilijke situaties, die gegarandeerd nog gaan komen, het hoofd kunt bieden. Dat is de magie van het opvoeden.

Dit boek is het eerste deel in een serie boeken over opvoeden. Het is geschreven voor zowel onervaren, aanstaande ouders als voor ouders die gaandeweg behoefte hebben aan advies bij belangrijke opvoedpunten. Opvoeden is een meerjarenproject: het beslaat gemiddeld zo'n twintig jaar. Dus ook als je kind al wat ouder is, is het nog niet te laat. In de volgende delen worden de verschillende leeftijdscategorieën van het kind behandeld, maar in dit deel ga ik dieper in op de basis van de opvoeding; op het deel dat ten grondslag ligt aan geborgenheid en geluk.

Ik zal je zeven eenvoudige stappen leren waarmee je de ouder wordt die je graag wilt zijn.

Na twintig jaar werkzaam te zijn als psycholoog en familietherapeut weet ik één ding zeker: iedereen wil een goede ouder zijn en iedereen wil het beste voor zijn of haar kind. En toch maken we voortdurend fouten. We weten simpelweg niet altijd wat de beste manier is en velen van ons worstelen met dezelfde vragen en dezelfde zorgen. De schone taak van het opvoeden bestaat uit zoveel verschillende kleine en grote uitdagingen dat je onmogelijk voorbereid kunt zijn op alles wat nog gaat komen. Een van de eerste dingen die we ervaren is hoeveel moeite het kost om de moeder of vader te zijn die we echt willen zijn. Ik denk dat dat dilemma de katalysator voor dit boek vormde. Op geen enkel ander levensgebied kunnen we van grotere betekenis zijn dan bij de opvoeding van onze kinderen en ik weet als geen ander hoe weinig er soms nodig is om een lastige situatie iets meer onder controle te krijgen.

Ik wil je met dit boek niet laten zien hoe je de perfecte ouder wordt; die bestaat namelijk niet. Een probleemloze jeugd is een utopie en om die reden is het ook niet iets om na te streven. ▶

Om je kind op te voeden tot een zich geborgen voelend, zelfstandig en gelukkig mens die goed overweg kan met de mensen om hem heen, moet je beginnen met het smeden van een band tussen jou en je kind. Je moet een ‘wij’ vormen. Ik zal je laten zien hoe je dat doet en ik zal je leren hoe je die band, ondanks alles wat er op jullie pad zal komen, in stand houdt. In goede en slechte tijden. Die band moet er zijn tijdens doorwaakte nachten en griepaanvallen, bij de eerste stapjes en de eerste schaafwonden, aan het begin van elk schooljaar, bij onmogelijke rekensommen en mislukte verliefdheden, tijdens alledaagse nederlagen en overwinningen.

Want zo is het leven: het zal jou en je geliefden niet sparen. En bij alles wat er gebeurt is het aan jou om die band te beschermen. Net zolang totdat jullie allebei volwassen zijn geworden.

Ik zal proberen je door de belangrijkste fases van de opvoeding te loodsen. Door jullie rol van ouder en kind; het gezin of team dat jullie vormen.

Hoe geef je een kind het gevoel dat het er mag zijn? Hoe geef je het een geborgen gevoel en zelfvertrouwen? En hoe interpreteer je en ga je om met alle emoties waarmee je te maken krijgt? Ik zal je door dagen vol conflicten en ruzies loodsen en je uitdagen naar je eigen verleden en opvoeding te kijken. Ik zal je laten inzien wat jouw gebruikelijke manier van reageren doet met de relatie tussen jou en je kind. En wat je moet doen als op sommige dagen alles even tegenzit.

Niemand wordt geboren als perfecte ouder, maar iedereen kan zichzelf verbeteren en een betere ouder worden. Boven alles vereist het ouderschap wijsheid, kennis, heel veel moed en een flinke dosis zelfkennis.

Het zal soms meer van je vergen dan je je kunt voorstellen, maar het mooiste van alles is dat je een beter mens wordt als je een betere ouder wordt.

Het is met andere woorden de moeite van het proberen waard.

En het begint dus allemaal met de band tussen jou en je naasten en het beschermen van die band. Hij moet een leven lang meegaan, dus wees er zuinig op. Dat is de belangrijkste taak in je leven.

Opvoeden stopt nooit

Mijn praktijk is gevestigd in een groot en statig wit gebouw in een wijk achter het koninklijk paleis in Oslo. Ik huur de ruimte van een oude dame. Er is een mooie houten trap die kraakt als je erop loopt en langs het raam rijdt om de vijf minuten de tram rinkelend voorbij. Het is een mooie ruimte met daarin een kleine boekenkast vol studieboeken, een vloerkleed op de vloer en een bank. Ik doe dit werk nu al twee decennia en nog altijd met heel veel plezier. Toen ik net begon als psycholoog had ik niet kunnen voorzien dat ik mij op gezinnen zou gaan richten. De fundamenten van het gezin waarin ik zelf ben opgegroeid wankelden in mijn jeugd en ik veranderde in een tiener die, als ik er nu op terugkijk, heel eenzaam moet zijn geweest. Later kreeg ik zelf kinderen. Eerst met de ene man en vervolgens met de liefde van mijn leven; een man zonder pretenties die dol is op het opknappen van oude, houten boten en doods-bang voor grote hoogtes.

Heel wat gezinnen hebben in de loop der jaren de krakende trap naar mijn praktijk weten te vinden en langzaam maar zeker werd het gezinsleven het belangrijkste onderwerp in mijn eigen leven. Ik werk met gezinnen, geef trainingen en lezingen over het onderwerp en heb naar beste kunnen mijn eigen gezin gesticht.

Een van de grootste misverstanden die bij veel ouders leeft is dat ze denken dat ze aan het opvoeden zijn als hun kind zich misdraagt. Ze denken dat het opvoeden zit in de manier waarop ze hun kind toespreken als dat ▶

iets fout heeft gedaan. Maar de opvoeding is alles wat op elk moment plaatsvindt in het gezin, op school of op het kinderdagverblijf. Het zijn alle terugkoppelingen die je geeft; alle kleine en onbewuste codes die het kind in zich opneemt als het leven gewoon harmonieus verloopt. De som van dit alles vormt de opvoeding van een kind.

De magie van het opvoeden vindt plaats tijdens doorgewone dagen, op alledaagse momenten. De opvoeding van je kind zit in het gesprek dat je op een dinsdagavond tijdens het eten met elkaar voert, het zit in de manier waarop je naar je partner kijkt, hoe je de limonade verdeelt of hoe je onbekenden in de supermarkt ontmoet. Het zit in de sfeer die thuis tussen de muren hangt en hoe je speelt met je kind, in hoe je je in de achtertuin beweegt, in je manier van luiers verschonen, in je hulp bij het huiswerk en in de gesprekjes die je voert. Op al die momenten draag je ongemerkt je opvattingen over aan je kind en dat gebeurt in veel grotere mate dan je denkt. De opvoeding van je kind stopt nooit, het is een levendig proces.

Er bestaan allerlei opvoedkundige methodes en ze pretenderen bijna allemaal eenvoudige antwoorden te hebben op de problemen waar je als ouder zoal tegenaan loopt. Ik kan je alvast één ding vertellen: er bestaat niet zoiets als een *quick fix*. Wat anderen ook mogen beweren, je staat aan de start van een marathon. Het zal een lange en zware tocht worden, maar ook een mooie, kan ik je beloven.

Op een dag, die veel dichterbij is dan je denkt, zal je kind het huis uit gaan en kan hij of zij zich hopelijk zelf goed redden. In de tussentijd is het zaak het met elkaar zo gezellig mogelijk te hebben. Laat je kind merken dat je hem of haar waardeert en leer het, door de manier waarop jij en je naasten leven, dat de wereld een fijne plek is.

Over kwetsbaarheid

Ieder kind komt kwetsbaar ter wereld, zo zit het leven nu eenmaal in elkaar. We worden naakt en hulpeloos de kou in geworpen, in een wereld vol licht en geluid. Vanaf het allereerste moment waarop we naar lucht happen, schiet ons zenuwstelsel in de verdediging. Angst zit diep in ons wezen verankerd en komt, als een soort menselijke systeeminstelling, makkelijk weer aan de oppervlakte. We huilen omdat dat de enige manier is waarop we ons kunnen uitdrukken en omdat we volstrekt afhankelijk zijn van het contact dat we ermee kunnen bewerkstelligen. Het zit zo: terwijl angst ons eenvoudig kan overvallen, heeft een geborgen gevoel veel meer tijd nodig. En om die reden is het de taak van de ouders om geborgenheid in de levens van hun kinderen te brengen. Het zijn de volwassenen die vertrouwen scheppen, die relaties opbouwen, die ons keer op keer het gevoel geven dat er voor ons wordt gezorgd, die ons bij zich op schoot nemen, die ons leren hoe we onze gevoelens moeten herkennen, die ons gedogen en van ons houden en die er altijd zijn. Het is een tijdrovende klus, maar hoe vaker kinderen ervaren dat de wereld een veilige plek is, hoe beter ze zullen gedijen.

Wat is een gezin?

Gezinnen zijn er in alle soorten en maten. Ik geloof dat ik ze allemaal weleens voorbij heb zien komen. Soms bestaan ze uit een vader, moeder en kind. In andere gevallen is het gezin na een scheiding samengesteld en ►

zijn er nieuwe partners in het spel. Dat kunnen twee moeders of twee vaders zijn, een alleenstaande ouder of grootouders die de verantwoordelijkheid voor een kleinkind op zich hebben genomen. Er kunnen pleegkinderen in het gezin zijn opgenomen, er kunnen kinderen zijn die gepland waren en kinderen die als een verrassing kwamen. Het maakt niet uit of je gezin uit twee of achttien leden bestaat, je zit hoe dan ook in hetzelfde schuitje; jullie moeten elkaar vertrouwen, elkaar helpen en er voor elkaar zijn.

Als je begint met alleen maar te kijken naar wat er ontbreekt in een gezin, ga je vaak voorbij aan wat er wel is. Of een gezin groot of klein is, maakt voor een kind niet zoveel uit, zolang er maar een volwassene is die zijn best doet. En of dat dan een vrouw of een man is, doet niet ter zake. Elk gezin heeft minimaal één goede ouder nodig, twee is luxe. Als je het alleen moet doen, heb je veel verantwoordelijkheid, maar er is niets wat erop wijst dat je het niet zou kunnen. Tegelijkertijd geldt voor elk gezin dat het goed is om andere familieleden in te schakelen of om vrienden en andere naasten bij het gezinsleven te betrekken en die deel te laten uitmaken van het dagelijks leven. Kinderen moeten zich tot verschillende soorten mensen kunnen verhouden en leren dat er diverse manieren zijn waarop je de uitdagingen van het leven kunt benaderen.

Ik weet zeker dat het niet uitmaakt wat de samenstelling van je gezin is. Het gaat erom dat je goed bent in het opbouwen ervan en dat je goed voor je kleintje kunt zorgen of voor een iets grotere kudde.

Zijn we te beschermend?

Toen de verloskundige mijn eerste kind in mijn armen legde, staarde een bevend schepseltje me aan. Het voelde vreemd en eigen tegelijkertijd. Ik kan me nog altijd dat merkwaardige gevoel herinneren dat me de eerste

uren in het ziekenhuis vervulde. Toen ik hem vasthield viel alles wat daarvoor altijd al was geweest precies op dat moment samen. Ik keek naar hem en fluisterde: 'Ik zal je beschermen tegen al het kwaad. Altijd.' Als ik er nu aan terugdenk, klinkt het wat banaal, maar op dat moment voelde het goed. Pas later begreep ik dat wat ik toen zei niet klopte. Het is helemaal niet mogelijk om je kind tegen al het kwaad te beschermen en dat moet je ook niet willen. Kinderen hebben het soms nodig om tegenslag te ervaren; ze zullen falen op school, ruziemaken in het voetbalteam en onbeantwoorde verliefdheden meemaken. Dat hoort allemaal bij het leven.

Vanaf het allereerste moment doen we als ouders ons best om ons kind zo veel mogelijk te beschermen. Toegewijde vaders en moeders zien al snel gevaren in elk legoblokje, in iedere volwassene die raar naar het kind kijkt, in hoge bomen en enge bacteriën. De wereld kan plotseling vol bedreigingen en obstakels zijn.

Dat is uiteraard volstrekt natuurlijk gedrag; je moet goed voor je kind zorgen. Het probleem is echter dat we tegenwoordig zoveel mogelijkheden hebben om onze kinderen te beschermen dat we daar al snel in doorslaan.

Het is om twee redenen van belang ons beschermende gedrag niet te overdrijven. Ten eerste moet een kind worden uitgedaagd. En dat lukt alleen als het zich kan ontplooien, zijn actieradius kan vergroten en zelf dingen voor elkaar probeert te krijgen. Een kind moet voelen hoe het is als iets lukt en kan op die manier ervaren dat het goed genoeg is. En daar kan een kind prima tegen. Elke keer dat je iets voor je kind doet wat hij zelf had kunnen doen, bewijs je hem een ondiens. Ten tweede moet je niet té beschermend zijn omdat het dan veel te vaak om het kind draait. Het is vermoeiend voor een kind om deel uit te maken van een gezin waarin alles om hem of haar draait. Het gezinsleven gaat om balans, het gaat om alle leden van het gezin en dan kunnen de schijnwerpers nu eenmaal niet altijd op het kind zijn gericht. ▶

Een kind is gewoon zichzelf

Voordat we verdergaan wil ik je er graag aan helpen herinneren dat je niet in de hand hebt wat voor soort kind je krijgt. Iedere ouder is anders. Voor de een is het belangrijk dat zijn kind beleefd en geliefd is, terwijl anderen willen dat hun kind alles lust of sportief of muzikaal is. Sommige mensen hebben het liefst zelfstandige kleine kinderen die de wereld onverschrokken en open tegemoet treden, terwijl anderen juist meer belang hechten aan bescheidenheid. Dat is allemaal prachtig en in onze samenleving is er plek voor allerlei soorten kinderen en mensen van diverse pluimage, maar vergeet niet dat een kind gewoon zichzelf is. Hij of zij is helemaal eigen.

Zelfs als jij een van die mensen bent die vindt dat zijn kind alles moet lusten, kan het zijn dat je een bijzonder kieskeurig kind hebt gekregen dat nieuwe smaken niet goed verdraagt. Het is simpelweg niet aan jou. In plaats van het charmante en dappere kind dat je graag wilde hebben, kan je kind juist verlegen en introvert zijn. Kunstliefhebbers kunnen kinderen krijgen die een bloedhekel hebben aan musea en voetballiefhebbers kunnen kinderen krijgen die niet bovenmatig geïnteresseerd zijn in goede passerbewegingen. Het draait niet om de voorstelling die jij in je hoofd al had gemaakt. Je kind is anders dan jij.

Je moet je kind leren kennen. Waar houdt hij van, wat maakt haar aan het lachen? Laat elke dag merken dat je je kind begrijpt door een gesprek te voeren over iets wat hem of haar bezighoudt. Heb er oog voor.

Wat voor kind je ook hebt gekregen, ik kan je beloven dat de eerste twintig jaar een aaneenschakeling van aha-ervaringen zal opleveren. Zo heb ik zelf nooit enige interesse in sport vertoond, maar kreeg ik een zoon die 'ijshockey' kon zeggen zo ongeveer voordat hij leerde lopen. Dat was de eerste van vele keren dat ik eraan werd herinnerd dat hij een uniek persoon is met zijn eigen interesses en voorkeuren. En zo is hij nog altijd.

Een kind is zichzelf, dat is wat het is. En samen moeten jullie een gezin zien te vormen.

Goed genoeg

Het kan niet anders dan dat je als ouder regelmatig het gevoel hebt dat je tekortschiet. Als je het nog niet hebt meegemaakt, dan zal dat vast niet lang meer duren. De toekomst heeft allerlei grote en kleine gebeurtenissen voor je in petto die je als een mokerslag zullen raken en het zal niet eenvoudig zijn om er mee om te gaan. Als jouw kind het in een winkel op een brullen zet, kun je je al snel beschaamd voelen. Hetzelfde gevoel kan opborrelen als je kind zijn eten op het chique tafelkleed van je schoonouders kliepert en je hun kritische blikken voelt branden.

Er zullen dagen zijn waarop je je erg beschaamd en tamelijk mislukt voelt.

Onthoud goed dat er juist op de momenten dat je je zo machteloos voelt een wig tussen jou en je kind kan worden gedreven. In dat soort situaties kun je al snel te boos reageren, kwetsende dingen zeggen of je kind iets te hardhandig beetpakken. De minst fraaie dingen gebeuren in een gezin op het moment dat de volwassene zich machteloos voelt. Daarom is er één ding dat ik je op het hart wil drukken: in de praktijk ben je nooit machteloos. Je bent ook nooit echt mislukt, ook al kan dat soms wel zo voelen. Je kind zal tegen je opkijken, jouw handelingen volgen en je reactie peilen en daar weer iets van leren.

Wat je kind precies leert, hangt af van jouw gedrag.

Als het je lukt om met dat gevoel van machteloosheid om te gaan zonder macht te gebruiken, zonder te slaan en zonder kwetsende dingen te zeggen, ben je al een heel eind op weg. Sommige ouders gaat het makkelijk af, voor andere is het maar lastig.

We hebben allemaal ons eigen vertrekpunt vanwaaruit we handelen. Goed genoeg zijn wil zeggen dat je kunt omgaan met situaties waarin jij je ontoereikend voelt, zonder de relatie tussen jou en je kind te verpesten. Alles wat je op zo'n moment verder klaarspeelt is mooi meegenomen, maar het allerbelangrijkste is dat je goed genoeg bent.

