

Hedvig
Montgomery

de basisschooljaren

uit de serie:
de zeven
stappen naar
succesvol
ouderschap

Ontdek de Scandinavische
kunst van het opvoeden

6-12 jaar





Volg je hart

De laatste dag in groep 2 is aangebroken. Je pakt de rugzak van je kind in, verzamelt wat achtergebleven kleding en een drinkfles, strijkt een tekening glad die opgerold uit een kastje tevoorschijn komt en dan trekken jullie voor de allerlaatste keer de deur van het klaslokaal achter jullie dicht. En het leven zal nooit meer helemaal hetzelfde zijn.

De basisschooltijd beslaat zo'n grote periode dat het kind dat op de eerste schooldag nerveus naar de camera lacht totaal anders is dan het kind dat acht jaar later klaar is voor de middelbare school.

Je kleine is veranderd van een kind dat jou overal bij nodig heeft in iemand die met zijn of haar ogen rolt bij alles wat je zegt en die de deur van de slaapkamer voor je neus dichtdoet. En na een paar jaar op de basisschool wenst je kind niet langer door jou begeleid te worden. Het is natuurlijk ook belangrijk dat je kind op zijn of haar eigen kompas vaart, naar zijn of haar eigen hart leert luisteren en zelf het pad naar volwassenheid probeert te vinden.

Zelf vond ik deze jaren altijd extra bijzonder, omdat je nu op veel vragen antwoord krijgt. Wat voor vrienden krijgt je kind? Waar moet het om lachen? Van welke muziek houdt het? Hoe zal hij of zij in het leven staan, daar tussen al die andere mensen? Als je kinderen nog klein zijn, zijn veel dingen vrij eenvoudig. Je kunt doen wat goed voor jou voelt en meestal werkt dat prima. Maar hoe ouder je kind wordt, hoe meer je moet bedenken hoe je je in hem of haar kunt verplaatsen.

Je kind wil zijn of haar leven nu steeds meer zelf vormgeven. Aan jou de taak om het te leren hoe het zijn of haar hart het best kan volgen.

Dit boek is het vierde deel in de serie *De zeven stappen naar succesvol ouderschap*; een deel waarin je kind een gigantische sprong zal maken. Het uitgangspunt aan het begin van deze reis is bij iedereen anders. Sommige kinderen zullen voortdurend onzeker over zichzelf zijn, terwijl anderen juist van nature oneindig veel vertrouwen hebben. Er zijn kinderen die uit een groot gezin komen en kinderen met één ouder. Ongeacht jullie eigen thuissituatie ben jij degene die je kind het best kent en degene die een dagelijks leven moet zien te creëren dat voor jullie werkt. Een leven waarin je kind zich op een veilige manier steeds meer in de volwassen wereld kan begeven.

Het is de bedoeling dat je kind zich in deze fase ontwikkelt tot een persoon die zichzelf een beetje kent; iemand die nee durft te zeggen tegen dingen die niet goed aanvoelen, en ja tegen dingen die wel goed lijken te zijn. Je kind moet weten hoe een goede beslissing voelt. En als er moeilijke dagen aanbreken, moet je kind bij zichzelf kunnen denken: ‘Op een bepaalde manier ben ik goed zoals ik ben.’

Ik hoop dat dit boek houvast kan bieden tijdens de basisschooljaren, tijdens de grote veranderingen die jullie nog te wachten staan en tijdens al die geweldige dagen, maar ook tijdens ellendige.

Als je kind leert om zijn of haar eigen hart te volgen, is dat een geweldige start van de tienerjaren en de rest van het leven.

Veel leesplezier!

Hedvig



Het grote 'wie ben ik?'- project

Op deze leeftijd dromen kinderen ervan om alles zelf te doen. Ze beginnen de contouren te ontwaren van het leven dat ze zullen gaan leiden, de persoon die ze zullen worden. Het is alsof ze hun eigen plekje zoeken in de grote buitenwereld. Voor veel kinderen is die zoektocht best lastig.

In de loop van hun schooltijd ervaren alle kinderen hoe het leven op de een of andere manier kan tegenzitten. Ze belanden in onvoorziene situaties, ze doen anderen pijn en worden zelf gekwetst, ze worden verliefd, ervaren de grote angst om buiten de groep te vallen en ze ontdekken het fijne gevoel dat vriendschap kan geven. Ze hebben veel en hevige emoties, maar kunnen daar vrij slecht mee omgaan. En als er dan iets fout gaat, weten ze niet goed hoe ze daarop moeten reageren.

Je kind wil zichzelf kunnen redden, maar het is van belang dat jij er altijd voor hem of haar bent.

In deze fase kiest je kind zijn of haar eigen vriendjes en vriendinnetjes, krijgt het eigen hobby's en vindt het zijn of haar weg in het leven dat in het verschieft ligt. Het karakter begint zich nu ook steeds duidelijker te vormen en het wordt steeds belangrijker voor je kind om zijn of haar plaats te vinden in de grote gemeenschap buiten jullie familie.

'Wie ben ik eigenlijk?' vraagt een kind zich af, en: 'Bij wie hoor ik thuis?' of: 'Hoe zal mijn leven eruit gaan zien?'

Ongeacht al dit soort overpeinzingen is je kind een nieuwkomer op sociaal gebied. Het is onervaren in een wereld die steeds ingewikkelder

wordt en aan elkaar hangt van rekenlessen en vriendschappelijke verbondjes die worden gesloten of verbroken. Je kind wordt nu voor het eerst geconfronteerd met allerlei belangrijke levensvragen.

Om die reden is je kind nog sterker afhankelijk van een veilig thuis en een gezin waarin het prettig kan opgroeien. Hij of zij heeft een stabiele basis nodig en het is belangrijk dat er een stevige band tussen jullie is. Kinderen van deze leeftijd moeten het gevoel hebben ergens bij te horen. Ze hebben een thuis nodig waar ze weten dat ze goed genoeg zijn.

De dromen die ze in deze jaren najagen, zijn nu niet meer alleen op het gezin gericht. Je kind gluuert naar de toekomst en het grote loslaten is begonnen. Je krijgt nu te maken met deuren die voor je neus worden dichtgesmeten en tranen die je niet helemaal begrijpt. Er zullen ruzies ontstaan en kwetsende woorden vallen die eigenlijk niet zo waren bedoeld. Sommige onderwerpen zijn nu moeilijk bespreekbaar voor je kind en bepaalde emoties zijn voor jou lastiger te doorgronden. Ook kan je kind ineens kampen met eenzaamheid; een gevoel dat onmogelijk alleen te dragen is.

Je kind is begonnen aan de reis die van jou wegvoert, maar moet die reis niet alleen maken.

Hoe meer je als ouder op de hoogte bent van dit ‘wie ben ik?’-project, hoe eenvoudiger het is om je kind te helpen. Aan de ene kant is het je taak om te helpen bij de eindeloze reeks aan praktische dingen die moeten worden geregeld, zoals het halen en brengen van je kind, het doen van de was en het helpen bij het huiswerk. Aan de andere kant moet je paraat staan als je kind zich buitengesloten en alleen voelt, last heeft van een wisselend humeur en niet goed weet wie hij of zij is. Op zo’n moment heeft je kind het nodig dat je in de buurt bent en fluistert: ‘Ik ben bij je en ik hou van je.’

Een kind dat op de basisschool zit, wil dan misschien je hand niet langer vasthouden, maar het heeft je nog altijd nodig; net zoveel als eerst én op totaal nieuwe manieren.



de zeven stappen

naar succesvol
ouderschap



‘Als je de tijd neemt en er oog voor hebt, zul je al snel zien hoe het karakter van je kind zich vormt.’



1

De band

In deel 1 van de serie ‘De zeven stappen naar succesvol ouderschap’ gaat de eerste stap over het opbouwen van een band met je kind. Een goede band is de sleutel tot het opvoeden van kinderen die vertrouwd zijn met zowel zichzelf als de mensen om hen heen; kinderen die zich goed kunnen redden in de volwassen wereld, die steeds dichterbij komt.



Dankzij deze band zal je dochter op een dag besluiten om jou te bellen als ze iets doms heeft gedaan of als de dingen niet helemaal lopen zoals ze had verwacht. En het is dezelfde band die je kind bescherming biedt als het zijn of haar spullen in een paar dozen stopt, het veilige nest verlaat en een ongekende stilte in huis achterlaat.

Voorlopig duurt dat nog wel een paar jaar, maar de eerste stappen van de reis zijn al gezet.

Tijdens de zes schooljaren die nu volgen, zal de band tussen jou en je kind behoorlijk op de proef worden gesteld. Van de prettige bubbel die jullie thuis vormen, een tamelijk gesloten wereld, bewegen jullie gaandeweg in de richting van een nieuw leven. Een leven waarin je kind zijn of haar plaats zal vinden in de samenleving, op school of in een vriendengroep; kortom, in al die verschillende situaties waarin mensen samenkomen. Er zal een wereld opengaan voor je kind.

Als je de tijd neemt en er oog voor hebt, zul je al snel zien hoe het karakter van je kind zich vormt. Pas nu wordt duidelijk wie je kind echt is en met wat voor soort persoon je samenleeft.

Het schoolgaande kind redt zichzelf in grote mate, maar het heeft jou nodig als de veilige basis in zijn of haar leven. En voor het eerst moet je de band tussen jullie een beetje verdienen. Alleen je aanwezigheid is niet meer voldoende, je moet laten zien dat je een volwassene bent op wie je kind kan vertrouwen. Iemand die de levensloop van het kind kent en bewaakt. Iemand aan wie je iets hebt. Iemand die tijd heeft.

Je kind heeft behoefte aan iemand bij wie het altijd terecht kan, wat er ook gebeurt. ▶

De band tussen jou en je kind bestaat uit drie delen. Het zijn als het ware drie draden die samen worden gevlochten tot één band en die je alle drie moet gebruiken.

Voor de basisschooljaren ziet dat er als volgt uit:

1. Troost bieden

Je kind zal in deze fase verdrietig zijn om andere dingen dan voorheen. Het heeft niet langer last van enge schaduwen, schaaftwondjes of knuffelbeesten die kwijt zijn en kan er nu beter tegen als de dingen niet helemaal gaan zoals verwacht.

Het bieden van troost is nog altijd erg belangrijk, de manier waarop je dat doet is echter veranderd. Er is nu sprake van een andere en meer gevorderde manier van troosten. In lijn met het nieuwe sociale leven waar je kind mee te maken krijgt, met die nieuwe wereld van vriendjes en school, zal je kind jouw troostende woorden met name nodig hebben in situaties waar andere mensen bij betrokken zijn. Je kind is nog maar een beginner en moet nog controle leren krijgen over al die dingen die gedoemd zijn om fout te gaan. De manier waarop jij troost biedt, kan je kind daarbij op weg helpen.

Nu je kind zelf veel meer begrijpt van zijn of haar eigen leven, wil het ook graag op een oprechte manier door jou worden benaderd.

‘Louise zei dat ik dik ben,’ zegt je kind wellicht op een dag. Hoewel je al snel geneigd bent om te antwoorden: ‘Dat is niet waar, je bent helemaal niet dik. Je bent prachtig!’, moet je dat juist niet doen.

Jij hoeft voor je kind geen conclusies te trekken, hij of zij heeft er meer aan als je je in de situatie verplaatst en helpt om een bepaalde emotie om te buigen in een andere richting.

Zeg bijvoorbeeld: ‘Nou, dat is ook niet leuk om te horen. Wat zei ze precies?’ En daarna kun je vervolgen met: ‘Dat is een beetje een gek verhaal.’

Als je kind verdrietig is omdat zijn of haar gum kwijt is, heeft hij of zij meestal last van de sociale kant van het verhaal. Je kind wil niet horen dat het niet erg is en dat jullie wel weer een nieuwe gum zullen kopen. Je kind wil dat jij je in de situatie verplaatst: wellicht is je kind bang dat iemand anders de gum uit zijn of haar rugzak heeft gepakt.

Vraag bijvoorbeeld: ‘O jee, is je gum kwijt? Wat is er dan gebeurd?’ en probeer te achterhalen wat je kind werkelijk dwarszit.

Troost bieden gaat nu veel meer over het ontdekken van wat er achter het verdriet zit. De wereld wordt complexer voor je kind, wat het troosten uitdagender maakt.

Het is heel gemakkelijk om over het hoofd te zien wat je kind echt dwarszit en je bent vaak geneigd om voor eenvoudige oplossingen te kiezen, zoals ‘ach, dat maakt helemaal niet uit’ of ‘dat gaat vanzelf wel over’. Probeer je in plaats daarvan bewust te worden van het achterliggende probleem en onthoud dat troost bieden en richting geven in deze fase vaker in elkaar overgaan. Aan jou de taak om de tranen van je kind te drogen, het te kalmeren en vervolgens de situatie te duiden; kortom, om het de weg te wijzen in een weids en veeleisend sociaal landschap.

Af en toe heeft je kind jou ook nodig om de dingen op een rijtje te zetten en het grotere plaatje te zien. Als je kind bijvoorbeeld humeurig is en de slaap niet kan vatten, is het belangrijk dat jij weet dat dat komt doordat hij of zij de volgende dag een toets heeft op school. Je kind heeft dat zelf wellicht nog niet zo in de gaten, dus het is goed als jij je kind erop kunt wijzen. Jij bent degene die het grotere geheel moet bewaken. ▶

2. Op zoek naar de kudde

Ergens bij horen is het grote thema tijdens de basisschooljaren en een aspect van de band dat steeds belangrijker wordt. Dat geldt met name vanaf een jaar of negen, als kinderen hun eigen vriendjes en vriendinnetjes gaan kiezen op basis van wie ze leuk vinden en bij wie ze passen. In deze fase zal je kind zijn of haar plaats, interesses en gelijkgestemden vinden. Ieder kind heeft het nodig om ergens deel van uit te kunnen maken. Of dat nu van een groepje kinderen is bij wie het zich op zijn of haar gemak voelt of bij de schaakclub, fanfare of basketbalvereniging.

Als je je weg leert vinden op sociaal gebied, zul je ook jezelf beter leren kennen. Je kind krijgt het volgende inzicht: 'Dit is hoe ik in elkaar zit en dat is prima.' Door je eigen kudde te vinden, krijg je onmiddellijk het gevoel iemand te zijn. Het is een fundamenteel en belangrijk proces, maar tegelijkertijd kan het ook behoorlijk gevoelig liggen. Sommige kinderen slaan zich er moeiteloos doorheen en vinden al snel hun eigen interesses en groepjes, terwijl anderen er meer moeite mee hebben en het maar confronterend en ingewikkeld vinden.

Het is belangrijk dat we allemaal de kudde vinden waar we bij horen. Het geeft ons leven betekenis, zorgt voor een prettig gevoel van verbondenheid en het verankert ons. Dankzij dit proces krijgt je kind in deze jaren een beter beeld van de toekomst en van het leven dat hij of zij zal gaan leiden. Bovendien leert het dat er in deze grote, chaotische wereld ook een plaats is voor hem of haar.


Nu je kind zich aan dit grote levensproject gaat wagen, is het nog belangrijker dat het op jullie band kan vertrouwen. Hoe jullie gezin er ook uitziet en hoe de reis tot nu toe ook is verlopen, aan jou de taak om een goede basis voor je kind te creëren. Want dat is waar je kind kracht uit zal putten als het de wereld tegemoet treedt. Je kind moet voelen dat het

erbij hoort en dat jullie als gezin kleine rituelen en vaste patronen hebben. Het moet weten dat er altijd een plek is die prettig is om naar terug te keren; een plek waar je kind zijn of haar natuurlijke plaats heeft en waar het veilig is. Je kind moet zich ergens thuis kunnen voelen.

Een kind kan veel van de buitenwereld verdragen als het een sterke en fijne band met zijn of haar ouders heeft. Voor kinderen die moeite hebben om thuis in het gezin hun plaats te vinden én in de grote buitenwereld, kan het leven knap lastig zijn.

Ik vergelijk deze jaren, en dit hele sociale proces, weleens met een kind dat een tentje opzet. Wat jij tot nu toe in het leven van je kind hebt gedaan, is het plaatsen van de middelste tentstok en de overige stokken die de tent overeind houden. Het tentje is nog aan de kleine kant en het tentdoek hangt nog slap, ook al biedt het al wat beschutting en is het gezellig om dicht bij elkaar te kruipen en eronder te gaan zitten. Vooralsnog is er alleen ruimte voor jullie eigen kleine clubje. Maar dan, in de loop van de schooljaren, zal je kind – met jouw hulp – uit het tentje kruipen en vaste bodem vinden waar het de haringen in kan slaan. Denk aan nieuwe sociale kringen, andere vrienden en nieuwe interesses. Met elke haring die ergens daarbuiten in de grond wordt geslagen, wordt het tentje groter en steviger. Je kind moet het tentje zelf uitvouwen en openen, maar is daarbij voortdurend afhankelijk van de solide basis en de geborgenheid die jij en je gezin hebben gecreëerd. Het is gemakkelijker om je wereld te verbreden als je weet dat het binnen in dat tentje altijd veilig is.

In deze fase kunnen veel ouders zich behoorlijk machteloos voelen, en vaak zijn ze dat ook. Als je kind zich in de buitenwereld nergens echt op zijn of haar gemak voelt, is dat ontregelend en ▶



Het belangrijkste voor een kind van deze leeftijd is dat het zich niet alleen op de wereld voelt.

moeilijk voor je kind. Als ouder zul je nu merken dat je minder invloed hebt op hoe je kind gedijt en dat je niet alles meer in de juiste richting kunt sturen. Zo spreek ik regelmatig ouders die wanhopig toezien hoe hun kind worstelt om de juiste plek te vinden; een van de moeilijkste gevoelens waar je als ouder mee te maken kunt krijgen.

Helaas is het zo dat de mogelijkheden om daar iets aan te doen beperkt zijn. Het is je belangrijkste taak om ervoor te zorgen dat jullie gezinnetje sterk staat en dat er geborgenheid en warmte heersen. Kortom, dat jullie het fijn hebben met elkaar. Je kunt je kind tot op zekere hoogte helpen bij de zoektocht naar de juiste mensen, naar mensen 'die net zo zijn als ik'. Dat betekent wellicht dat je je kind met verschillende sociale kringen in aanraking moet laten komen of dat je jezelf eraan moet helpen herinneren dat je kind anders is dan jij. Gaat je dochter naar al die voetbaltrainingen omdat jij dat graag wilt? En ben jij eigenlijk de enige die zich verheugt op het geluid van het muziekinstrument dat je zoon bespeelt?

In dat geval is het aan jou om je kind iets anders aan te bieden, in plaats van stilletjes te hopen dat het de dingen die jij leuk vindt vanzelf ook leuk gaat vinden. Je kind is gewoon zichzelf. Houd in de gaten waar de behoeften van je kind liggen wat betreft gezelschap en nieuwe interesses en bedenk waar je dat kunt vinden. Waar kijkt je kind graag naar op YouTube en welke dingen doet het uit zichzelf? Probeer je in je kind te verplaatsen en moedig nieuwe dingen aan.

Veel kinderen ontdekken nieuwe community's en gelijkgestemden op internet, dus toon interesse in de websites die je kind bezoekt en leuk vindt. Bedenk wel dat een onlinecommunity niet volstaat als er geen echt contact aan te pas komt. Ook op deze leeftijd is het al belangrijk dat een kind andere kinderen persoonlijk kan ontmoeten.

Zelf zal ik nooit die eerste keer vergeten dat ik een van mijn zoons meenam naar een jazzcaféetje op een binnenplaats in Oslo. Hij had best wat tijd

nodig om uit te zoeken bij wie hij zich thuis voelde, maar in dat café, bij het geluid van een platenspeler en tussen al die andere volwassen muzikliefhebbers, was het alsof hij al even zicht kreeg op het leven dat nog zou komen. Er bestonden dus toch plekken waar hij zich op zijn gemak voelde. Mijn zoon besepte het op dat moment en wist onbewust dat het allemaal wel goed zou komen.

3. Verplaats je in je kind

Als je je kind echt wilt begrijpen en je in zijn of haar toekomstige emoties wilt verplaatsen, is het belangrijk om te weten wat er nu gaande is. Het sociale proces waar je kind doorheen gaat, draait om de belangrijke zaken in het leven, zoals het sluiten van vriendschappen, het opbouwen van een leven buitenshuis en erbij horen. De angst om te falen kan heel heftig zijn.

Probeer als ouder met je kind mee te leven bij het doormaken van deze grote emoties en behoorlijk ingrijpende processen.

Je kind zal waarschijnlijk worstelen met dingen die voor jou vrij eenvoudig zijn en het zal in situaties belanden die jij volstrekt onnodig vindt. Het heeft echter geen zin om daarop te reageren met jouw volwassen logica. Daardoor zal je kind zich alleen nog maar meer onzeker en mislukt voelen.

Wat je kind eigenlijk nodig heeft, is zo'n soort reactie: 'O ja, voel je je nu zo? Dat klinkt niet fijn, maar misschien gaat het morgen weer beter.'

Stel je eens je kind van tien voor dat alleen achterblijft op het schoolplein. Als je 's avonds op de rand van het bed zit, kun je het volgende zeggen: 'Het is echt niet goed dat niemand met je wil spelen, dat is voor geen enkel kind leuk! We moeten hier een oplossing voor bedenken.'

Het bezwaarlijke aan zo'n reactie is dat we ons op deze manier niet verplaatsen in wat er werkelijk speelt in het leven van ons kind. We maken ►

het niet makkelijker door de volgende dag op zoek te gaan naar een speelkameraadje. In plaats daarvan gaan we regelrecht over op een soort oplossing en duwen de tienjarige stevig in de positie van het 'rare kind'; het kind dat buiten de groep is gevallen, ook al zou niemand dat moeten overkomen.

Het is nu eenmaal zo dat sommige mensen buiten de groep vallen, zich van tijd tot tijd eenzaam voelen of over het hoofd worden gezien. Zo is het leven en kinderen kennen die keiharde realiteit vaak beter dan wij.

Maak dus geen beloftes die je niet kunt nakomen. Vergeet je volwassen manier van oplossen en verplaats je in de emoties die je kind op dat moment parten spelen. Op die manier voelt hij of zij zich gezien en begrepen. Zo kun je bijvoorbeeld ook zeggen: 'Tja, het is niet fijn om je eenzaam te voelen.'

Op die manier ontstaat er ruimte voor een nieuwe richting en kunnen jullie grip op de situatie krijgen. Het kan werken.

Zorg dat je blijft vertrouwen in je kind en hoop houdt, totdat je kind erin slaagt de last zelf te dragen.

In deze fase is het nog net zo belangrijk om je kind uit een situatie te helpen als tijdens de peuter- en kleuterfase. 'Dat was inderdaad een stomme handbaltraining. Misschien moeten we het gewoon nog een keertje proberen als Elisabeth er ook weer bij is!'

Kinderen zijn vaak geneigd om te blijven hangen in negatieve emoties. Dat kan gebeuren als ze bijvoorbeeld een fout hebben gemaakt of iets doms hebben gezegd waar iedereen op school om moest lachen. Gezichtsverlies is extra lastig in deze jaren. Veel kinderen krijgen ermee te maken en vaak weten ze niet hoe ze daarna verder moeten. Ze hebben nog niet die innerlijke stem waar veel volwassenen op kunnen terugvallen en die zegt: 'Tja, dat was behoorlijk dom, maar het komt vast wel weer goed.' Die stem ontwikkelt zich pas in deze fase.

Er zullen dagen komen waarop je kind niet met de rest mee mag spelen, waarop het te horen krijgt dat iemand anders niet net zo verliefd is of waarop je kind het gevoel heeft dat het door iedereen wordt uitgelachen. En er zullen dagen komen waarop je kind zich helemaal alleen op de wereld voelt. Als je kind door al deze gevoelens wordt overweldigd, is het enige wat hij of zij echt van je wil horen: ‘Leer me dat het leven verdergaat.’

Kan ik het wel?

Wellicht hebben je kind en jij tot nu toe een moeilijke weg afgelegd. Je vraagt je dan misschien af hoe goed het eigenlijk met jullie gaat en hoe sterk de band tussen jullie echt is. Het is niet altijd eenvoudig om in te schatten hoe de zaken ervoor staan, maar sommige dingen worden vanzelf duidelijk als je op de goede weg bent. Als dat het geval is, praten jullie met elkaar en wisselen jullie, tussen de ups en downs van het dagelijks leven, liefdevolle en begripvolle blikken met elkaar uit. Je kind luistert dan vaak beter naar je en zal van tijd tot tijd misschien zelfs antwoorden. Er zal een bepaalde chemie tussen jullie zijn waardoor je kind naar je kijkt en naar je toe komt als hij of zij dat nodig heeft.

Er zijn ook signalen die erop wijzen dat er aan jullie band moet worden gewerkt. Wordt er thuis vaak naar elkaar geschreeuwd en zijn er veel ruzietjes? Hebben jouw verwachtingen over hoe het zou moeten zijn ervoor gezorgd dat je je kind niet meer ziet zoals het echt is? Of is er iets anders gaande watrijving veroorzaakt, zoals een gebrekkig onderling contact?

Op zulke momenten ligt de verantwoordelijkheid altijd bij jou. Jij bent degene die moet uitzoeken hoe de band tussen jullie weer op het oude, sterke niveau komt. Het is nog niet te laat, de jeugd van je kind duurt nog wel even. Totdat je kind uit huis gaat, moet er aan jullie band worden gewerkt.

Wees een gids!

Je kind zal over een paar jaar, als het een tiener is, niet langer naar je luisteren. Althans, niet zoals hij of zij dat nu doet. In deze fase heb je nog een opvoedende rol, maar tijdens de tienerjaren zal het je – in het beste geval – alleen nog lukken om een gids te zijn. Hoe jullie met elkaar zullen omgaan en wat jouw rol zal zijn in de verdere jeugd van je kind wordt nu al bepaald. Als je jezelf tijdens de basisschooljaren niet nuttig maakt, is je kans verkeken tegen de tijd dat je kind dertien wordt. Probeer dus degene te zijn die begrijpt wat je kind doormaakt. Jij zult ervoor moeten zorgen dat het dagelijks leven van je kind goed functioneert en dat vanzelfsprekende dingen, zoals voldoende slaap, gezond eten en voldoende rust, worden gewaarborgd.

Als je naar je kind kijkt en het gevoel hebt dat het al zo groot en zelfstandig is dat het jou niet meer nodig heeft, dan maak je jezelf niet nuttig. Probeer juist deel uit te maken van al die kleine dingen waaruit het leven van je kind bestaat. Zorg ervoor dat je je kind aanmeldt voor activiteiten, help bij het huiswerk en zoek mee naar de broek of schoenen die je kind aan wil. Het klinkt wellicht wat abstract, maar alleen de actie volstaat niet; probeer ook werkelijk te begrijpen hoe belangrijk jouw bijdrage voor je kind is. Hij of zij heeft je nog altijd nodig, ook al is dat niet altijd even duidelijk.

Ouders die gedurende de hele jeugd een gids voor hun kind mogen zijn, zijn ook de ouders die erin slagen hun kind de volgende boodschap mee te geven: 'Ik begrijp jouw wereld en zorg ervoor dat hij blijft draaien.'



Veelgemaakte opvoedfouten

6
jaar

Te weinig tijd om te rusten

Je kind heeft tijd nodig om te kunnen herstellen. Op het gebied van de ontwikkeling is dit misschien wel een van de meest veeleisende fases en ook het schoolleven is nu echt in volle gang. Zo moet je kind zich steeds vaker leren verhouden tot veel nieuwe verplichtingen en regels. Dit alles maakt dat je kind meer rust dan ooit nodig heeft, zowel in de vorm van vrij spel als slaap. Houd hem of haar in de gaten en waak ervoor dat het allemaal niet te veel wordt. Zorg er ook voor dat je kind redelijk gewend is aan het schoolleven en alle bijkomende emoties voordat het aan nieuwe activiteiten of hobby's begint.

7 tot 8
jaar

Te weinig keuze en ruimte voor ontwikkeling

Op deze leeftijd is je kind in een zoekende fase en probeert het een plek te vinden waarvan het het idee heeft dat hij of zij erbij hoort. Laat je kind aan verschillende activiteiten deelnemen, diverse mensen ontmoeten en verschillende kringen ontdekken. Laat zien dat diversiteit prettig kan zijn in het leven. Koester niet de stille hoop dat je een kindsterretje in huis hebt; het is voor een kind juist veel belangrijker om bij een groepje te horen dan een eenzelgänger te zijn. Kijk waar je kind echt in geïnteresseerd is, faciliteer dat en moedig je kind aan. ▶

9 tot 10
jaar

**Je helpt te
weinig bij
de sociale
ontwikkeling
van je kind**

In plaats van met iedereen te spelen, zal je kind nu steeds vaker een keuze maken uit een select groepje kinderen. Je kind heeft niet langer automatisch een klik met ieder kind dat toevallig in de buurt is en gaat zelf op zoek naar vriendjes en vriendinnetjes. Soms kan die keuze heel anders uitpakken dan je als ouders voor ogen had. Terwijl de klas van je kind tot nu toe prima als groep functioneerde, kan er nu juist veel onrust ontstaan. Er is vaker sprake van positionering en er wordt zowel op het schoolplein als op social media meer gekletst. Blijf op de hoogte en help je kind bij het vinden van een eigen taal en houding die niet destructief zijn

voor anderen of voor de hele groep. En nee, je kind is geen heilig boontje en andere kinderen hebben zelden echt kwade bedoelingen. In deze fase oefenen de kinderen juist om op een totaal nieuwe manier met elkaar om te gaan en fouten zijn nu snel gemaakt.

11 tot 12
jaar

**Je vat het
persoonlijk op
dat je kind in
volle vaart op
de puberteit
afstevent**

Nog even en dan is het zover: binnenkort zal er een grote verandering plaatsvinden. Een verandering die van grote invloed is op zowel lijf als hoofd. Je kind rent nu al minder vaak, praat minder en wordt veel sneller boos. Ieder

‘Probeer degene te zijn die begrijpt wat je kind doormaakt.’



kind moet hier doorheen en er valt niets te kiezen. Het is van groot belang dat je nog steeds interesse toont in het leven van je kind. ‘Wat gebeurt er allemaal?’ Luister oprecht naar wat je kind te vertellen heeft en wees hulpvaardig als dat nodig is. Je kind zal nu veel dingen lastig vinden. Het gaat dan om puur praktische zaken, zoals het hebben van de juiste schoenen voor een bepaalde sport of het aanmelden voor een cursus. Je kind kampt echter ook vaker met emotionele aanlegenheden: hoe is het als bepaalde dingen op school niet lukken? Hoe weet ik of dingen

die tot nu toe belangrijk voor mij waren dat nu nog steeds zijn? Probeer je op een zowel geïnteresseerde als geborgen manier in je ‘pre-tiener’ te verplaatsen en realiseer je dat je je kind ook door deze fase kunt loodsen. Bedenk ook dat je kind er echt geen rotzooi van maakt om jou boos te maken of het huiswerk vergeet om je te irriteren. Net zomin als je kind ruzie met zijn of haar kleine broertje of zusje maakt om jullie uit elkaar te drijven. Het hoort er gewoon bij nu je kind hard op weg is om een echte tiener te worden.