

Jagen, verzamelen, opvoeden: een samenvatting. M. Doucleff

Wat we kunnen leren over het opvoeden van kinderen in niet-Westerse culturen

Uitspraken van leden van de gemeenschappen:

'Als een kind zich misdraagt, heeft hij of zij meer verantwoordelijkheden nodig'

'Als een kind zich misdraagt heeft hij of zij meer rust en aanraking nodig'

'Laat je kind doen wat hij of zij wil, grijp niet in. Laat je kind zijn of haar gang gaan'

'Laat haar gewoon. Zij kan voorop lopen en jij kunt volgen. Het komt goed'

'De moeder is zelden alleen als de baby huilt. Anderen nemen het vaak van haar over of helpen haar de baby te troosten'

Michaeleen Doucleff worstelde zelf met haar dochtertje van drie. Zij kon in huidige opvoedboeken geen antwoorden vinden op haar opvoedvragen en vroeg zich af of ze die wel kon vinden bij de kennis en ervaring van oude culturen. Met haar dochtertje reisde ze naar drie van de oudste gemeenschappen ter wereld: de Maya, de Inuit en de Hadza. Ze leerde al snel dat deze ouders niet dezelfde problemen met hun kinderen hebben als wij. Opvallend was hoe verschillend de band is tussen ouders en kind: gebaseerd op samenwerking in plaats van controle en op vertrouwen in plaats van angst.

Hieronder zijn haar bevindingen en adviezen samengevat. Belangrijk daarbij is te beseffen dat ook hiermee (gelukkig) geen 'modelkinderen' ontstaan. Lees de samenvatting eerst eens door en bedenk wat je er van vindt en wat je zou willen uitproberen. Haal er uit wat je kunt gebruiken, zonder dat dit een recept of protocol wordt dat voor jou als waarheid gaat dienen. En waarbij je jezelf gaat verwijten dat adviezen niet (in een keer) werken.

De 4 kernthema's die zij tegen kwam vatte zij samen in SAAM:

Saamhorigheid

Aanmoedigen. Dwing nooit.

Autonomie

Minimaal ingrijpen

Behulpzame kinderen opvoeden (Deel 2)

Kinderen hebben een aangeboren verlangen om hun ouders te helpen. Zo zitten ze nu eenmaal in elkaar. Het lijkt misschien niet zo, maar kinderen hebben echt een innerlijke drang om bij het gezin te horen en hun plek in de groep te verdienen.

Maar vaak weten ze niet hoe ze het beste kunnen helpen, dus lijken ze onbekwaam of onhandig.

Het is de taak van ouders om hun kinderen te leren hoe ze kunnen helpen.

Als je kind voor het eerst gaat helpen bij een taak is hij of zij waarschijnlijk klunzig en maakt er misschien een rommeltje van. Maar door te oefenen leert kind snel, en bovendien behoudt hij of zij daarbij de drang om te helpen.

Ontmoedig je kind nooit, hoe jong of oud hij of zij ook is. Om jou of een ander gezinslid te helpen. Je kind weggagen kan zijn of haar motivatie om een bijdrage te leveren en samen te werken ernstig verminderen. Als de taak te moeilijk of gevaarlijk voor je kind is, zeg dan dat hij of zij mag toekijken, of deel de taak op in haalbare deeltaken.

Hoe?

- Laten kijken en betrekken bij (0-1 jaar)
- Laat zien, vraag om te helpen (dwing nooit!) en moedig aan (1-6 jaar)

Nb.: de taak moet echt zijn

De taak moet (bijna) haalbaar zijn

Vraag niet teveel dingen (één per uur is genoeg)

Werk samen als een team, niet dat je kind de taak alleen moet doen

- Moedig indirect aan (“de etensbak van de hond is leeg”)
Laat je verzoek leiden door de interesses en vaardigheden van je kind
Zorg voor moeilijkere taken naarmate het vaardigheidsniveau toe neemt.

Coöperatieve kinderen opvoeden

Kinderen hebben een sterke, natuurlijke motivatie om samen te werken en behulpzaam te zijn. Je kunt het zien als ‘groepsdruk’ waarbij hun gezin de groep is.

Kindgerichte activiteiten, die slechts voor kinderen bedoeld zijn, tasten deze motivatie om samen te werken aan en geven je kind de indruk dat hij of zij geen verantwoordelijkheden binnen het gezin heeft.

Als we kinderen daarentegen betrekken bij de activiteiten voor volwassenen, vergroten we hun motivatie om samen te werken en te doen wat het gezin doet. Ze voelen zich dan een volwaardig lid van het team, dat zowel privileges als verantwoordelijkheden heeft.

Kinderen misdragen zich vaak als ze zich van de wereld van kinderen (inclusief het vermaak) naar de wereld van volwassenen moeten bewegen.

In de meeste culturen in de wereld stimuleren en vermaken ouders hun kinderen niet constant. Deze manier van opvoeden kan uitputtend en belastend zijn voor zowel het kind als de ouder.

Kinderen hebben dit vermaak of deze prikkels ook niet nodig. Ze zijn voldoende uitgerust om zichzelf te vermaken of bezig te houden. Ze kunnen dat in hun eentje doen, waarbij ze vrij weinig sturing van een ouder nodig hebben. Ook hebben ze geen TV of computer nodig.

Hoe?

Voor kinderen van alle leeftijden:

- Beperk de kindgerichte activiteiten tot een minimum
- Zorg voor zo min mogelijk afleidingen, zoals schermen en speelgoed
- Stel je kinderen zoveel mogelijk bloot aan de wereld van volwassenen (neem je kind zoveel mogelijk mee met jouw activiteiten)

- Kies in het weekend voor activiteiten die jij wilt doen, zelfs activiteiten die je zou doen als je geen kinderen had

Kinderen > 6 jaar

- Laat het kind zijn of haar eigen kindgerichte activiteiten organiseren, moedig aan help daar waar nodig
- Voer langzaam de verantwoordelijkheden van je kind in huis op
- Als je kind het niet gewend is: Laat je kind geleidelijk kennis maken met de wereld van de volwassenen. Bij misdragingen: Leg uit hoe hij of zij zich moet gedragen.
- Als je kind nog steeds de boel verstoord: heb dan geduld. Geef niet op. Probeer het later nog eens. Hij of zij zal het uiteindelijk leren.

Je kind motiveren

Om je kind te motiveren zonder omkoppingen of dreigementen moet je kind:

- Zich verbonden voelen met jou of een andere persoon die dicht bij hem of haar staat
- Het gevoel hebben dat hij of zij zelf de keus maakt en dat niemand hem of haar er toe dwingt
- Het gevoel hebben dat hij of zij bekwaam is en dat zijn of haar bijdragen wordt gewaardeerd

Lof kan motivatie ondermijnen en zorgen voor competitie(en strijd) tussen broers en zussen

Ouders kunnen behoorlijk wat leren van een kind. Kennis is geen eenrichtingsverkeer. Neem niet aan dat jouw aanpak of visie de beste is. Als je aandacht aan de visie of ideeën van je kind besteedt, kom je er waarschijnlijk achter dat je kind vaak waardevolle en nuttige informatie bezit

Hoe?

- Weersta de neiging om je kind te corrigeren, helemaal als hij of zij meedoet of het gezin helpt. Neem wat afstand en laat je kind zijn of haar taak op haar eigen manier uitvoeren zonder in te grijpen
- Als je kind een verzoek weigert heb je waarschijnlijk teveel aangedrongen. Stop met vragen en wacht af
- Let op hoe je kind probeert bij te dragen en borduur voort op zijn of haar ideeën in plaats van je ertegen te verzetten
- Laat je kind een taak leren door te oefenen ipv een preek of uitleg van jou. Geef spaarzaam aanwijzingen als het fout dreigt te gaan
- Accepteer de bijdragen van je kind aan een activiteit, ook als is dit niet precies wat je verwacht of wilt
- Wees spaarzaam met lof. Als je je kind prijst, verbindt het dan met een algemene waarden (“je begint te leren om behulpzaam te zijn”) of aan volwassen-zijn (“je wordt al echt een grote meid”).

Woede en woedebeheersing (Deel 3)

Leer kinderen om hun woede te beheersen

- Boos worden op je kind is niet productief. Het zorgt voor ruzie, bouwt spanning op en blokkeert communicatie
- Als je regelmatig schreeuwt en gilt tegen je kind houdt hij of zij uiteindelijk op met luisteren naar jou
- Ouders en kinderen kunnen gemakkelijk in een cyclus van woede terecht komen, waarbij de woede van de ouder woede opwekt bij het kind, wat vervolgens weer meer woede oplevert bij de ouder
- Je kunt deze cyclus doorbreken door vriendelijk en beheerst te reageren op je kind

Woedebeheersing

- We overschatten vaak de emotionele intelligentie (=het vermogen van jezelf om de emoties van jezelf en de mensen om je heen te interpreteren, begrijpen en beheren) van kinderen
- Woedebeheersing is een vaardigheid die kinderen in de loop van de tijd met oefening en sturing kunnen leren
- Om je kind te helpen zijn of haar woede te beheersen is het beste wat je kunt doen je eigen woede leren beheersen waar je kind bij is
- Elke keer als je schreeuwt tegen je kind leer je hem of haar te schreeuwen als hij of zij zelf kwaad is of een probleem heeft. Je kind oefent in boos zijn en schreeuwen
- Elke keer als je rustig of kalm reageert als hij of zij kwaad is, geef je hem of haar de gelegenheid om te oefenen met zichzelf kalmeren
- In de loop van de tijd leert je kind door dit te oefenen om zijn of haar emoties in de hand te houden en op een kalme, productieve manier te reageren op problemen

Hoe?

- Als je voelt dat je boos wordt op je kind, beheers je dan en wacht tot het wegebt. Zodra je je mond open doet kan je kind je woede voelen. Het is dus beter om niets te zeggen
- Als je je woede niet kunt beheersen, loop dan weg of neem afstand van je kind. Kom pas terug als je gekalmeerd bent
- Leer jezelf om minder (of helemaal niet meer) boos te zijn op je kinderen
 - Verander hoe je het gedrag van je kinderen ziet; verwacht dat je kinderen zich misdragen en problemen veroorzaken. Ze proberen je niet te jennen of te manipuleren. Hun wangedrag betekent niet dat je een slechte ouder bent.
 - Het zijn gewoon irrationele wezens. Die nog geen goed gedrag hebben geleerd. Jij moet het hun leren.
 - Ga niet in discussie met je kind (en onderhandel niet met hem of haar)
 - Hou op met je kinderen te dwingen iets te doen. Dwang kan ruzie veroorzaken, het tast de communicatie aan en zorgt ervoor dat de woede toe neemt (van beide kanten).

Hulpmiddelen om gedrag te veranderen (Hf 10)

Amerikaanse ouders hebben de neiging om mondelings instructie en uitleg te geven om het gedrag van hun kind te veranderen. Maar woorden zijn vaak de minst effectieve manier om met kinderen te communiceren, zeker bij jonge kinderen

Bevelen en preken veroorzaken vaak een machtsstrijd, onderhandelingen en ruzies

De emoties van kinderen zijn een afspiegeling van onze emoties

We kunnen de voortdurende ruzies en machtsstrijd doorbreken door non-verbale hulpmiddelen te gebruiken.

Ook kunnen we ons kind helpen nadenken in plaats van tegen hem of haar te zeggen wat hij of zij moet doen.

Hoe?

- **Driftbuien beperken.** Driftbuien verdwijnen als we kalm reageren op ons kind. De volgende keer dat je kind een emotionele uitbarsting heeft blijf je kalm en probeer je een van de hulpmiddelen:
 - **Energie:** op de meest kalme, rustige manier blijf je gewoon naast je kind staan, stilletjes, en laat je aan hem of haar zien dichtbij bent en hem of haar steunt
 - **Lichamelijkeid:** maak contact en raak de schouder van je kind zachtjes aan, of geef hem of haar een hand. Soms is een zachte, rustige aanraking alles wat een kind nodig heeft om te kalmeren
 - **Ontzag:** help je kind om zijn of haar boosheid te vervangen door de emotie van ontzag. Kijk om je heen en vind iets moois. Zeg tegen je kind op kalme, vriendelijke toon: “Wauw, de maan is zo mooi vanavond. Zie je dat?”
 - **Buiten:** als je kind niet kalmeert, neem hem of haar dan mee naar buiten voor wat frisse lucht. Leid je kind zachtjes naar buiten of pak hem of haar op
- **Gedrag veranderen en waardes overbrengen.** In plaats van tegen je kind te zeggen dat hij of zij iets niet mag doen zet je je kind aan om na te denken en zelf te bedenken wat het juiste gedrag is door:
 - **‘De blik’:** neem alles wat je tegen je kind dat zich misdraagt wilt zeggen en breng het over via je gezichtsuitdrukking. Sper je ogen wijd open, trek je neus op of schud met je hoofd. Werp dan je kind die blik toe.
 - **Gevolgen:** noem rustig de gevolgen van de daden van je kind en loop dan weg (bijv: “je gaat er vanaf vallen en je zult jezelf pijn doen”)
 - **Vraag:** In plaats van een bevel of instructie te geven stel je kind een vraag. Bijv: “Wie is er gemeen tegen Freddie?” als je kind zijn of haar zusje slaat, of : “Wie is er onbeleefd?” als je kind en verzoek negeert
 - **Verantwoordelijkheid:** geef je kind een taak als hij of zij zich niet gedraagt. Bijv. ’s ochtends tegen een zeurend kind: ”kom hier en help me bij het smeren van de boterhammen voor de overblijf”.
 - **Daden:** in plaats van je kind te vragen een taak te doen (bijvoorbeeld: “Kom mee”) doe je de taak zelf. Je kind zal volgen.
- **Gedrag vormen door verhalen te vertellen en toneelstukjes op te voeren**

Als je kind boos is is het voor hem of haar moeilijk om te luisteren en te leren

Als je kind ontspannen is staat hij of haar open voor het leren van nieuwe regels en het verbeteren van fouten

Als je kind niet mee werkt bij een probleem dat jullie hebben is er waarschijnlijk te veel spanning tussen jullie over het probleem in kwestie

Als deze spanning wordt verminderd door een spel of een verhaal , zal je kind gaan mee werken en zich beter gaan gedragen

Kinderen houden er van te leren door naar verhalen te luisteren, vooral als deze personages, ervaringen en voorwerpen uit hun eigen leven bevatten. Van nature leren ze op deze manier. Zo vinden kinderen het bijvoorbeeld leuk om:

 - Te horen over hun familiegeschiedenis en de jeugd van hun ouders

- Zich voor te stellen dat voorwerpen tot leven komen en dat deze fouten maken
- Zich voor te stellen dat er spoken, monsters, elfjes en andere fantasiewezens om hen heen leven die hen helpen om het juiste gedrag te leren

Hoe?

In plaats van je kind de les te lezen en de logica van volwassenen te gebruiken om zijn of haar gedrag te veranderen en hem of haar waarden bij te brengen, wacht je op een rustig en ontspannen moment. Vervolgens probeer je een van de hulpmiddelen uit:

- **Vertel een verhaal uit je jeugd.** Leg uit hoe jij en je ouders met een fout, probleem of wangedrag om gingen. Kreeg je straf? Hoe reageerde je?
- **Speel een poppenspel.** Pak een knuffel of een paar sokken om de gevolgen van het gedrag van je kind uit te beelden en maak duidelijk hoe je graag zou willen dat hij of zij zich gedroeg. Laat je kind een van de personages in het stuk spelen
- **De spelzone.** Zeg tegen je kind: 'Ik vind dat we veel ruzie maken over je huiswerk (of wat het probleem ook is dat jullie hebben). Laten we een spel erover spelen. Wie wil jij zijn? Mij of jezelf? Speel dan op een grappige manier na wat er gebeurt tijdens zo'n ruzie. Wees niet bang om te overdrijven. Het is de bedoeling dat jullie erom gaan lachen en de opgebouwde spanning over het probleem kwijt raken.
- **Breng een levenloos voorwerp tot leven.** Neem een knuffel, kledingstuk of een ander levenloos voorwerp om je kind er toe over te halen de taak af te maken. Laat het voorwerp de taak zelf doen (laat bijv de knuffel zijn eigen tanden poetsen) of laat het voorwerp aan het kind vragen om een taak te doen (laat bijvoorbeeld de tandenborstel aan het kind vragen of hij of zij alsjeblieft zijn of haar tanden wil poetsen).

Een zelfverzekerd kind opvoeden (Hf 14)

Net als volwassenen houden kinderen er niet van gecommandeerd te worden. Kinderen van alle leeftijden hebben van nature de neiging autonoom te leren, dus zonder dat er ingegrepen wordt.

Als we onze kinderen commanderen ondermijnen we hun zelfvertrouwen en zelfredzaamheid.

Als we onze kinderen autonomie bieden en zo min mogelijk instructies geven, brengen we de boodschap over dat ze zelfstandig zijn en zelf problemen kunnen oplossen.

De beste manier om je kind te beschermen tegen angst en spanning is door hem of haar autonomie te geven.

Zelfstandigheid en autonomie zijn twee verschillende concepten.

- **Hoe? Besteed aandacht aan hoe vaak je je kind instructies geeft.** Pak je mobiel en stel een alarm in voor twintig minuten. Tel hoeveel vragen, opmerkingen en eisen je in de tijd naar je kind toe uit.
- **Zorg voor slechts drie bevelen per uur.** Gebruik je bevelen alleen om je kinderen behulpzaamheid, vrijgevigheid en andere verantwoordelijkheden binnen het gezin bij te brengen.
- **Ga op zoek naar een autonomiegebied.** Vind plekken in je buurt waar dreumesen, peuters en kleuters kunnen oefenen met autonomie terwijl jij hen van een afstandje in de

gaten houdt en zo min mogelijk in grijpt. Denk aan parken en speeltuinen met open ruimtes, grasvelden en stranden. Neem een tijdschrift of je wék mee en laat je kinderen een paar uur spelen.

- **Maak van je tuin een autonomiegebied.** Leer je kind met de gevaren rondom je huis en in jullie buurt om gaan. Creëer een onzichtbaar vangnet door je burens en hun kinderen te leren kennen
- **Wees niet langer ene buikspreekster.** Hou op met het woord doen voor je kind. Zeg ook niet tegen hem of haar wat hij of zij moet zeggen. Laat je kind vragen beantwoorden die aan hem of haar gesteld worden. Laat je kind bestellen in restaurants en zelf besluiten wanneer hij of zij 'alsjeblieft' of 'dank je wel' zegt. Werk er naar toe dat een kind alle gesprekken zelf kan voeren, waaronder gesprekken met leraren, coaches en instructeurs.

Voorkom een depressie bij kinderen (Hf 15)

Het is goed voor baby's en kinderen als ze door veel verschillende mensen worden opgevoed. Van grootouders tot ooms en tantes, van de oppas tot de burens; iedereen is belangrijk.

Dit netwerk van liefde en steun helpt je kinderen de wereld te zien als behulpzaam en vriendelijk, iets wat hem of haar later beschermt tegen depressie en geestelijke gezondheidsproblemen.

Een of twee mede-ouders kunnen een groot verschil maken in het leven van je kind.

Andere kinderen kunnen ook geweldige mede-ouders zijn (mits ze niet de baas spelen en je kind naar beneden drukken). Ook zijn ze meestal betere mentoren en speelgenootjes dan volwassenen. Van nature integreren kinderen spel en leren, ze zitten qua vaardigheidsniveau dichterbij dat van kinderen dan volwassenen.

Hoe?

- **Bouw een netwerk van ooms en tantes.** Werk samen met drie of vier gezinnen om de NSO te regelen. Laat elk gezin verantwoordelijk zijn voor één dag per week. Dit netwerk biedt emotionele steun voor de kinderen en geeft de ouders wat rust
- **Vorm een speelgroep voor kinderen van verschillende leeftijden**
- **Leidt mini-mede-ouders op.** Leer oudere kinderen om te zorgen voor jongere broertjes of zusjes en begin daarmee op jonge leeftijd.
- **Waardeer de mede-ouders die je al hebt.** Werk samen met je kind om jullie waardering uit te spreken voor de oppas, leraren en coaches. Laat je kinderen bedankkaartjes schrijven en koekjes bakken. Behandel deze verzorgers als gewaardeerde familieleden. Op deze manier stimuleer je vrijgevigheid en eerbied voor anderen bij je kind.

Slapen

We denken dat als we gezond willen zijn, we elke nacht ongeveer acht uur onafgebroken moeten slapen. Toch sliep nog niet zo lang geleden het merendeel van de mensen in de westerse wereld helemaal niet zo, maar bestond een 'normale' slaap uit meerdere periodes.

In wezen kwamen alle 'slaapregels' zoals we ze nu kennen in de mode in de negentiende eeuw. Voor die tijd volgden mensen de signalen van hun lichaam. Je sliep als je moe was en werd wakker als je uitgerust was. Slaap is eigenlijk vrij flexibel en persoonlijk. Slaappatronen variëren enorm per cultuur, locatie, seizoen. Er bestaat dus geen 'juiste' manier van slapen.

Slaapregels voor kinderen kunnen tot spanningen en conflicten leiden. Bovendien leert je kind niet te luisteren naar de signalen van zijn of haar lichaam.

Hoe? (Hf 16)

Wat bij Michaeleen werkte:

Saamhorigheid: ga samen met je kind in bed liggen (of ga eerder dan je kind in zijn of haar bed liggen). Zorg voor die tijd voor een slaap opwekkende omgeving; dim de lichten, geen schermen meer, doe het rustig aan

Aanmoedigen: dwing niet, maar nodig uit te gaan slapen

Autonomie: laat je kind zelf bepalen wanneer het naar boven gaat

Minimaal ingrijpen: beheers niet het gedrag van je kind, maar laat het zelf bepalen