

# Geef uw kind zelfvertrouwen. Veiligheid en zekerheid voor uw kind.

Greenspan , S.I.

Uitgevers B.V.: Utrecht/Antwerpen Kosmos-Z&K (2002).



## Literatuurverwijzingen:

- Vink, N. (2001). *Grenzeloze communicatie. Een nieuwe benadering van interculturele communicatie*. KIT Publishers: Amsterdam.
- Weisfelt, P. (2005). *Nestgeuren. Over de betekenis van de ouder-kind relatie in een mensenleven*. PM Reeks H. Nelissen: Soest.

## **Samenvatting van het boek (in grote lijnen)**

De wereld kenmerkt zich steeds meer door onderlinge afhankelijkheid die het gevolg is van communicatie en economische verbondenheid (zie ook Vink 2001).

Voor ouders betekent dit dat zij hun kinderen zo moeten opvoeden dat zij met deze uitdagingen, en de gevoelens van onveiligheid die hiermee te maken hebben, leren omgaan.

Greenspan beschrijft hiervoor **4 principes** die de basis vormen van de meer specifieke steun die ouders hun kinderen hierin kunnen bieden.

### 1. Wees als gezin veel bij elkaar

Gezinsbanden maken dat kinderen zich geborgen voelen, ze krijgen een basis gevoel van veiligheid doordat ze in een intieme relatie samen zijn met mensen die ze vertrouwen

### 2. Het uiten van gevoelens (zie ook Weisfelt 2005)

Ouders moeten vooral eerst luisteren en daarna pas geruststellen. Het besef dat er naar je geluisterd wordt en dat iemand je begrijpt, is geruststellend

### 3. Geruststelling

De geruststelling moet concreet zijn: wat doe jij als ouders om het gevoel van veiligheid bij je kind te garanderen. Geef aan hoe je ervoor zorgt als ouder dat je kind zich beschermt en veilig mag voelen in huis maar ook in zijn eigen land, door bijv. uit te leggen wat de regering of politie hieraan doen.

### 4. Zelf iets doen en anderen helpen

Als kinderen het gevoel hebben dat ze niet machteloos zijn, dan draagt dat bij aan hun gevoel van veiligheid. Dus door ze actief te betrekken en mee te laten doen aan projecten kunnen kinderen een positieve, constructieve bijdrage leveren aan het oplossen van problemen en dat geeft ze energie en vertrouwen (denk bijv. aan met school kind adopteren, meedoen aan Jantje Beton-actie).

Afhankelijk van het ontwikkelingsniveau van het kind (puber, baby, kleuter etc.) krijgen deze basisprincipes verschillende invulling.

## Pubers

**Pubers** hebben met name de geruststelling nodig dat er altijd nog een toekomst is en ze hebben het nodig dat wij als volwassenen, samen met hen nadenken over manieren om een betere toekomst te creëren, over een lange termijnplan. Dat geeft een puber een doel, waardoor zij zich opgewassen voelen tegen de angst en onzekerheid van het moment.

Om pubers gerust te kunnen stellen is het nodig dat ouders nagaan wat hun eigen gevoelens over de toekomst zijn. Elk kind voelt feilloos aan wat de angsten en onzekerheden zijn, dus als ouder zal je hierover een mening en plan moeten hebben hoe hiermee om te gaan. Greenspan zegt dat echte veiligheid alleen kan ontstaan door erkenning van de (onderlinge, wereldwijde) afhankelijkheid en hier daadwerkelijk op wereldwijd niveau op in te zetten (a.d.h.v. internationale samenwerking). Pubers/jongeren zullen zich pas echt veilig voelen als er een verstandig lange-termijn-scenario bestaat voor een veilige toekomst.

### **Wanneer voelt een kind zich veilig?**

#### 1. Relaties met gezinsleden

Luisteren, fysieke en mentale aanwezigheid bij het kind waardoor kinderen/pubers zich gemotiveerd voelen om hun gevoelens en problemen die bij hun leeftijd horen, op te lossen. Veiligheid is een zijns- of gevoelstoestand die zowel in het kind als in de relaties van het kind met zijn moeder, vader en vaak broers en zussen of andere familieleden bestaat.

#### 2. Weerbaarheid

Weerbaarheid is het vermogen om de kansen die het leven biedt volop te benutten en de problemen ervan tegemoet te treden zonder de essentiële aspecten van onze menselijkheid in gevaar te brengen. Een weerbare puber is iemand die tegenslag ervaart maar op een of andere manier in staat is om de gevoelens die daarmee te maken hebben ongeschonden te ervaren. Tegenslag wordt ervaren als behorende bij het leven, wordt doorleefd maar een weerbare puber laat zich er niet door uit het veld slaan. Noodzakelijk voor het ontwikkelen van deze weerbaarheid is een netwerk waarin iemand steun ervaart, een luisterend oor krijgt en zich geborgen weet.

#### 3. Kenmerken van een kind dat zich veilig voelt

- a. *Het vermogen om een hechte relatie met moeder, vader, broers en zussen en met andere volwassenen aan te gaan en daarop te vertrouwen*
- b. *Het vermogen om alle gevoelens en wensen te verwoorden*
- c. *De kunst op problemen op te lossen en initiatief te nemen*
- d. *Het vermogen om via begrippen angst en allerlei andere gevoelens te uiten (kortom de taal en concepten hebben om zich te uiten)*
- e. *Het vermogen om te redeneren en na te denken*

Het kind dat het zowel in gesprekken als tijdens het spelen logisch en bij de realiteit kan blijven, beschikt over twee goede manieren om zich veilig te voelen, met angst en stress om te gaan en om problemen op te lossen.

*Pubers* hebben een groter vermogen om over allerlei onderwerpen te redeneren. Maar op die leeftijd speelt privacy een grote rol, dus pubers zullen sterk variëren in de mate waarin ze het over bepaalde onderwerpen met hun ouders

willen hebben. Volwassenen zullen dus opnieuw een relatie met tieners moeten opbouwen, zodat er voldoende tijd is waarin zij spontaan kunnen praten over wat er in hun leven gebeurt en hoe zij over dingen denken. Tieners zijn meestal uitgesproken als zij ergens niet over willen praten en hebben hiervoor tal van voor hen logische redenen. Tip: heb als ouder oog voor hun logica van argumenten, houd de communicatie in stand en kijk of het wat later wel mogelijk is om op zijn minst een paar van de gevoelige kwesties aan de orde stellen en op een realistische manier te bespreken.

- f. *Het vermogen om meerdere oorzaken en nuances van zaken en gevoelens te zien*  
Een puber die kan zien dat er meerdere wegen naar Rome leiden (die dus meerdere verklaringen voor gedrag kan benoemen) zal meerdere manieren vinden om zijn doel te bereiken en situaties uit te leggen. Dit alles leidt tot groter gevoel van zekerheid. Leer pubers dus genuanceerd denken, laat ze zoeken naar meerdere oorzaken. Pubers moeten steeds vroeger leren redeneren en nadenken, zodat ze ingewikkelde mondiale kwesties begrijpen en er niet door overweldigd worden
- g. *Het vermogen om eigen innerlijke normen en zelfkennis te ontwikkelen*  
Innerlijke norm is het besef van wie je bent en wat je belangrijk vindt. Met name in de pubertijd zijn deze erg belangrijk omdat ze pubers helpen met uitdagende situaties om te gaan (bijv. drugsgebruik, seks). Het besef van een innerlijk kompas geeft ook een gevoel van veiligheid.

#### 4. Veiligheid en empathie

Innerlijke normen en zelfkennis maakt een hoger niveau van empathie en begrip voor anderen mogelijk. Ze kunnen zich bedenken hoe het is om in andermans schoenen te staan, zien hoe die zich voelt, en dat vergelijken met hun eigen gevoel en dan een reële oplossing bedenken voor conflicten. Een belangrijke vaardigheid voor pubers (en volwassenen) om zich veilig te voelen, die in allerlei situaties (school, werk, relaties/vriendschap) erg belangrijk is. De huidige generatie zal gezien de onderlinge afhankelijkheid van de wereld, deze vaardigheid nog meer en beter moeten ontwikkelen. De beste manier om een puber meer empathie te helpen ontwikkelen is hem voortdurend te laten ervaren dat hij begrepen wordt en dat je empathie voor hem hebt. Dit kan door meer tijd met hen door te brengen en daardoor een relationeel kader te scheppen waarin je prettig met pubers kunt omgaan (tip van de schrijver: er zijn veel dingen waar pubers naar toe willen, zeker als je als ouder betaalt!) Dit betekent niet onvoorwaardelijk meegaan met wat zij willen of instemmen met hun zienswijze of het opgeven van een sturende of grenzen stellende rol. Stel duidelijk je grenzen die je ook handhaaft, terwijl je blijft communiceren met warmte.

### **Het gevoel van veiligheid en vertrouwen bij pubers**

#### 1. Nieuwe vaardigheden in de pubertijd

De innerlijke normen/maatstaf waaraan nieuwe ervaringen worden getoetst, vormen het fundament voor het toekomstige gevoel van zekerheid. In de late kindertijd ontwikkelt het kind twee werelden om in te leven: zijn innerlijke wereld en de wereld van de dagelijkse ervaring

a. *Een groeiend zelfgevoel*

Een toenemend zelfgevoel maakt dat de puber zijn ervaringen in een breder kader kan plaatsen, dus meer inzicht krijgt. Grootste uitdaging voor de puber is: het handhaven van innerlijke normen en zelfgevoel, waar vanuit hij steeds meer veranderingen in zijn eigen lichaam, nieuwe interesses, intellectuele vaardigheden en nieuwe sociale wereld kan omarmen. Uiteindelijk zal hij dit zelfgevoel volledig zelf moeten handhaven omdat hij steeds meer los komt te staan van familie.

b. *Anticiperen op de toekomst*

Puber zijn in staat na te denken over toekomst op lange termijn, zij kunnen zich hiervan voorstellingen maken. Dit is zowel persoonlijk (ontwikkeling en ideeën over eigen toekomst m.b.t. school, werk, relaties) als breder (wereldgebeurtenissen). Het vermogen om na te denken over de toekomst wordt een nieuwe verantwoordelijkheid, die bij pubers naast groei ook stress kan veroorzaken.

c. *Omgaan met afhankelijkheid*

Het verlangen om gekoesterd en verzorgd te worden kan door alle fysieke veranderingen en nieuwe mogelijkheden bij pubers opeens veel groter worden. Maar ze willen tegelijkertijd onafhankelijk zijn. Dit dilemma is voor pubers en ouders erg groot.

Tip: Stiekem koestering geven zonder de puber in verlegenheid te brengen (kletsen, juichen bij doelpunt). Verdiep je in hun onderwerpen en stem op hen af. Koestering moet plaatsvinden op het terrein van het kind en via zijn interesses, geen eenvoudige opgave voor ouders en er is veel empathie voor nodig!

d. *Omgaan met seksualiteit*

Uitgangspunt blijft dat puber behoefte heeft aan afhankelijkheid, koestering en respect van ouder, ze blijven ook enige leiding nodig hebben. Tip: De relatie tussen ouder en puber moet koesterend en ondersteunend zijn, terwijl ze een redelijke mate van individuele expressie stimuleren. Op deze wijze geeft de ouder precies die leiding die de puber nodig heeft.

e. *Omgaan met agressie*

Heel veel koestering, respectvolle, duidelijke grenzen en oefening in het beheersen van agressie en kanaliseren ervan (via bijv. sport, dans, muziek) en sterk ontwikkelen van empathie, helpt pubers beter met hun agressie om te gaan en deze energie om te zetten in een constructieve bijdrage

f. *Het vermogen om behoeftebevrediging uit te stellen*

Pubers komen tot het inzicht dat zij een verleden hebben en een toekomst. Angstig en gespannen pubers leven meer in het hier en nu. Dus leer ze vooruit te denken en te anticiperen op hun verschillende toekomstmogelijkheden.

g. *Een groter leervermogen*

Pubers moeten leren (via ouders en leerkrachten) hun wereld te visualiseren en zich een beeld te vormen van wat er morgen zal gebeuren en van wat er vandaag gebeurd is. Het vermogen om zich iets voor te stellen, kan het vermogen om te

plannen en logisch na te denken verbeteren. Het oefenen van anticiperen op moeilijke emotionele situaties en sociale situaties (zich er van te voren een voorstelling van maken) en van tevoren oplossingen bedenken zijn buitengewoon nuttig. Het geeft zekerheid en daardoor gevoel van veiligheid.

#### *h. Intimiteit*

Pubers zijn op zoek naar hechte vriendschap. In de pubertijd verschuift de afhankelijkheid van intimiteit binnen het gezin naar buiten het gezin. Er vindt een verbreding plaats van de wereld. De huidige wereld vraagt om overleg en samenwerking en dit vraagt van pubers dat zij dus hun neiging tot rigide en beperkte, stereotypische indeling van identiteiten moeten verruimen en moeten ontwikkelen. Ze zullen dus veel meer hun vaardigheid van empathie zeer sterk moeten ontwikkelen en hun eigen identiteit sterk moeten verruimen en in een breder kader moeten plaatsen. Zij worden dus veel dwingender geconfronteerd met het feit dat zij hun vermogen en verbeeldingskracht om mee te denken (over veiligheid en zekerheid in de toekomst) moeten ontwikkelen.

### 2. Symptomen van angst bij pubers

- a. Gebrek aan relaties en interesses die bij de leeftijd horen
- b. Obsessieve interesses
- c. Preoccupatie met het eigen lichaam
- d. Vroegrijp of teveel gericht op seksueel gedrag
- e. Risicovol gedrag
- f. Alcohol en drugs
- g. Angst, onzekerheid en nervositeit
- h. Verdriet en depressie
- i. Angst voor de toekomst

### 3. Hoe zorg je ervoor dat pubers zich zekerder voelen?

#### **3 PRINCIPES**

##### *a. Geen ongemerkt koestering*

Blijf dat doen! Maar toon veel respect voor de zelfstandigheid, ontluikende onafhankelijkheid en de kracht van het kind.

##### *b. Erken je grenzen*

Je hebt invloed op je puber, maar die invloed is beperkt. Je controle en invloed zijn beperkt, dus moet je vertrouwen op overreding en samenwerking. De onderlinge relatie in de pubertijd moet gebaseerd zijn op wederzijds respect en samenwerking. Alleen als er een hechtende, koesterende band is, zal het kind wanneer jij het probeert te overtuigen, instemmen met je opvattingen. Steun, respect, standvastigheid en leiding zijn allemaal even belangrijk.

##### *c. Reflectief denken*

Probeer altijd het vermogen tot zelfkennis en reflectie van een puber te vergroten. Biedt telkens bij gesprekken de gelegenheid hem te laten nadenken over zijn eigen wensen door door te vragen. Iemand die in staat is tot zelfreflectie kan problemen oplossen en omgaan met zijn eigen impulsen en verlangens (deze beoordelen en evalueren).

Naast deze drie principes zullen de eerder genoemde vijf stappen bij pubers met de nodige omzichtigheid moeten worden uitgevoerd.

1. Ontspannen bij elkaar zijn: rollen zijn omgekeerd, vroeger maakte ouders tijd voor hun kinderen, nu maken pubers tijd voor hun ouders. Zet je luisterpet op, stem af op je puber. Ongeacht het onderwerp: geef je puber de leiding, laat hem zijn gedachten uitwerken en vorm je als ouder een idee van wat er allemaal leeft bij je kind. Geef de puber de regie over het gesprek en laat praten! (Tip: breng ze ergens naar toe, neem ze mee naar hun favoriete restaurant).
2. Problemen oplossen  
Zoek ook hier naar gelegenheden om toegang te krijgen tot je puber en richt je in gesprekken op het ontwikkelen van hun anticiperend vermogen tot oplossen van problemen. Dit zal niet bij elk gesprek kunnen maar af en toe zal het zeker wel mogelijk zijn.
3. Empathie  
Het is veel moeilijker om mee te voelen met pubers, omdat zij veel meer empathie vergen dan jongere kinderen maar blijf proberen je in de puber te verplaatsen (dus blijf je eigen empathische vermogens inzetten). Als je je kind wilt helpen om er goed over na te denken en een bedachtzaam mens wilt laten worden, moet je in staat zijn om je in zijn standpunt te verplaatsen en tegelijkertijd andere standpunten te laten zien.
4. Kleine stapjes  
Verwacht niet in één dag wonderen. Probeer het probleem in meerdere kleine stukjes te hakken en probeer geleidelijk vorderingen te maken.
5. Grenzen stellen  
Het stellen van grenzen bij pubers is bijzonder lastig omdat je niet meer zoveel controle heb over het leven van je puber als toen hij jong was. → Belangrijkste stap als ouder: leg je bij het feit neer dat het leven veranderd is! Als ouders hun grenzen erkennen, kunnen zij een volgende stap nemen - leiding geven aan hun pubers - die meer een vorm van samenwerking is en tot doel heeft om de puber innerlijke waarden en beoordelingsvermogen bij te brengen.  
Hoewel we realistisch moeten zijn over de mate van controle die je hebt, is het ook belangrijk om je als ouder niet te onttrekken aan de verantwoordelijkheid die je elke dag en elk moment hebt om grenzen te stellen. Een manier om verantwoordelijkheid bij te brengen is via duidelijke maar redelijke verwachtingen die gaan over concreet gedrag. Zeker wanneer deze op een warme, respectvolle, steunende manier gebracht worden zal de puber sneller geneigd zijn deze te accepteren.