

Het is geen project. Het is je kind

Een eyeopener voor Vlaamse ouders: de Britse opvoedingsgoeroe Philippa Perry

1 Hoe je een kind leert om boos te zijn. En ongelukkig

Vraag uit de zaal: "Mijn zoontje wil de hele tijd op onze trap kruipen, maar dat is gevaarlijk. Hem tegenhouden lukt niet goed. Dan wordt hij heel erg boos."

"Hoe oud is hij. Anderhal? Hij heeft iets geweldigs ontdekt, hij is een ontdekkingsreiziger – waarom maken ze die trappen eigenlijk zo enorm? – en hij zal wel eens tonen wat hij kan met zijn kleine lijfje. En dat mag niet? Komaan zeg."

"Als een klein kind een woedeaanval krijgt, dan heeft het totaal geen zin om er als een volwassene tegen te gaan argumenteren. Ja maar, je kan nu helemaal niet in zee zwemmen, het is veel te koud! Het sneeuwt! Je teentjes zullen eraf vriezen! Daar heeft zo'n kind helemaal niets aan. Je moet zeggen wat hij wil horen. Je moet zijn gevoelens in woorden omzetten. Jij bent zo boos omdat je niet in de zee mag zwemmen, is het niet? Je moet hen bevestigen in hun teleurstelling, hun boosheid erkennen, zodat ze hun gevoelens leren bezitten en ze zelf leren uitdrukken. Je kan ze zelfs een potlood en papier geven en het hen laten tekenen, die woede. Als ze klein zijn, hebben ze gewoon nog niet genoeg woorden. Maar gevoelens die geen uitdrukking krijgen, keren later terug. Als problemen."

"Stel je bijvoorbeeld ook eens voor wat het is voor een eerste kind om er een broertje of zus bij te krijgen! Wat gaat er om in dat hoofdje: Was ik niet goed genoeg, misschien? Stel je voor dat een man aankondigt dat hij er een tweede vrouw bij neemt in het gezin en zegt: Maar het wordt heel leuk hoor, jullie kunnen fijn samen spelen! Natuurlijk roept dat broertje voor een eerste kind allerlei gevoelens op. Maar wij zijn allemaal lieve, goede ouders die niet willen dat hun kind boos of ongelukkig is."

"Gevoelens die onderdrukt worden, dat betekent voor het kind: afwijzing van wie hij is. Terwijl het net geholpen zou moeten worden om die gevoelens te uiten. Als je ze afwijst, zullen ze later ook geen woorden vinden om zich uit te drukken en zullen ze niet weten hoe ze verdrietig moeten zijn, of boos. Terwijl niemand altijd gelukkig kan zijn."

"En als hij steeds weer die trappen wil op klimmen? Of steeds weer aan de kat zijn staart wil trekken? Til hem dan op, terwijl je zegt wat je van plan bent. Ik ga je nu oppakken, want ik wil niet dat je steeds aan de staart van de kat trekt. Als je het uitlegt, komt het beter over. Desnoods doe je het tien keer opnieuw. Uiteindelijk zal hij wel wat nieuws vinden om te doen."



■ Philippa Perry: "De relatie met je ouders is de blauwdruk voor alle relaties in je verdere leven. Ze bepaalt je reacties, je karakter, je verdedigingsmechanismen, je weerstand. Daarom wil je die relatie met je eigen kind optimaal hebben."

Philippa Perry heet de nieuwe opvoedingsgoeroe, en ze is 62. Zwart-wit gekleurd bobkapsel, felrode lipstick, knaloranje bril. Ze woont in Londen en is getrouwd met Grayson Perry, kunstenaar annex travestiet. Waarom, vraag je je af, zou deze excentrieke dame me kunnen zeggen hoe ik mijn kind moet opvoeden? Wel, wij zochten het uit. En nestelden ons in een bomvol zaaltje tijdens haar workshop voor Vlaamse ouders. Tekst: Greet Vanderhoeven / Foto's: Inge Kinnet



2 Waarom ook ouders driftbuien krijgen

Vraag uit de zaal: "Ik zie mijn kind liever dan alles ter wereld en toch word ik er soms zo gek van, dat ik ertegen roep en tier. Hoe kan dat nu?"

"Waarom komen er dingen uit onze mond waarvan we nóóit dachten dat we ze ooit zouden uitspreken? Plots hoor je het jezelf roepen. Waarom jij nu in je bed moet? Omdat ik dat gezegd heb! Dit noem ik: het verleden dat terugbijt."

"Het gebeurt op verschillende manieren. Je lichaam heeft een verborgen herinnering aan de dingen die je meemaakte als kind. Als jouw kind zich onredelijk gedraagt, als je vindt dat het irritant doet, als het dreinerig is, dan roept dat gevoelens op die je zelf ook hebt gehad en dat maakt je kwetsbaar."

"Mijn eigen vader werd vroeger erg kwaad wanneer we veel herrie maakten. Daardoor krijg ik nu nog steeds de daver op het lijf van lawaai en kon ik er ook niet mee om bij mijn eigen kind. Er schiet een soort van beschermende reflex in gang, omdat ik er zelf als kind mee in de problemen raakte. Mijn vader is er intussen niet meer, maar dat gevoel blijft in mijn lichaam zitten. Dit maakt mijn vader geen slechte vader, dit is geen beschuldiging, maar het helpt me wel te begrijpen wat er in me omgaat. En het anders te doen bij mijn eigen kind."

"Als je je geduld verliest en boos wordt, beschrijf dan hoe je je zelf voelt, niet wat je kind doet. Heb jij dat graag, dat anderen jou beschrijven en zeggen hoe jij bent? Lawaaimaker, herrieschopper, aansteller? Als het op respect aankomt, is er niet zoveel verschil tussen volwassenen en kinderen. Als ze met drie tegelijk in je living kabaal zitten te maken, zeg dan: Het is hier veel te luid voor mij. Ik moet even weg. En je trekt je terug in de keuken om daar je volgende stap te bedenken. Het is belangrijk om grenzen te stellen voordat je zelf je humeur verliest."

3 Waarom beloningsstickers niet deugen

Vraag uit de zaal: "Het avondeten is voor mij belangrijk, tijdens de week is dit het enige moment dat we samen zijn met ons gezin. Maar ons zoontje wil nooit blijven zitten. Kan ik hem dat leren? Met een beloning, of met een straf?"

"Dit is een geweldige vraag. Als je klein bent, heb je wel iemand nodig die alles in goede banen leidt, maar geen trainer. Ik hou helemaal niet van straffen en beloningen. Je wilt je kinderen iets leren omdat het leuk is om dat te leren, maar niet omdat er een commerciële transactie aan vast zit, een beloning, een prijs."

"Hoe heet jullie zoontje? Ricardo? Wat een geweldige naam. Ik hou al van hem. Wat een benen heeft hij, hij wordt later vast een atleet. En terwijl jij 's avonds gezellig wil samenzijn na een drukke dag, hebben zijn benen nog massa's energie. Hey Ricardo, kan ik even iets tegen je zeggen? Nee, hij wil rennen. Dus jij rent mee rond die tafel. Hey Ricardo, kom je even mee aan tafel zitten? Perry rent intussen van de ene kant van de zaal naar de andere."

"Hoe heet jijzelf? Ricardo? Wat een geweldige naam. Ik hou al van hem. Wat een benen heeft hij, hij wordt later vast een atleet. En terwijl jij 's avonds gezellig wil samenzijn na een drukke dag, hebben zijn benen nog massa's energie. Hey Ricardo, kan ik even iets tegen je zeggen? Nee, hij wil rennen. Dus jij rent mee rond die tafel. Hey Ricardo, kom je even mee aan tafel zitten? Perry rent intussen van de ene kant van de zaal naar de andere."

"Hoe heet jijzelf? Ricardo? Wat een geweldige naam. Ik hou al van hem. Wat een benen heeft hij, hij wordt later vast een atleet. En terwijl jij 's avonds gezellig wil samenzijn na een drukke dag, hebben zijn benen nog massa's energie. Hey Ricardo, kan ik even iets tegen je zeggen? Nee, hij wil rennen. Dus jij rent mee rond die tafel. Hey Ricardo, kom je even mee aan tafel zitten? Perry rent intussen van de ene kant van de zaal naar de andere."

"Voor mij gaat het ook niet om de keuze tussen discipline of laksheid, en al zeker niet om goed of fout, maar om de middenweg. En dat betekent: samenwerken. Stel, je kind heeft er een enorme puinhoop van gemaakt in de kamer, speelgoed overal, kleren overal. Zoek dan naar een manier om samen te werken en brainstorm daarover. Ik kan hier nauwelijks nog door de kamer stappen met alle spullen op de grond. Er zal wat opgeruimd moeten worden. Je wilt niet? Omdat je vriendinnetje de meeste rommel heeft gemaakt? Maar ja, zij is nu weg en we zullen het toch moeten oplossen. Is het te veel voor jou om alles op te ruimen? Weet je wat: begin jij dan alvast aan het speelgoed en als dat in de bak ligt, roep je mij om je te helpen met de kleren. Dat is de middenweg. Het gaat niet om een strijd van de ene wil tegen de andere. Als jij zelf een koppige dictator bent, dan zal je kind in je ook een koppige dictator zijn. Ze doen niet wat we zeggen, ze doen wat wij zelf doen."

4 Waarom het nooit te laat is

Vraag uit de zaal: "Oei, denk ik als ik dit allemaal hoor. Kinderen worden gevormd tussen hun 0 en 7 jaar, las ik ook eens. Die van mij zijn ouder, het is vast te laat?"

"Het is onvermijdelijk, we zullen er wel eens een knoeiboeltje van maken en dingen zeggen of doen waar we spijt van krijgen. Maar je wil toch geen relatie waarin de ene altijd fout zit, en de andere altijd juist? Hoe frustrerend is dat?"

"Ouders zien hun kind wel eens als een project dat tot een goed einde gebracht moet worden, en dat afgeleverd wordt als het 18 is en volwassene. Ik zet niet de ouder centraal, en ook niet het kind, maar wel de relatie tussen de twee. Kijk niet naar het kind als er een probleem is, maar naar jullie relatie."

"Misschien voel je het niet zo aan, maar toch is het zo: je relatie met je ouders is wat het meeste invloed heeft op je hele leven. Het is de blauwdruk voor alle relaties in je verdere leven, het bepaalt je reacties, je karakter, je verdedigingsmechanismen, je weerstand. Daarom wil je die relatie met je eigen kind optimaal hebben. Het begint al vóór de geboorte: hoe stel jij je voor dat je kind zal worden? Wat breng jij zelf mee in die relatie? Welke verwachtingen koester je en hoe zou dat het water kunnen vertroebelen?"

"Ik heb van mijn eigen dochter geleerd om in het nu te leven. Ouders zitten vaak in een rush. We leven in de toekomst. We denken de hele tijd aan de volgende stap, terwijl onze kinderen hier zijn, in de tegenwoordige tijd. Het is onze taak om tijd in het nu door te brengen met hen en om door hun ogen de wereld te bekijken. Dat moet je in alle relaties: je voorstellen wat het is om de ander te zijn."

"We stoppen nooit met ons verder te ontwikkelen, we rijpen ons hele leven. Zelfs als een vader op zijn 90ste zegt: Sorry dat ik je geslagen heb toen je klein was, ook dan nog zal dat een geweldige effect hebben. Want wanneer je je als kind afgekeurd voelt door wat je ouders zeggen of doen, zal je er diep vanbinnen altijd het idee aan overhouden: het zal aan mij liggen."

"Omgekeerd is het ook nooit te laat om trots te zijn. Ik hoorde op een feestje hoe een 101-jarige moeder sprak over haar jarige zoon van 76: hoe goed hij altijd was geweest in zijn werk, hoe mooi zijn huwelijk en wat voor een fijne opa hij was. Hoe je die zoon zag groeien, en wat voor gevoelens dat losmaakte, op zijn 76ste!"

"Het is nooit te laat. Tot iemand dood is, dan wel."

Philippa Perry...

... werkt al 20 jaar als psychotherapeut en schrijver

... is verbonden aan The School of Life, waar we in Antwerpen haar workshop volgden ... presenteerde tv- en radioprogramma's en werkte mee aan vele documentaires

... is al 30 jaar getrouwd met kunstenaar Grayson Perry, die bekendstaat om zijn kleurrijke vazen en tapijten en om zijn alter ego 'Claire', hij is uitgesproken travestiet ... heeft één dochter, Flo Perry (27), die bij Buzzfeed werkte en net haar eerste boek uit heeft: 'How to have feminist sex'



INFO

'Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen' (en je kinderen bij zijn dat jij het doet!) is uitgegeven bij Balans, 272 blz., 22,90 euro.