

Weerbaarheid

een combinatie van voldoende aandacht en zelfvertrouwen

‘Mijn zoon is zo verlegen’, ‘Mijn dochter huilt om alles’. Als ouder zie je graag dat je kind niet te ‘soft’, maar ook niet te hard is: geen watje, geen katje. Ouders willen dat hun kind opgroeit tot een zelfstandige, weerbare persoon, die opkomt voor zichzelf én rekening houdt met de wensen en behoeften van anderen. Wat is nu eigenlijk weerbaarheid en hoe kun je als ouder de weerbaarheid van je kind beïnvloeden?

DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING DOOR HENRIËTTE SCHEEREN OORSPRONKELIJK VOOR HMagazine

Van 0 tot 4 jaar

In het eerste jaar van zijn leven blijft het kind meestal dichtbij zijn ouders: het wij-gevoel is groot. Na zijn eerste verjaardag gaat het kind steeds meer op ontdekkingstocht: wie zijn mijn ouders en hoe ziet de wereld eruit? Als ouder heb je tot het vierde jaar veel invloed op het kind. Een invloed die gebruikt kan worden om de basis te leggen

voor een weerbare puber en – later - voor een weerbare volwassene.

Wat is weerbaarheid?

Weerbaarheid is een gevoel van veiligheid hebben veel met elkaar gemeen. Veel mensen denken dat weerbaarheid hetzelfde is als stressbestendig zijn, een dikke huid hebben, veerkracht bezitten. Uiteraard zijn dit belang-

rijke vaardigheden, maar echt weerbaar zijn is méér dan dat. Een kind dat bijvoorbeeld na tegenslagen wel weer overeind krabbelt, maar geen invoelingsvermogen bezit of geen begrip heeft voor anderen, is niet volledig weerbaar. Een weerbaar kind is een kind dat:

- aanvoelt wat het wel en niet wil, wat het wel en niet kan en daarnaar handelt
- vertrouwen heeft in eigen kracht en mogelijkheden
- voldoende durf heeft om nieuwe oplossingen te zoeken en uitdagingen aan te gaan
- hulp vraagt of zoekt als dat nodig is.

Koesterende relaties

Weerbaarheid is niet alleen een lichamelijke of psychische eigenschap van het kind, maar weerbaarheid weerspiegelt de relaties die het kind heeft. Een relatie die koestering en steun geeft is een doorslaggevende factor voor het weerbaar zijn van kinderen. Geen enkel kind kan opgroeien en zich emotioneel gezond ontwikkelen zonder koesterende relaties.

Niet altijd sluit het soort aandacht dat ouders bieden, aan bij het karakter van een kind. Dit verklaart ook waarom kinderen uit eenzelfde gezin de relatie met hun ouders soms anders ervaren. Een kind dat erg in zichzelf teruggetrokken is, zal zich minder begrepen voelen in een chaotisch, druk gezin. In hetzelfde gezin zal een kind dat extravert is, aansluiting zoeken en een hoop





kabaal maakt, zich meer thuis voelen en daardoor uiteindelijk meer weerbaar blijken.

Onderzoek

Een onderzoek, dat is uitgevoerd in arme Mexicaanse dorpen, wees uit dat moeders baby's die lichamelijk zwakker zijn, voortrokken. Vanwege het natuurlijke moederinstinct om de zwakkeren en hulpelozen te beschermen, kregen deze baby's meer moederlijke zorg en aandacht. De fysiek zwakkere kinderen ontwikkelden zich uiteindelijk tot weerbaardere personen dan hun fysiek sterkere broertjes of zusjes. Dat had een directe relatie met de koestering die zij van hun moeder hadden gekregen.

Zelfvertrouwen

Naast koesterende relaties is zelfvertrouwen het grootste goed dat je een kind kunt meegeven. Zelfvertrouwen maakt kinderen weerbaar en minder afhankelijk van het oordeel van anderen. Het geeft kinderen het gevoel greep te hebben op eigen succes en falen, het geeft hun de moed voor hun eigen mening uit te komen, initiatief te tonen en aan nieuwe dingen te beginnen. Wat kun je als ouder doen om je kind zelfvertrouwen te geven en dus weerbaar te maken?

- Stimuleer dat het kind zelf oplossingen zoekt, neemt het kind niet al het werk uit handen. Een kind dat het vermogen heeft ontwikkeld om te bedenken hoe het kan

krijgen wat het wil, zal zich veiliger voelen. Als een vijftien maanden oude baby zijn speeltje wil, houd je dan van den domme. De baby moet jou dan naar drie of vier verschillende plaatsen meenemen en al zijn assertiviteit inzetten om zijn speeltje te krijgen. Als je tegen een kleuter die aangeeft naar buiten te willen, alleen maar 'ja' of 'nee' zegt, stimuleer je zijn assertiviteit niet. Je kunt hem beter vragen waarom hij dat wil en wat hij daar wil gaan doen, en dan zeggen 'dat is een goed idee'. Op die manier krijgt hij de bevestiging dat hij goede ideeën kan hebben en dat hij die ideeën kan verdedigen. Als jouw peuter in de zandbak het onderspit moet delven – het is zijn schepje dat steeds wordt afgepakt – neem het dan niet automatisch voor hem op. Je kunt beter de emoties benoemen en het kind zelf oplossingen laten bedenken.

- Streef naar uitbreiding van de gebieden waarvoor kinderen zelf verantwoordelijkheid dragen. Dat geldt voor opruimen van spullen, zichzelf aankleden, op tijd opstaan met behulp van de wekker, et cetera.
- Heb vertrouwen in je kind. Stel, je kind durft niet naar boven in het donker. Als ouder zou je kunnen zeggen: 'Laten we eens diep nadenken, wat zouden we kunnen doen zodat jij wel naar boven durft? Heb jij een idee? Een heleboel kusjes meegeven bijvoorbeeld?' Hiermee geef je aan dat je erop vertrouwt dat het kind uiteindelijk wel naar boven durft.

- Reageer niet direct vanuit jouw gevoel, maar leef je in je kind. Een moeder vertelt: 'Als mijn zoontje een sneeuwbal tegen zijn arm krijgt, huilt hij meteen. Dat herken ik niet van mezelf. Dan denk ik: zit niet zo te miepen en ik zeg: 'Stel je niet aan, er is niets aan de hand.' Deze reactie is niet goed voor het opbouwen van het zelfvertrouwen van het kind. Wat kun je wél doen? Laat in je houding merken dat het normaal is dat hij schrikt van een sneeuwbal: 'Goh, daar schrok je van. Die had je niet verwacht. Die was hard.' En ga dan bijvoorbeeld speels verder: 'Wat is nou zacht? Als je er geen bal van maakt, is sneeuw zacht. Voel maar.' Vanuit een veilige situatie wordt een kind weerbaar, niet op basis van een 'stel je niet aan'-houding van de ouder.
- Blijf oefenen. Stel, je kind komt huilend naar je toe, omdat een ander kindje hem pijn doet. Zeg dan: 'Je vindt het natuurlijk niet leuk dat hij jou pijn doet. Ga maar tegen hem zeggen dat je dat niet leuk vindt en dat hij je geen pijn mag doen.' Bij de wat oudere peuter kun je rollenspelen doen. Zo kan het bange kind doen alsof het sterk is. Het zal bijvoorbeeld een politieagent spelen en boeven in de gevangenis stoppen. Of het bedenkt drie grote honden die hem beschermen. Zo kun je het kind helpen zijn gevoel van hulpeloosheid en angst te overwinnen.
- Geef vooral aandacht aan goed, gewenst gedrag. Laat je waardering duidelijk merken. Vaak gaat de aandacht juist uit naar het negatieve gedrag van een kind. Als gevolg van onevenredig veel aandacht voor het negatieve gedrag zal het kind geneigd zijn een negatief zelfbeeld te ontwikkelen en vervolgens naar dat zelfbeeld gaan handelen.

Het is natuurlijk ondoenlijk om als ouder altijd op de juiste manier op je kind te reageren. Dat is ook helemaal niet erg. Een ouder is ook maar een mens. De hierboven behandelde basisregels zijn uitsluitend bedoeld als een handreiking, als een houvast bij de opvoeding van je kind tot een weerbare persoon.

Henriëtte Scheeren is klinisch pedagoog, klinisch psycholoog en kindtherapeut i.o.