



Hoe overleef ik de avondspits thuis?

"Ben jij nog bij jezelf?"

We willen graag een leuke opvoeder zijn. We willen graag onze kinderen goed afleveren. Een nobel streven dat in de realiteit van alledag nogal eens in de verdrukking komt. We zijn bijvoorbeeld gestrest of hebben geen geduld met alle bijbehorend gedrag van dien. Is er iets dat helpt?

Na een intensieve werkdag kom je thuis. Je bent bekaf. Afgelopen nacht was een drama vanwege de eerste tandjes die doorkomen bij de baby. Na de onverbidelijke wekker was het meteen alle hens aan dek: het traditioneel hectische ochtendritueel om dochter (van net 4) op tijd op school te laten zijn, om daarna meteen door te racen naar je eerste afspraak.

'Nu even niet'

Thuis aangekomen stap je van de ene spits (het verkeer) in de andere: baby en dochter die eigenlijk al te moe zijn, de woonkamer is ontploft, baby moet z'n prakje nog, partner is druk met maaltijd op tafel toveren, hypere dochter die met je wil spelen omdat ze aandacht wil na vier filmpjes te hebben gekeken op youtube. Je staat nog in de zakelijke modus en reageert niet zoals dochter zou willen ("Nu even niet!"). Ze laat het er niet bij zitten en gaat sarren. Jij wordt boos. Zij gooit een blokje naar je hoofd. Dat is de druppel. Je tilt haar kwaad op, knijpt haar daarbij iets te hard in de armen, zet haar op de gang en bijt haar toe: "nu is het genoeg! Brutale aap! Ga maar eens even nadenken over wat je hebt gedaan!".

Met een hard huilende kleuter op de gang, ga je het prakje voor de baby opwarmen.

De analyse

Je begon de dag slecht uitgerust. De batterij was verre van opgeladen. Door de focus die tijdens de dag nodig was om alles goed



te laten verlopen ben je in het rood gegaan. Dan kom je thuis. De hectiek wordt je teveel. Er is geen geduld meer. Het enige wat je wilt is dat iedereen rustig is en meewerkt. De batterij is leeg, of anders gezegd: je bak is vol. Vol van de slechte nacht, de lange dag en alle ervaringen. En dan komt daar je dochter bij die gaat sarren en een blokje naar je hoofd gooit, terwijl het avondritueel nog maar net is begonnen. Je bak stroomt over en een ontlading volgt.

Hoewel je dochter maar het laatste beetje in je bak doet, krijgt zij de volle laag. Zij krijgt een boze behandeling van je. Je kiepert als het ware de inhoud van jouw bak, hupsa, in die van haar.

Het effect

Het effect voor jezelf is dat je bak weer ietsje leger voelt. Dat lucht op een bepaalde manier even op. Het effect voor je dochter is een flink vollere bak. En die was na een hele dag al vol van alle ervaringen. Jouw boosheid en machtsvertoon hebben haar een heldere boodschap overgebracht: "ik ben de baas, jij hebt niks te willen".

De boodschap

Welke boodschap het brein van het kind in zo'n situatie (onbewust) waarneemt zal voor ieder kind anders zijn. Er zijn nog vele varianten mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan:

- mijn wil is belangrijker dan de jouwe
- ik kan mijn wil met macht afdwingen, jij niet
- ik kan je pijn doen
- ik wil je niet hier
- je bent teveel
- het is oké om je boosheid te uiten zoals ik doe enz.

In ieder geval zal het niet tot een analyse komen zoals hierboven beschreven. Daartoe is het simpelweg nog niet in staat. Je dochter heeft haar eigen belevingswereld en kan zich nog niet in die van jou verplaatsen. Ook in haar bak is gedurende de hele dag van alles ingekomen. Haar gedrag is slechts een voortvloeisel daarvan, net zoals bij jou het geval is.

De wens

Als je kunt zien waar het gedrag van je kind vandaan komt en je de impact realiseert van jouw gedrag op het kind kan de wens ontstaan het anders te doen. Dát is het beginpunt: waar een wil is, is een weg. Op de vraag "hoe" komt dan vanzelf een passend antwoord.



Zijn er in de situatie die ik hierboven beschreef ook andere boodschappen aan het kind te geven? Ik denk het wel.

Het perspectief

De hele situatie zal er om te beginnen anders uit komen te zien als je je bewust bent van je eigen bak gedurende de dag. Bewustzijn van je eigen bak helpt vervolgens bewust te worden van het feit dat ook andere mensen (je kinderen inclusief) een eigen bak hebben.

Kom je dan thuis na een intensieve werkdag (etc.) en je dochter wil aandacht dan biedt dit nieuwe perspectief een keuze. Waar eerst uit je slof schieten misschien de enige optie leek te zijn, blijken nu ook begrip en geduld realistische mogelijkheden.

Het alternatief

Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen even op je knieën bij het kind te gaan zitten en het een dikke knuffel te geven. Je kunt de behoefte aan aandacht erkennen. Je kunt vertellen dat je je kunt voorstellen dat het met je wilt spelen. Je kunt eerlijk uitleggen hoe het met je bak is gesteld (en dus hoe je je op dat moment voelt en wat je nu nodig hebt). Je kunt uitleggen waar je focus nu naartoe moet, enz.

Misschien kost het maar twee minuten van je tijd en tegelijkertijd geef je een hele hoop positieve boodschappen mee aan het kind. Onder andere: "ik zie je", "ik neem je (gevoel) serieus", "ik neem ook mijn gevoel serieus", "ik ben eerlijk naar je", "zo kun je omgaan met een volle bak".

Best mogelijk dat de situatie dan al niet meer escaleert en er geen blokjes meer naar je hoofd komen vliegen.

Maar zelfs als dat toch gebeurt, kun je toch nog rustig vertellen dat het kind daarmee echt een grens overschrijdt. Dat het pijn deed, of kan doen. Dat je dat echt niet wil. Je blijft zo als opvoeder bij jezelf en de boodschap is: "ik heb grenzen, dit is er een" en "zo ga ik met mijn grenzen om". Maar misschien is de bak van je kind zo vol dat het niet meer rustig wordt. Misschien wordt het wel nog bozer en blijft het je grenzen overgaan.

Zelfs dan kun je nog positieve boodschappen meegeven: vertel dat je ziet dat je kind niet meer bij zichzelf is, dat het helemaal boos en druk is geworden. Je kunt uitleggen dat dat mag en dat het ook weer bij zichzelf mag komen. Dat het zelf een plekje mag zoeken waar het dat gaat doen. Geef het desnoods iets mee, een kussen of zo. Spreek af dat je elkaar weer ziet als het weer bij zichzelf is gekomen, en dat dat is wanneer het weer helemaal naar de buik kan ademen. Misschien moet je zelf ook wel weer bij jezelf komen door de heftigheid van de situatie. Benoem dat dan en neem de ruimte om eerst weer bij jezelf te komen.

In deze reactie zitten meerdere boodschappen: "heftige gevoelens mogen er zijn", "er zijn ook grenzen", "je kunt altijd kiezen om weer bij jezelf te komen", "je voelt zelf weer wanneer dat zo is", "zo kun je met heftige gevoelens omgaan".

Ieder kind is een stukje toekomst

Het voelt misschien kunstmatig om zo te denken in termen van boodschappen. In mijn ervaring is dat een kwestie van wennen. En ook een kwestie van (weer!) perspectief.

Wij vormen kinderen mede door de boodschappen die we ze meegeven. Expliciet of impliciet, maakt niet uit. In ons gedrag zit een boodschap verpakt richting het kind. Al was het maar "zo doe je dat" of "zo werkt dat" of "zo gaat dat". We vertellen het kind iets over 'de wereld' en niet zelden ook over wie of wat het kind is. "Wat ben je toch een brutale aap".

Het kind positieve boodschappen meegeven is een uitdagende en tegelijk heel vervullende taak. Ieder kind is een stukje toekomst. Als opvoeder kleuren we met alle boodschappen nu al die toekomst in. Zo bezien valt er dus wel wat voor te zeggen om als opvoeder zoveel mogelijk stil te staan bij de boodschap die je het kind meegeeft en om te proberen de boodschap een positieve te laten zijn. <

Mail me gerust als je meer wilt weten over hoe je hieraan invulling kunt geven in de alledaagse opvoedpraktijk.