

Ouders willen hun kinderen opvoeden tot weerbare mensen. De laatste jaren is hier meer aandacht voor. De samenleving wordt steeds complexer, aan kinderen worden veel eisen gesteld. Tegelijkertijd wordt ook meer aandacht besteed aan de 'rechten van het kind'. Als gevolg daarvan praten meer kinderen over nare dingen die ze meemaken en zoeken ze hulp. Er wordt steeds meer bekend en erkend dat er heel wat kinderen zijn, die in moeilijke of gevaarlijke situaties terecht komen. De druk wordt groter om manieren te vinden waarmee je als ouders je kinderen kunt beschermen tegen ongewenste gebeurtenissen.

Ondanks dat veel ouders de beste bedoelingen hebben, zijn ouders ook mensen. Mensen die bezig zijn met hun eigen, levenslange groeiproces. Tijdens dit groeiproces begeleiden wij onze kinderen naar hun toekomst: met vallen en opstaan, met hoop en wanhoop, met zekerheid en onzekerheid.

Opvoeden ervaar ik als een van de moeilijkste, spannendste, energie-vragende activiteiten, en tegelijk is opvoeden ook een fantastische uitdaging. Het verwondert me steeds weer dat er voor een zo moeilijk en verantwoordelijk 'vak' geen basisopleiding is waar ouders bouwstenen aangedragen krijgen om zich met meer inzicht en steun aan deze ingewikkelde taak te wijden.

We weten allemaal dat de opvoeding een bepalende rol speelt in de ontwikkeling van het kind. Als ouder ben je ook kind geweest. En we hebben allemaal ouders, die op hun beurt weer ouders hadden... Elk met zijn eigen fouten, onhebbelijkheden, mogelijkheden en onmogelijkheden; elk van hen geeft dat op zijn manier door aan zijn kinderen. Soms dragen wij en onze kinderen jarenlang de ellende van de ouders of voorgaande generaties mee... Het gebeurt, het is niet te vermijden. Het is de weg die we met elkaar

gaan. Van belang is dat we er op een goede manier mee leren omgaan.

**Door open te staan en kritisch te durven kijken naar ons eigen functioneren, kunnen we onszelf en onze kinderen soms bevrijden van negatieve gedragsspiralen. Opvoeden is niet alleen naar ons kind kijken, het is evenzeer een confrontatie met onszelf.**

Als ouders kunnen we kinderen opvoeden, zó dat ze psychosociaal weerbaarder zijn. Maar het is ook belangrijk ons te realiseren dat ons kind nooit onkwetsbaar zal zijn!

We moeten uitkijken voor 'valse' gevoelens van veiligheid. We kunnen nooit 100% voorspellen wat onze kinderen zullen doen. Bovendien zullen er altijd situaties bestaan waarvoor wij hen niet kunnen behoeden en ook situaties waarin zij zichzelf niet in veiligheid kunnen brengen. Gelukkig zijn die extreem gevaarlijke situaties uitzonderingen.

Als kinderen op zichzelf kunnen vertrouwen, zich gesteund weten door hun ouders of andere volwassenen in hun leven, als kinderen geleerd hebben te praten en hulp te vragen, dan kunnen ze veel moeilijke en gevaarlijke situaties het hoofd bieden of omzeilen.

### **Wat kun je als ouder doen?**

**Weerbaarheid is voor jezelf zorgen, in relatie tot de ander, en met respect voor jezelf en de ander.**

Wat kunnen wij als ouders voor ons kind doen, zodat het voldoende zelfvertrouwen en vaardigheden ontwikkelt, zodat het voor zichzelf kan zorgen als het nodig is? Zodat het met respect met zichzelf en anderen omgaat?

Belangrijk is om je te realiseren dat alle kinderen een vorm van psychosociale weerbaarheid hebben.

Het is onze taak om naar manieren te zoeken waarop we deze natuurlijke weerbaarheid kunnen versterken.

We moeten ons eerst zelf bewust worden van het feit dat deze vorm van weerbaarheid bestaat. Het helpt om goed op te letten en te kijken waar we dit bij ons kind zien.

Vervolgens kunnen we dan onze kinderen helpen om hun eigen weerbaarheid te herkennen, door deze steeds positief te benoemen:

- “Ik ben heel blij – Ik ben trots op je – Ik vind het fijn als je goed voor jezelf zorgt – Dat je dat zó gedaan hebt!”
- “Zoals je dit hebt gedaan, heb je goed voor jezelf gezorgd!”
- “Je hebt het beste gedaan wat je in die situatie kon doen!”
- “Ook al vind je het moeilijk, ik ben heel blij dat je het me toch komt vertellen!”

Je kunt daarbij de natuurlijke kracht van het kind versterken door op een leuke, positieve manier regels en vaardigheden te oefenen.

Psychosociale weerbaarheid ontstaat niet op de eerste plaats door het aanleren van trucjes.

De natuurlijke weerbaarheid is afhankelijk van de leeftijd, de aard, de aanleg en het temperament van het kind. Vervolgens is het belangrijk hoe je als ouders je kind benadert, in welke mate je erin slaagt om de aard van je kind te accepteren, of je van je kind kunt houden, zoals het is.

Dit laatste is weer afhankelijk van je eigen aard, temperament, ervaringen en behoeften. Het is goed om hier ook steeds naar te kijken en zo nodig oplossingen voor te zoeken.

Als je als ouders je kind niet overvraagt, rekening houdt met zijn mogelijkheden en die

positief ondersteunt, draag je in grote mate bij tot een goed gevoel van eigenwaarde.

**Een kind met een goed gevoel van eigenwaarde heeft voldoende zelfvertrouwen om voor zichzelf op te komen.**

### Horen, zien en voelen

Wat heeft een kind nodig om:

- goed voor zichzelf te kunnen zorgen;
- zijn gedrag te kunnen afstemmen op de situatie;
- om zichzelf als het nodig is in veiligheid te kunnen brengen?

In de dagelijkse omgang zijn er heel veel momenten waarop ouders spontaan bezig zijn met het weerbaar maken van hun kinderen. Als we ons ervan bewust zijn, kunnen we deze momenten herkennen en bewuster gebruiken voor het oefenen of aanleren van weerbaar gedrag. Daarbij kun je letten op situaties waarin het kind iets voor zichzelf vraagt of doet; het is ook belangrijk om het kind de gevolgen van zijn gedrag te laten zien en hiervoor verantwoordelijkheid te laten dragen. Wij ouders zijn vaak geneigd om problemen voor onze kinderen op te lossen, in plaats van ze te helpen dit zelf zoveel mogelijk te doen.

Je kunt allerlei spelletjes aangrijpen of bedenken, waarbij weerbaar gedrag op een leuke manier aangeleerd kan worden.

*Horen, zien en voelen* zijn belangrijke zintuigen als het gaat om het ontwikkelen van weerbaar gedrag, die ook in veel kinderspelletjes terug te vinden zijn:

- weten waar de ander naar kijkt (Ik zie en zie wat jij niet ziet...);
- een idee hebben van de gevoelens van de ander;
- in contact zijn met je eigen gevoel;

Bedenk voor drie situaties iets wat je tegen je kind kunt zeggen, waardoor het zichzelf als persoon gewaardeerd voelt.

Voorbeeld:

Beschrijf het gedrag dat je waardeert:

Je wil je huiswerk voor de cursus maken en je kind gaat rustig voor zichzelf wat spelen. Je kind vraagt je of het kan helpen, terwijl jij staat te koken.

Beschrijf het prettige effect dat dit gedrag op jou heeft:

“Ik kan rustig door gaan met mijn werk.”

Spreek je waardering hierover uit:

“Wat fijn dat je zo rustig speelt, nu kan ik lekker doorgaan met mijn huiswerk en ben ik op tijd klaar als ik moet gaan koken.”

Schrijf op wat je wilt zeggen:

**Situatie 1** (’s ochtends na het opstaan)

Ik vind het fijn als ik jou . . . . .  
. . . . .

**Situatie 2** (’s middags na school)

Ik ben echt blij als je . . . . .  
. . . . .

**Situatie 3** (’s avonds voor het slapen)

Ik geniet er echt van als je . . . . .  
. . . . .

Bedenk voor drie situaties iets wat je kunt zeggen, waardoor het kind zich bekwaam gaat voelen.

Gedrag – iets wat het kind doet of zegt dat je waardeert

. . . . .  
. . . . .

Prettig effect voor jou

. . . . .  
. . . . .

Positieve boodschap

. . . . .  
. . . . .

### 3.

## Kinderen helpen groeien

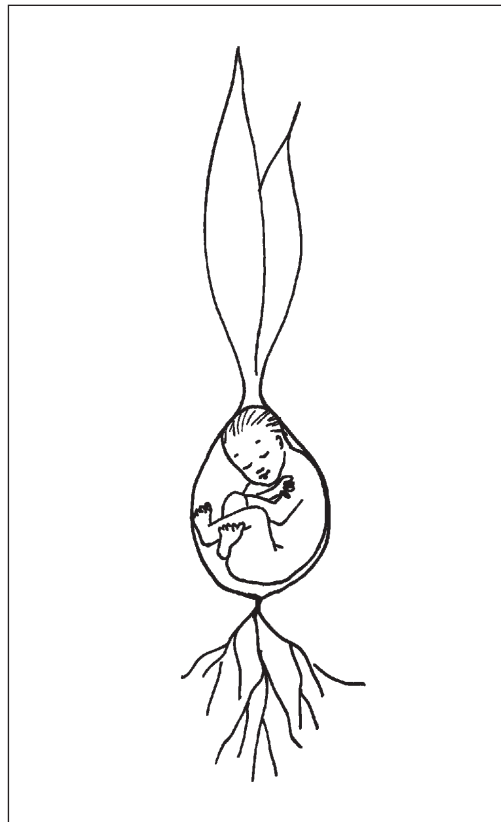
*Neem je met hart en ziel voor om alles te zijn  
Wat je in je hebt,  
In je hart is alles mogelijk  
Wat er ook om je heen gebeurt,  
In je hart weet je dat je het kunt.*

*En zoals een tuinman begint  
Zullen we het kind omarmen  
Het voeden, beschermen, het verwarmen  
Telkens op tijd en met aandacht zorgen  
Voor onszelf,  
maar vooral voor ons kind.*

Wij willen dat kinderen 'lekker in hun vel zitten', dat ze over een goed gevoel van eigenwaarde en voldoende zelfvertrouwen beschikken. Zo kunnen kinderen zich ontwikkelen tot volwassen mensen die met respect, zorg en aandacht voor zichzelf en voor anderen in de wereld staan.

Maar al te vaak gaat er iets niet helemaal naar wens in deze ontwikkeling. Kinderen vertonen dan gedrag waaruit blijkt dat ze 'in de klem' zitten. Dat wordt soms zichtbaar omdat ze vooral nog maar één kant van zichzelf laten zien, bijvoorbeeld: opvallend verlegen, angstig teruggetrokken gedrag of opvallend aanwezig, impulsief, lawaaiig of agressief gedrag. In plaats van levensplezier, bevrediging, zingeving en verbondenheid beleven zij vaker het tegenovergestelde: frustratie, pijn, zinloosheid en eenzaamheid.

Er is iets spaak gelopen en het kind ontwikkelt zich niet meer vanzelfsprekend. Alle energie gaat zitten in het 'overleven'; in proberen overeind te blijven en met dat wat ze dwars of klem zit. Wat het kind 'werkelijk is', het 'ware zelf' van het kind, verdwijnt achter het 'probleemgedrag'.



durft te praten. Want wat gebeurt er als het zijn mond opendoet? Veel kinderen zwijgen omdat ze worden bedreigd met nog meer pesterijen als ze hun mond opendoen.

Als leerkrachten of ouders erop aangesproken worden dat (hun) kinderen pesten, zijn ze vaak erg verbaasd, soms geloven ze het niet of willen ze het liever niet weten. Dat maakt dat het slachtoffer en diens ouders zich vaak extra verdrietig en machteloos voelen.

Dat pesten geen klein probleem is, mag blijken uit de cijfers: zeker één op tien kinderen is slachtoffer van ernstige pesterijen.

Zowel op school als in de thuissituatie is het goed om regelmatig bij dit onderwerp stil te staan en manieren te zoeken waardoor pesterijen minder vaak zullen voorkomen.

Zowel voor de pesters als voor het gepeste kind geldt vaak dat zij een laag gevoel van eigenwaarde hebben en niet goed weten om te gaan met sociale situaties.

Vroegtijdig erkennen van het probleem en positieve ondersteuning, waarbij zelfstandigheid en zelfvertrouwen gestimuleerd worden, zal zeker bijdragen aan de vermindering van het probleem. Snel ingrijpen is belangrijk. De pestkoppen moeten weten en ervaren dat de school geen pesterijen duldt. Kinderen die gepest worden moeten beschermd worden.

### **Adviezen aan ouders van kinderen die pesten**

#### **□ Neem het probleem serieus**

Wanneer ouders merken of van anderen horen dat hun kind pest, wordt daar soms te weinig aandacht aan besteed (“Zo erg zal het wel niet zijn”) of ontkend (“Zoiets doet mijn kind echt niet”).

Wanneer je te horen krijgt dat je kind pest, vat dit dan niet op als een beschuldiging, maar ga na of het waar is. Als het waar is, kun je er iets aan doen. Als het niet waar is, kun je het naast je neerleggen.

#### **□ Straf niet lichamelijk**

Als je kind inderdaad andere kinderen pest, straf dan bij voorkeur niet met lichamelijk geweld, maar praat erover met je kind. Zie het als een signaal dat er iets aan de hand is.

#### **□ Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen**

Pesten kan verschillende oorzaken hebben. Vragen die je je als ouder in dit verband kunt stellen: voelt het kind zich veilig op school? Voelt het zich veilig thuis? Pest het uit stoerheid, uit gewoonte, of omdat het denkt dat het hoort? Pest het omdat het bij de groep wil horen? Pest het omdat volwassenen in zijn omgeving het verkeerde voorbeeld geven? Komt het omdat de sfeer op school of in de klas slecht is?

Probeer de positieve intentie achter dit gedrag te ontdekken: wat wil het kind bereiken?

Mogelijkheden om achter de oorzaak of oorzaken van pestgedrag te komen, zijn: observeer (kijk en luister naar) je kind thuis, vraag aan leraren op school het kind te observeren.

Praat openlijk met je kind over pesten en de oorzaak of oorzaken ervan.

#### **□ Probeer het kind gevoelig te maken voor wat het anderen aandoet**

Vaak weten pesters niet wat ze anderen aandoen. Probeer je kind gevoelig te maken voor wat het andere kinderen aandoet door samen over pesten te lezen, video's te bekijken en er samen over te praten wat de gevolgen voor het gepeste kind zijn. Ook kun je

## Seksueel misbruik\*

*Als wij er niet in slagen  
De ideeën aan te dragen  
Voor een kans op betere dagen  
Wie dan wel?*

### Preventie van seksueel misbruik



Veel ouders maken zich zorgen over de veiligheid van hun kinderen, dit geldt ook op het gebied van lichamelijk contact en seksualiteit. Uit het onderzoek van Nel Draijer blijkt dat één op de zes à zeven kinderen in

aanraking komt met een of andere vorm van seksueel misbruik. Aandacht hiervoor en zo mogelijk preventieve maatregelen zijn dus zeker op hun plaats, ondanks dat veel ouders het erg naar vinden zich in dit onderwerp te verdiepen.

Door je te informeren over seksueel misbruik en regels en vaardigheden te leren over hoe je hiermee kunt omgaan, kan je bezorgdheid over de veiligheid van kinderen verminderen. Het wordt dan makkelijker om ze de bewegingsvrijheid te geven die kinderen nodig hebben om volwassen te worden.

De beste bescherming hebben je kinderen met:

- goed kunnen luisteren naar de eigen lichaamssignalen;
- een reëel besef van hun eigen macht;
- het vermogen een grote verscheidenheid van situaties juist in te schatten en aan te pakken;
- de wetenschap waar en hoe ze hulp kunnen halen;
- de wetenschap dat ze geloofd zullen worden.

**Kinderen hebben recht op veiligheid zonder angst.**

De veiligste kinderen zijn kinderen die voldoende liefdevolle aandacht krijgen, die ge-

\* De teksten uit hoofdstukken 7 tot en met 10 zijn gebaseerd op het boek *Het weerbare kind* (1989) van Sheryl Kerns Kraizer.