

Voorkomen van angst- en schuldgevoelens bij kinderen

Ik was ervan overtuigd dat mijn moeder me slecht vond. Hierdoor dacht ik ook dat alle vervelende dingen die er gebeurden, mijn schuld waren en dat ik ervoor naar de gevangenis zou gaan. Het had eerder kunnen stoppen ...

Als ouders moet je ook je fouten toe kunnen geven, bijvoorbeeld als je onterecht boos bent geworden. Je moet je kinderen voldoende aandacht geven en hen het gevoel geven dat ze een thuisbasis hebben. Je moet ze observeren, maar niet teveel beschermen. Leer je kind zelf aan te laten geven waar zijn grenzen liggen: niemand mag je pijn doen en doen ze dat toch, dan moet je dat aan je ouders of aan de politie vertellen. Je mag zelf ook niet slaan of schelden, gooi je gewicht er maar in! Van kleins af aan stel je je kind de vraag 'wie ben je en wat vind je leuk?' Zo weet het kind dat het zichzelf mag zijn en zorg je ervoor dat het van zichzelf gaat houden. Geef het alternatieven aan en betrek de school er actief bij, praat met andere ouders. Kinderen reageren ook vaak op groepsgedrag en dan vooral op dat van de oudere kinderen in de groep. Een vriendje van onze zoon bijvoorbeeld: zijn ouders zijn gescheiden en hij is enig kind. Als een grotere jongen zegt dat hij moet vechten, volgt hij dat op. De oplossing hiervoor is simpel: ga in gesprek met de ouders.

Neem minimaal een uur per dag de tijd om samen te praten over hoe de dag is verlopen en hoe je met de dingen die gebeuren omgaat. Maak er iets gezelligs van. Het leven bestaat niet alleen eten, slapen en spelen, maar ook uit regelmatig met elkaar praten. Leer je kind ook om te gaan met zijn gevoelens. Wat zijn gevoelens, waarom voel je wat je voelt? Laat

je kind het bijvoorbeeld tegen een barbiepop vertellen als er iets aan de hand is of met poppen naspelen wat er gebeurt is. Merk je dat je kind alles doet om erbij te horen zodat een ander hem lief vindt, ik noem bijvoorbeeld zijn speelgoed weggeven en/of altijd alleen naar anderen luisteren, of enig andere vorm van pesten, laat het dan om hulp vragen, bijvoorbeeld bij de juf op school. Bespreek de situatie op school en haal de kinderen die pesten erbij. Laat de 'pester' niet alleen sorry zeggen, maar laat het de kinderen uitpraten, zodat ze elkaar gaan begrijpen.

Behalve dat je kinderen de ruimte geeft zichzelf te zijn, is het ook belangrijk om ze weerbaar te maken. Zo hebben wij onze zoon op karate gedaan, zodat hij zichzelf leert verdedigen en zo zelfvertrouwen opbouwt.

Ter bescherming en ter lering hebben wij ook op school gezocht de kinderen seksuele voorlichting te geven. Dat was nog een heel gedoe, mensen vonden het onzin, maar ook op jonge leeftijd gebeuren er - al dan niet op school - al dingen die tot seksueel misbruik zouden kunnen leiden (zoals een kind dat een ander kind vraagt zijn billen te laten zien!) Door de juiste voorlichting kun je kinderen leren dat hun lichaam iets moois is, maar dat anderen er geen misbruik van mogen maken.

Verder is het belangrijk een reële kijk op de wereld te houden; drugs, seks en andere gevaren, ze zijn er nu eenmaal, maar hoe ga je ermee om? Denk niet: dat gebeurt mijn kind niet! Geef voorlichting en bespreek de consequenties. Dat geldt trouwens ook in andere situaties. Onze zoon wilde op een gegeven moment niet meer (gezond) eten, alleen nog snoepen. Wij gaven destijds aan: dat is prima, maar weet wat er gebeurt als je dat doet. We lieten hem vervolgens plaatjes zien van mensen met een slecht gebit en van zieke kinderen. Dit was uitleg op zijn eigen niveau, je moet hierin een beetje creatief zijn. Zo wilde onze zoon zwemmen zonder bandjes. We hebben toen een nieuwe regel bedacht: als je geen diploma hebt, mag je niet zonder bandjes zwemmen. Dus hij kon kie-

zen: of hij ging op zwemles, of hij zwemt met bandjes. Vooralsnog wil hij geen zwemles.

Het liefst zou ik mijn zoon tegen alles willen beschermen, maar dat kan nu eenmaal niet. Wel kan ik hem leren wat gevaarlijk is. Zo vond hij kaarsjes aansteken bijvoorbeeld leuk. Eerst mocht hij dit niet van ons, maar wat kinderen niet mogen, gaan ze stiekem doen. We hebben hem toen geleerd een lange gasaansteker te gebruiken, waarmee hij onder toezicht kaarsen mocht aandoen, uitblazen, weer aandoen enzovoort, tot hij er moe van was.

Opvoeden is een hele kunst.