



Als tot 10 tellen niet meer werkt...

Een rustige, geduldige moeder, dat wil je zijn. Maar helaas, in de praktijk is het vaak anders. En spring óók jij weleens uit je vel.

Het is zaterdagochtend, half negen en ik probeer de kinderen mee te krijgen naar het hockeyveld. Waarom werken ze nou niet mee? Het is geen schooldag en ze willen toch zelf hockeyen? Iedere keer neem ik me weer voor om rustig te blijven en iedere week eindigt het in een verhitte strijd. Boos zit ik in de auto, eerst alleen nog boos op de kinderen. Eenmaal aangekomen op het veld, waar we altijd de eerste zijn, ben ik vooral boos op mezelf. Die hele woedeaanval was nergens voor nodig. Waarom laat ik me dan zo gaan? Op internet lees ik over de workshop *Relaxter Opvoeden* 'Zodat je kunt leren jezelf en je kinderen beter te begrijpen en je het voortaan anders kunt aanpakken'. Deze workshop komt als geroepen!

Hoe zit ik in elkaar?

Karliën Wijers, gezins- en kindercoach, begint met me gerust te stellen dat boos worden heel natuurlijk is. Boos zijn mag, nu nog leren die boosheid in goede banen te leiden. Ze gebruikt in haar workshop een zogenaamd enneagram om je eigen gedrag en dat van je kinderen beter te doorgronden. Het enneagram beschrijft negen types. Karliën benadrukt dat het niet de bedoeling is om mensen in een hokje te stoppen, je hebt kenmerken van alle types in je. 'Het is bedoeld als hulpmiddel: hoe zit je in elkaar? Wat brengt het gedrag van je kind in jou naar boven? Als je je bewust bent van je eigen gedrag, reageer je niet meer op de automatische piloot.' Type 1 is bijvoorbeeld de perfectionist. Als een kind trots zijn tekening aan deze ouder laat zien, kan hij of zij reageren met 'maar het poppetje heeft geen voeten'. Dit type ziet vooral wat er niet is. Afhankelijk van het type kind kan dit faalangst opleveren. Het ene kind is hier gevoeliger voor dan een ander. Door in te zien hoe je in elkaar zit, kun je er iets aan veranderen. Je leert tijdens de workshop over alle types (zie kaders), inclusief hun valkuilen en wat het mogelijke effect daarvan is op je kind. En je krijgt praktische tips voor hoe je het beter kunt aanpakken.

Ik herken mezelf in meerdere types, onder andere in type 9, de begripvolle ouder. Mijn valkuil is dat ik moeite heb met grenzen stellen. Het mogelijke effect op mijn kinderen: ze weten niet waar ze aan toe zijn. Advies: het kind heeft grenzen nodig om de wereld te ontdekken. Als ik mijn eigen gedrag analyseer, herken ik dat ik heel lang niet boos word (en ook geen grenzen aangeef) en dan in één keer ontplof. De jongste schrikt daarvan. De oudste twee worden er al niet meer warm of koud van. Beide reacties zijn behoorlijk pijnlijk, dus daar wil ik graag vanaf.

In de stress

Allereerst helpt het om te weten wat de oorzaak is van je boosheid. We nemen het voorbeeld van de zaterdagochtend. Karliën vraagt welk gedrag van de kinderen mijn boosheid zo triggert. Ik bedenk dat ik het ergst word geraakt als ze niet naar me luisteren en me compleet negeren. Dat heeft volgens haar te maken met het gevoel niet gezien en gehoord te worden. Of ik dit gevoel van vroeger herken? Ik vertel dat ik, toen ik klein was, voor mijn ouders vooral het lieve meisje wilde zijn waar niets mee aan de hand was. Mijn oudere broer maakte het mijn ouders al lastig genoeg. 'Dus een deel van jou werd nooit gezien', concludeert Karliën. Ze legt uit dat dit gedrag een mechanisme is geworden. 'Vroeger was dat heel functioneel, maar nu loop je ertegenaan. Je kinderen confronteren je met je gedrag en dat irriteert je.' Oftewel: word ik boos op mijn kinderen of eigenlijk vooral op mezelf? Ze vertelt dat boosheid een vlucht voor pijn is, de oorzaak van die pijn is teleurstelling. Dat is herkenbaar, ik stel mezelf teleur dat ik niet op tijd mijn grenzen heb aangegeven. Mijn verwachtingen over hoe de ochtend zou moeten verlopen, komen niet uit. Door boos te worden, maak je adrenaline aan en daardoor voel je de pijn en teleurstelling niet.

De volle laag

Karliën vraagt me wat het effect is van het gedrag van de kinderen. 'Wat gebeurt er als ze 's ochtends niet meewerken?' Nou, leg ik uit, dan komen we te laat! En daar word ik op aan- >

De 9 enneagramtypes

KIND

Type 1 - het perfectionistische kind: 'Ik doe het goede graag goed'
Beste benadering:

- Geef ze geen te grote verantwoordelijkheden.
- Zeg: ik hou van jou, los van hun prestaties.

Type 2 - het helpende kind: 'Ik ga helpen'

Beste benadering:

- Help ze te zien hoe belangrijk ze zelf zijn.
- Waardeer ze vooral om wat ze voor je zijn en niet alleen om wat ze voor je doen.

Type 3 - het succesvolle kind: 'Kijk eens hoe goed ik het doe'

Beste benadering:

- Beloon vooral hun inzet, niet de prestatie.
- Help ze te ontspannen en plezier te hebben.

Type 4 - het bijzondere kind: 'Niemand begrijpt me'

Beste benadering:

- Herinner ze aan wat wél goed ging en wat er wél is.
- Gebruik dagelijkse rituelen om rust te brengen.

Type 5 - het waarnemende kind: 'Hoe zit het nu precies?'

Beste benadering:

- Stimuleer hen om hun denken om te zetten in acties.
- Help ze vertrouwen te krijgen in het contact leggen met andere mensen en hiervan te genieten

Type 6 - het bezorgde kind: 'Het gaat vast niet goed'

Beste benadering:

- Neem hun zorgen en angsten serieus.
- Leer ze onderscheid te maken tussen terechte angst en angst die ze zichzelf aanpraten.

Type 7 - het avontuurlijke kind: 'Elke dag is leuk'

Beste benadering:

- Waardeer hun enthousiasme.
- Leer ze te letten op hun energieniveau.

Type 8 - het krachtige kind: 'Ik wil het zo'

Beste benadering:

- Stel duidelijke regels op en wees consequent in het naleven hiervan.
- Gebruik humor en leer ze te ontspannen.

Type 9 - het bemiddelende kind: 'Zeg jij het maar'

Beste benadering:

- Toon interesse in hun eigen gevoel en mening.
- Leer ze actief om te gaan met verantwoordelijkheden en naar voren te treden.

Bron: *Typisch Opvoeden* - Frank Post, Een moeilijk kind of een kind dat het moeilijk heeft - Sylvia Roosendaal.

gekeken. Ik schiet in de stress, omdat ik bang ben dat we ergens te laat komen, en die stresshormonen moeten er dan uit. Volgens Karlien ben ik vooral bezig met dingen te vermijden, zoals: ik mag nergens te laat komen, of: ik mag vooral niet negatief opvallen. 'Je kunt het ook omdraaien. Door te kijken naar hoe je het wél zou willen in plaats van met bezig zijn wat je allemaal niet wilt.' Ik begrijp wat ze bedoelt. Ik klaag regelmatig dat ik niet genoeg waardering van andere mensen krijg. Tegelijkertijd straal ik uit dat ik vooral niet in het middelpunt wil staan, niet wil opvallen. Als ik in het dagelijks leven wat meer voor mezelf zou opkomen, zou ik thuis niet zo gefrustreerd zijn, zo legt Karlien me voor.

Ai, dat raakt me wel. Dit is herkenbaar, ik ben weleens boos op de oppas of een opdrachtgever, maar durf dat niet te laten merken.

Op zo'n dag krijgen de kinderen op een later tijdstip om niets de volle laag van me. Volgens Karlien helpt het daarnaast als ik mijn kinderen meer verantwoordelijkheid geef. Nu komen ze in opstand tegen al die commando's van mij op de vroege ochtend. Ze gaan met de hakken in het zand. Ik moet ze er meer bij betrekken en mijn gevoelens en behoeftes met ze delen. Ook kinderen willen namelijk gezien en gehoord worden. Voortaan zeg ik op de zaterdagochtend ruim voor vertrek: over een halfuur gaan we weg, wat gaan jullie doen om te helpen dat we op tijd zijn? Dat voelt al veel beter dan bevelen uitdelen waar toch niet naar wordt geluisterd.

Het eerder benoemen, dat moet ik doen, en niet wachten tot die befaamde laatste druppel.

Laat het zelf zien

Een andere vraag die Karlien me stelt, is: welk gedrag vertoont je kind wat jij van jezelf niet mag? In mijn geval is dat 'nee' zeggen, in opstand komen. Ik moest weer denken aan die keer dat mijn middelste dochter een verjaardagsfeestje gaf, waar allemaal meisjes uit haar klas kwamen. Die ochtend van het partijtje kwam een buurmeisje spelen, ik zei snel tegen mijn dochter: 'Je mag haar ook uitnodigen hoor.' Maar daar had ze helemaal geen zin in, ze was heel duidelijk. 'Er komen allemaal meisjes uit de klas en dat zou dan niet leuk zijn', zei ze. Ik begreep er niks van, wil zelf graag aardig gevonden worden en zou zoiets nooit doen. Diep van binnen was ik ook wel trots dat zij haar eigen mening zo duidelijk heeft. Een volgende keer zal ik mijn bewondering

ALS MIJN KINDEREN
EENS OPSTANDIG
ZIJN, MOET IK
DENKEN 'GOOD
FOR YOU!'

benoemen, in plaats van haar gedrag af te keuren. Ook gedrag wat erg op je eigen gedrag lijkt, kan juist een *trigger* zijn om boos te worden. Je wilt iemand beschermen en behoeden voor wat jij hebt meegemaakt. Mijn oudste kind lijkt meer op mij en vindt het ook moeilijk om nee te zeggen. Nu zeg ik tegen haar dat ze dat vooral wél nee moet zeggen, maar mijn eigen gedrag klopt daar niet bij. Karlien vertelt dat mijn advies alleen werkt als ik dat gedrag zelf ook laat zien. 'Je kunt als moeder zeggen wat je wilt tegen je kind, het gaat erom wat je laat zien.'

Waardevolle les

Karlien legt uit dat boosheid eerder weggaat als je het (h)erkent. 'Constater dat je je boos voelt. Dat mag, je wilt er alleen anders mee omgaan. Dat doe je door even diep in en uit te ademen en te bedenken: ik ben niet mijn boosheid, ik voel me boos. Dat schept afstand. Vraag jezelf af: waarom ben ik boos? Welke teleurstelling ligt er onder mijn boosheid? Meestal is dat: ik voel me niet gezien. Zegt dat iets over mij of over mijn kind? Wat doet je kind wat jij van jezelf niet mag? Als je boos wordt op je kinderen omdat je vindt dat ze je niet serieus nemen, draai dat dan om. Vraag je af: 'Neem ik mezelf, mijn eigen grenzen en behoeften wel serieus?' Door anders naar je boosheid te kijken, is de ergste 'lading' eraf. Erken je boosheid en waardeer jezelf erom. Doe je dat niet, dan kun je dat ook niet van anderen verwachten. Ben je toch uitgeschoten en heb je je woede eruit

gegooid? Wees mild naar jezelf, zoals je dat ook naar een vriendin zou zijn. Bied je excuses aan aan je kinderen. Je bent ook maar een mens.' Zelf heb ik vroeger geleerd niet alles van mezelf te laten zien en mijn kinderen pakken me nu precies op mijn pijnpunt. Karlien: 'Dat kun je irritant vinden, je kunt het ook bekijken als een waardevolle les. Wat kun je van je kind leren?' In mijn geval is dat: leren meer 'nee' te zeggen, ik hoef me niet altijd aan te passen en mag best wat meer gezien worden. Niet voor niets werkt Wijers vooral met de ouders en minder met de kinderen. Actie van de ouders lokt een reactie uit bij het kind. 'Als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je wat je altijd hebt gekregen' is een waarheid als een koe. Als je als ouder een andere reactie vertoont, krijg je van je kind ook een andere reactie.

Jezelf blijven

Hiervoor moet je echter wel het gedrag van je kind begrijpen. Waar komt dit gedrag vandaan? Het enneagram komt weer op tafel, want ook je kinderen kun je herkennen in een bepaald type. En elk type vraagt weer een andere benadering. Maar ik heb er

drie, verzucht ik. Moet ik me dan telkens anders gedragen? Karlien: 'De kunst is om jezelf te blijven, maar wel te kijken wat beter aansluit bij een bepaald type kind.' Als voorbeeld vertelt ze over haar eigen dochter, een onzeker type 6, dat veel vragen stelt. 'Toen ik nog niet wist dat achter dat gedrag onzekerheid schuilde, irriteerde het me alleen maar. Ik reageerde kortaf, waardoor ze zich afgewezen voelde. Nu ik weet wat haar behoefte is, reageer ik anders. Ze zoekt zekerheid, meer fysiek contact helpt in dit geval.'

Tot slot wordt bij de work-

shop ook geoefend met in de huid kruipen van een ander type. 'Hierdoor kweek je meer begrip voor iemand anders. Juist als je kinderen hebt die heel anders in elkaar zitten dan jijzelf, helpt dat.' Als mijn kinderen voortaan weer opstandig zijn, probeer ik te denken: 'Good for you, jullie komen er wel!' En nu dat zelf nog even onder de knie krijgen. De workshop bleek een *eyeopener*. Ik besef dat ik voornamelijk boos op mezelf ben en dit niet moet afreageren op de kinderen. Nu die kennis nog in praktijk brengen. Dat is een hele uitdaging. □