

# Afdwingen, toegeven of...

Voed je je kinderen democratisch op?

→ JUSTINE MOL

Autoritair opvoeden is uit de tijd, toegeven biedt ook

geen oplossing. Hoe bevrijden we ons uit deze patstelling?

Is het mogelijk als opvoeder je eigen behoefte en die van

het kind te respecteren en toch discipline te oefenen?

Het einde van autoritaire discipline

**W**e leven in een tijd en een land waarin we kinderen overladen met kasten vol speelgoed en kleren, snoep en eten zoveel ze willen, een uitgebreide keuze aan televisieprogramma's en computerspelletjes, een overweldigende hoeveelheid geluid in de vorm van apparaten en verkeer en aldoor mensen om hen heen. Het leven is zo vol dat we onze kinderen geweld aandoen als we hen



Opvoeden zonder iemand te kort te doen is niet altijd gemakkelijk





© Giesbers

géén beperkingen zouden opleggen. We maken voortdurend keuzes over wat kinderen wel of niet krijgen, mogen hebben en doen. De vraag is: hoe beperken we het aantal indrukken en creëren we een sfeer van rust en regelmaat om hen heen?

De makkelijkste weg lijkt misschien die van de autoritaire discipline. Daarmee hou je het heft in eigen hand. Het lijkt een garantie voor veiligheid en rust. Het beste voor je kind dus.

Ik heb wel eens de indruk dat we als ouders van nu vol liefde kinderen alle aandacht geven en zorgen dat hen niks te kort komt. Maaar... ze moeten wel luisteren in de zin van 'doen wat ik zeg'. Al gauw blijkt dat kinderen van deze tijd zich niet laten dwingen. We zijn dan geneigd het op te geven, laten met lede ogen onze dwang varen en moeten toezien dat onze kinderen vrolijk doen waar ze zin in hebben.

Een voorbeeld: Als Amber van drie op haar sokken door het huis rent, glijdt ze uit. Haar vader is bang dat ze met haar hoofd op de punt van de tafel zal vallen. Amber moet daarom de hele dag haar schoenen aanhouden. Vervolgens trekt ze drie keer achter elkaar haar schoenen weer uit. De derde keer geeft hij het op. Hij heeft er genoeg van iedere keer haar schoenen weer aan te trekken. Amber heeft gewonnen.

In een situatie als deze reageren we vaak afwisselend autoritair en toegankelijk. Als zowel het een als het ander niet blijkt te werken, voelen we ons verdrietig en wanhopig. Vertwijfeld vragen we ons af wáár het mis ging.

Aletha Solter<sup>1</sup> komt met een verrassende oplossing voor dit probleem. Zij nodigt ons uit de trein tussen de stations Autoritaire Discipline en Toegankelijkheid stil te zetten, uit te stappen en te gaan wandelen in het bos van Democratische Discipline, een vorm van zelfdiscipline voor alle betrokkenen: kinderen én volwassenen. Hier kom je van alles tegen zoals Verantwoordelijkheid, Onderlinge Afhankelijkheid, Respect, Vaardigheden om problemen op te lossen, Eigenwaarde, Humor. Al lopend door de natuur val je van de ene verbazing in de andere. Och, kijk nou: een kromme boom die zijn houding zonder mokken accepteert. Een beuk en een eik die elkaar liefdevol omarmen. En zie je die samenwerking tussen de klimop en de linde? En de flexibiliteit van de akkerwinde? Je besluit hier regelmatig te gaan wandelen en vertrouwd te raken met deze vaardigheden en kwaliteiten.

---

### Niet toegeven, wat wel?

Hoe zou de vader van Amber zich kunnen richten op zelfdiscipline als Amber op haar sokken door het huis rent? Bij democratische discipline zijn er altijd meerdere mogelijkheden. Ik noem er vier.

Vanuit zijn zorg voor de veiligheid van Amber zou hij haar liefdevol kunnen oppakken, haar schoenen aantrekken en haar weer laten doorhollen. Zo accepteert hij zonder

Verbieden? Toelaten? Of zoek je naar het belang van ouder én kind?

woorden haar wens om te rennen. Hij respecteert haar eigenwaarde door er geen punt van te maken en neemt verantwoordelijkheid voor haar veiligheid.

Hij kan Amber ook oppakken, vertellen dat hij zich zorgen maakt en haar vervolgens laten kiezen tussen blote voeten en schoenen aan.

Hij besluit niets te zeggen en Amber goed in de gaten houden, zodat hij kan toeschieten als ze een gevaarlijke val dreigt te maken. Wie weet glijdt ze dan twee keer uit, bezeert haar knie en vraagt zelf om haar schoenen. Of ze gaat ergens zitten om een puzzel te maken en het gevaar is geweken.

En een laatste respectvolle én praktische oplossing: hij koopt sokjes met antislipzolen.

Ook de moeder van Dennis heeft tot democratisch opvoeden besloten. Dennis van zes heeft momenten waarop hij baldadig is en geen zin heeft met de stroom mee te bewegen. Na de zwemles bijvoorbeeld. Zijn vriendjes die met hem in de auto zijn meegekomen zijn zich aan het aankleden. Dennis rent rond in zijn zwembroek. Op de vraag van

zijn moeder of hij zich wil gaan omkleden zegt hij: "Jij moet mij helpen". Moeder weet dat hij zichzelf kan

aankleden. Zij heeft haar handen vol aan de kinderen die wel hulp nodig hebben. In het verleden zou ze Dennis streng hebben toegesproken of beloofd hebben dat hij de lollies mocht uitdelen, als hij zich meteen zou aankleden (autoritaire discipline). Als dat niet werkte, zou ze hem hebben geholpen met abrupte bewegingen waar de verwijten vanaf dropen. Ze zou dan tegen haar zin hebben toegegeven aan zijn wens geholpen te worden (toegeeflijkheid). Een toegeeflijkheid die gepaard gaat met innerlijk verzet dat uiterlijk zichtbaar en voelbaar is. Nu laat ze het bij de vraag of hij zijn kleren aan wil trekken. Ze accepteert en respecteert zijn baldadigheid. Ze is liefdevol betrokken bij hoe hij nu is en lacht hem niet uit in het bijzijn van zijn klasgenootjes. Als iedereen bijna klaar is zegt ze: "Ik wil niet dat je hier alleen achter blijft. Ga dan maar in je zwembroek mee". Ze neemt hiermee verantwoordelijkheid voor de veiligheid van Dennis. Dennis kan nu zelf kiezen hoe hij mee naar huis wil. Hij her vindt zijn gevoel van eigenwaarde en zelfdiscipline. Binnen twee minuten is hij klaar met omkleden.

---

### Respect voor ieders eigenheid

Ik heb zelf ontdekt dat er een wereld van verschil is tussen mijn kinderen dwingen om te doen wat ik wil én helder

krijgen wat mijn waarden en verlangens zijn, zodat ik deze naast die van hen kan zetten. Ik heb gezien hoe ze daarvan opbloeden. Zij ervaren ruimte en vrije keuze om mijn voorbeeld of adviezen te volgen óf om het anders te doen. Ik geniet nog dagelijks van de zelfdiscipline die daardoor is ontstaan.

Zo heeft mijn dochter van achttien bijvoorbeeld een andere stijl van 'op tijd' komen of 'op tijd iets afhebben' dan ik. Jarenlang heb ik me daar zorgen om gemaakt. Ik probeerde haar te leren op tijd te komen door tien minuten voor vertrek te zeggen wat ze allemaal nog moest doen vóór ze de deur uit kon. Als ze gezellig met haar zus zat te kletsen, herinnerde ik haar aan haar huiswerk. Ik wilde haar mijn manier, mijn discipline aanleren. Ik heb zelf de dingen liever een uur, een dag of een week van te voren af. Dan pas heb ik rust om te lezen of een eindje te gaan fietsen.

Een paar jaar geleden heb ik het losgelaten om haar tot mijn vorm van discipline te dwingen. Ik voelde me gefrustreerd. Mijn pogingen hadden niet het gewenste effect. Ze zorgden voor een kribbige stemming vol verwijten. Wat ik wilde was met haar in contact zijn. Ik herinnerde mezelf weer aan het grenzeloze vertrouwen dat ik in mijn kinderen heb en dat op de achtergrond was geraakt. Steeds meer bleef ik met aandacht volgen hoe zij met haar tijd omging. Ik ging de rust en opgewektheid bewonderen waarmee ze tot op het moment dat ze naar school wilde vertrekken haar spullen pakte, naar mij luisterde en nog iets te vertellen had. Ik genoot ervan. Ik heb gezien hoe ze uren aan tafel kon zitten met haar wiskundesommen en het sommen maken afwisselde met telefoongesprekken, tekenen, kletsen, in een tijdschrift lezen. Hoe ze dan trots thuis kwam met een acht. Ik heb de indruk dat ze de laatste tijd langer achter elkaar aan iets kan doorwerken dan vroeger. Zou mijn liefdevolle afstand haar helpen om meer ruimte, rust en concentratie te ervaren om de dingen op haar eigen manier te doen? ♣

#### Meer lezen:

Aletha Solter:

Baby's weten wat ze willen

De taal van huilen

Het ongedwongen kind

Uitgeverij de Toorts

[www.huilenbooszijnruzie.nl](http://www.huilenbooszijnruzie.nl) en [www.awareparenting.com](http://www.awareparenting.com)

Geïnspireerd door Aletha Solter in de workshop 'Opvoeden zonder straffen en belonen' op 5 april 2004.

1 Aletha Solter is een Zwitsers/Amerikaanse ontwikkelingspsychologe en een leerlinge van Piaget. Als eerste wetenschapper onderzocht zij het huilgedrag van babies en jonge kinderen en de reacties van ouders hierop. Sinds 1978 werkt ze met ouders.