

OPGEVOED

Elke week legt Annemiek Leclaire een lezersvraag voor aan deskundigen.

Hoe maak ik mijn zoon levenswijs zónder hem bang te maken?

Moeder: „Laatst werd mijn zoon van 10 toen hij naar zijn hockey-training fietste, aangesproken door een jongen van 15 op een fatbike, die precies wilde weten waar hij heen ging en tot hoe laat. Ik vertelde mijn zoon daarna dat er groepen jongeren actief zijn die jongens zoals hij proberen te ronselen voor ‘kleine’ criminaliteit. Gevolg: mijn zoon durft niet meer alleen naar hockey te fietsen. Natuurlijk was dat niet mijn bedoeling: ik wilde hem alleen oplettend en bewust maken. Hoe maak je je kind levenswijs zonder hem bang te maken voor alles wat er kan gebeuren?”



ILLUSTRATIE MARTIENTERVEEN

Naam is bij de redactie bekend. (Deze rubriek is anoniem, omdat moeilijkheden in de opvoeding gevoelig liggen.) Wilt u een dilemma in de opvoeding voorleggen? Stuur uw vraag of reacties naar opgevoed@nrc.nl

Oplossend vermogen versterken

Marga Akkerman: „Dit moet voor uw 10-jarige zoon een intimiderend voorval zijn geweest. Fijn dat er niks gebeurd is. Kennelijk is hij kalm gebleven, en heeft hij adequaat gereageerd. Dat verdient een compliment.

„We maken kinderen levenswijs door serieus te nemen wat ze over angstige situaties vertellen, en hen vervolgens te ondersteunen in hun eigen probleemoplossend vermogen: ‘Dat heb je zo te horen heel goed afgehandeld!’

„Maar in plaats van deze bekrachtiging, verhoogde u met uw reactie de dreiging van wat er had kunnen gebeuren. Daardoor heeft uw zoon na het gesprek niet het zelfvertrouwen: ik kan hier dus mee omgaan, maar: wat had mij niet allemaal kunnen gebeuren?! En dat maakt angstig.

„Ouders die snel bezorgd zijn, doen er goed aan om hun eigen reacties op de verhalen van de kinderen onder de loep te nemen. Het helpt kinderen namelijk niet als hun ervaringen angstig geïnterpreteerd worden.

„U hoeft uw kind niet voor tal van gevaren te waarschuwen, maar u bent natuurlijk wel verantwoordelijk voor zijn veiligheid. Als bekend is dat plekken echt onveilig zijn, gaat een 10-jarige daar op die leeftijd niet zonder volwassen begeleiding naartoe. Op z'n minst fietst hij met een vriendje.

„Als er in de buurt bijzonderheden zijn, zoals bendes op fatbikes, kan de school daar met expertavonden op een verstandige manier aandacht aan besteden. Niet om de angst aan te wakkeren, maar om samen te bespreken: wat kan een kind in zo'n situatie doen? Uw

kind ziet dan meteen de kracht van gezamenlijk optrekken.”

Stapsgewijs loslaten

Loes Keijsers: „Voor reële gevaren moeten we kinderen waarschuwen, zoals niet oversteken zonder te kijken. Dan ontstaat er bij hen nu eenmaal wat functionele angst, daar ontkom je niet aan. Daarbij houd je als ouder wel voor ogen: hoe groot is het risico echt? In een boerendorp waarschuw je voor trekkers die je niet ziet, in een stad voor de tram.

„Je maakt kinderen alleen levenswijs door ze afhankelijk van hun leeftijd en de omstandigheden gecontroleerd los te laten. Het is belangrijk dat ze hun eigen problemen leren oplossen. Dat geeft zelfvertrouwen. Door de confrontatie met de angst te vermijden, wordt die erger.

„Kennelijk ging het alleen fietsen vóór dit voorval prima. Bouw het weer stapsgewijs op. Bijvoorbeeld door op de heenweg mee te fietsen, of uw zoon te vragen om bij aankomst te bellen mocht hij een telefoon hebben. Sommige ouders tracken hun kinderen met live-locaties maar de kans bestaat dat kinderen dan internaliseren dat de wereld bedreigend is.

„U helpt uw kind door zelf ontspannen te zijn. We weten dat gestresste ouders meer behoefte hebben het leven van hun kinderen te controleren. Praat met leeftijd- en buurtgenoten over welke gevaren in de omgeving van jullie kinderen reëel zijn.”

Marga Akkerman is niet-praktiserend klinisch jeugd- en kinderpsycholoog.

Loes Keijsers is als hoogleraar pedagogiek verbonden aan de Erasmus School of Social and Behavioural Sciences in Rotterdam.