

Kinderen worden steeds later zelfstandig. Uit liefde beschermen ouders hun kinderen te veel. Maar dat is niet goed. Stel eisen. Geef ze taken in huis. „Begin je met 12 jaar, dan ben je te laat.”

Je bent elf, doe het zelf

verdieping

door **Mayke Calis**
illustratie **Eliane Gerrits**

Een ochtend aan het ontbijt. Mijn dochter van 5 wil zelf haar boterham smeren. Vooruit. Het is toch weekend. Maar haar mes roert ze van voor naar achteren door de botervloot. Een grote klodder valt op de tafel, een andere klodder op haar boterham. Lekker smeren. Aan de bovenkant van de boterham zit alles, beneden niets. „Nee liefje, dat moet zo.” Ik laat haar zien hoe je de boter uitsmeert. Daarna de pindakaas. Binnen twee tellen zit het mes tot aan het handvat onder de pindakaas. Weer neem ik het over. De boterham is klaar. Teverden veegt ze haar handen af aan haar pyjama. Ik zucht. Dat ga ik haar door de week echt niet laten doen. Duurt veel te lang en bovendien kan ik haar daarna schone kleren aantrekken. Helemaal verkeerd, vindt Heleen de Hertog, ex-ploetermoeder van vier kinderen en bewerkster voor Nederland van het Amerikaanse boek *How2talk2kids*, een communicatiemethode om kinderen meer zelf verantwoordelijk te maken voor hun gedrag. Ze begrijpt het boterhammenvoorbeeld wel. Haar 4-jarige zoon ging vroeger vaak languit op de grond liggen als zij hem wilde aankleden. 'Mama doet het, dus ik hoef niks te doen', leek hij te denken. Zo was het

ook. Zij smeerde brood voor het ontbijt en de lunch, maakte 's middags de schooltassen leeg, zette de broodtrommels in de vaatwasser. Aan het einde van de dag plofte ze klagend op de bank dat ze het zo druk had. Ze ziet het ook bij andere ouders. In de grote steden spelen kinderen nauwelijks alleen buiten. Naar school gaan ze achterop de fiets of kruipen op de achterbank. Veel te gevaarlijk, dat verkeer. Wat te denken van al die gekken die overal rondlopen. Bij speeltuinen staan moeders bezorgd onder het klimrek bovenop de verplichte, dikke, rubberen matten die iedere val bij voorbaat breken. Op school gaat het anders. Daar ruimen kinderen zonder problemen hun rommel op. Maar ook daar wordt geklaagd. Kinderen die niet zindelijk zijn als ze naar de basisschool gaan, 4-jarigen die hun gymkleren niet zelf kunnen aantrekken, docenten die moeten helpen met schoenen en ritzen. Kinderen lijken steeds later zelfstandig te worden. Want eenmaal groot, blijven ze lekker bij pa en ma wonen. Makkelijk én goedkoop. Maar hoe erg is dat eigenlijk? Ernstig, zegt ontwikkelingspsycholoog en schrijver Steven Pont. „Als kinderen heel jong zijn, moeten ouders hun kinderen beschermen. Dit zogeheten hechtingsgedrag is positief. Maar wat we steeds meer zien, is dat dit gedrag bij ouders niet afneemt, naarmate kinderen ouder worden. Terwijl de belangrijkste taak als ouder is: werken

aan je eigen overbodigheid.” Kinderen leren door instructies en door ervaring, zegt Pont. „Wij zijn steeds meer geneigd instructies te geven en dat gaat ten koste van de ervaring. 'Kom hier, doe dit, doe dat, trek je dikke jas aan, doe je muts op.' Ze hoeven niet na te denken, want er is altijd wel een volwassene die met een sjaal of vest achter ze aan komt rennen. Een kind met een te dunne jas vraagt heus wel om een dikkere als hij het koud krijgt.” Bezorgde ouders zijn goede ouders, is de teneur. Maar Pont is het daarmee niet eens. „Elk ingrijpen van een volwassene doet iets met het zelfbeeld van een kind. De wereld wordt een bedreigende plek. Als ouders kinderen alles uit handen nemen, denken ze dat ze het niet alleen kunnen. Dat kan faalangst tot gevolg hebben.” Kinderen moeten volgens Pont ook lekker buiten spelen. Vroeger was het normaal dat een kind wel eens uit een boom viel. Nu denken we al snel dat het wordt verwaarloosd. Maar je bezeten en vallen hoort bij gezond experimenteel gedrag. Kinderen worden er volgens Pont zelfredzaam van. Ze leren hun grenzen kennen en durven daardoor initiatieven te nemen. „Het hele leven is risicovol, daar moeten kinderen mee oefenen. Als het leven de wedstrijd is en de jeugd het trainingsveld, moet er flink worden geoefend om later een wedstrijd te kunnen spelen.” Ouders willen hun kinderen bescher-



Wat kunnen ze zelf?

- Kinderen van 2 tot 4 jaar kunnen zelf naar de wc, de telefoon aannemen en een gesprekje voeren. Ze kunnen zichzelf aan- en uitkleden, de vuile was in de wasmand doen, hun pyjama opruimen, en ze kunnen de tafel dekken en helpen met afwassen.
- Zonder continu toezicht buiten spelen is niet gek voor kinderen van 4 tot 6 jaar. Ze kunnen nu ook alleen bij een vriendje logeren, zichzelf wassen, hun tanden poetsen en billen afvegen. Ze kunnen zelf douchen (onder toezicht), een boterham smeren en een kleine boodschap doen.
- 7- tot 9-jarigen kunnen zelfstandig deelnemen aan het verkeer. Ze kunnen zelf douchen en in bad. Ze krijgen hun eerste zakgeld, leren een eenvoudige maaltijd bereiden, smeren hun eigen lunch en helpen in huis.
- Kinderen van 9 tot 12 jaar kunnen zelf hun kleding uitzoeken en hun eerste kleedgeld krijgen.
- 12-jarigen kunnen prima helpen met het organiseren van een feestje. Ze kunnen ook een menu samenstellen en bereiden.



men tegen teleurstelling en falen. Maar daar worden kinderen niet zelfstandig van. Zo hielp een moeder haar kind eens met huiswerk toen de bel ging. Zegt het kind: „Ik doe wel open, dan kun jij rustig doorwerken.“ Pont herinnert zich ook het beteuterde gezicht van zijn zoon toen hij op school zijn zelfgemaakte sinterklaas-surprise tussen de overige surprises zette. Die viel namelijk nogal uit de toon. Het was duidelijk dat de andere kinderen deze surprises niet zelf hadden gemaakt.

Ook pedagoog Bas Levinger ziet dat ouders soms moeite hebben van hun kind te eisen en te verwachten dat het bepaalde dingen doet. Soms komt dat voort uit onzekerheid. Op welke leeftijd kan een kind bijvoorbeeld zijn veters strikken? Dat is ook best lastig. „Wij kregen vroeger op de kleuterschool een strikdiploma, maar daarna lukte het ook niet iedereen.“ Ouders moeten hun kinderen van alles leren: fietsen, strikken, aankleden, plassen op de wc, billen afvegen, huiswerk plannen en maken. En dat kost tijd. Maar die tijd en aandacht lijkt er steeds minder te zijn. Het kabinet zendt volgens Levinger een tegenstrijdige boodschap uit: „We moeten meer tijd met onze kinderen doorbrengen en ze beter opvoeden, zoals minister Plasterk onlangs nog zei, maar we moeten ook meer en harder werken met z'n allen.“ Hij ziet de negatieve gevolgen van het gebrek aan zelfstandigheid vooral bij

de wat oudere kinderen. „In mijn tijd was het ideaal om als student zo snel mogelijk zelfstandig te gaan wonen, maar dat is veranderd. Natuurlijk ook vanwege economische redenen.“ Positief vindt hij het dat veel kinderen een goede open relatie met hun ouders hebben. Maar jongeren van begin 20 worden soms nog helemaal verzorgd door hun ouders. Waar en wanneer begint hun zelfstandigheid en wanneer leren zij met geld omgaan? Dat is in de tijd van commerciële verlokkingen en mobiele telefoons geen overbodige vraag. „Ouders bedoelen het goed, maar hun positieve gedrag kan negatief uitwerken. Wij eisen geen volwassenheid meer.“ Heleen de Hertog weet precies hoe al die ouders zich voelen. Ze dacht vroeger ook dat ze een goede moeder was door alles voor haar kinderen te doen. Ze geeft nu trainingen en workshops over de methode *How2talk2kids*, gebaseerd op de theorie van de Amerikaanse psycholoog Haim Ginott. De Hertog weet nu dat het ook anders kan. Haar zoon wilde eens spelen met een vriendinnetje dat niet kon. Hij zette het op een brullen. „Vroeger zou ik hem getroost hebben en resoluut op een ander vriendinnetje zijn afgestapt. Maar beter is het zijn emoties te erkennen. Wat jammer voor je. Je bent vast teleurgesteld dat Babette niet kan.“ Dan zie je dat kinderen zelf met oplossingen komen. Mopperend gingen we naar huis, waar hij heerlijk in zijn eentje ging spelen.“

Een goede ouder lost volgens De Hertog problemen niet op voor zijn kind, maar toont respect voor zijn worsteling. Dan krijgt het kind moed om het zelf te doen. Ouders kunnen het daarbij ondersteunen zonder het over te nemen.

Haar valt op dat ouders vaak veel vragen stellen op momenten dat het hen uitkomt. Hoe was het op school? Wat heb je gedaan? Als het kind dan niets zegt, zijn ze teleurgesteld. „Maar je hebt zelf ook niet altijd zin veel te vertellen als je moe uit je werk komt. Kinderen bepalen zelf waarover en op welk moment zij willen praten. Als je dan echt luistert, hoor je vaak meer dan wanneer je zelf vragen afvuurt.“

“De belangrijkste taak als ouder is: werken aan je eigen overbodigheid.

Tijdens workshops komt vaak de vraag naar voren wat ouders doen voor hun kind wat het eigenlijk al zelf kan. Kleren klaarleggen voor kinderen van 6 of 7 jaar is zo'n voorbeeld. Laat het los, meent De Hertog. Dan trekken ze maar iets gekks aan. Het is hun keuze. Als ze worden uitgedaagd, ervaren ze hoe dat is. Het is niet erg, mits het geen pesten wordt.

Door kinderen het zelf te laten doen en ze taken in het huishouden te geven, laat je zien dat ze erbij horen. Verantwoordelijkheid geeft zelfvertrouwen en maakt de overgang naar volwassenheid makkelijker. „Van je baas mag je straks ook niet te laat komen, omdat je graag een halfuurtje langer slaapt.“ Kinderen kunnen het best. „Als ze weten hoe ze een bestand moeten downloaden, kunnen ze ook hun broodtrommel in de vaatwasser zetten.“

Daarmee is Steven Pont het helemaal eens. Hij smeert geen brood meer voor zijn kinderen. „Zij kunnen het zelf sneller dan ik.“ Hij gaf zijn zoon een boomachine op zijn 6e verjaardag. „Je moet naar je kind kijken, naar wat het kan.“ Zijn kinderen kijken zelf op de klok wanneer ze naar school moeten. „Ik laat ze vrij, maar zij zorgen dat ze op tijd komen.“ Als de vrijheden toenemen, moeten ook de verantwoordelijkheden toenemen, vindt hij. Ook leidt een verhoging van het zakgeld tot meer taken in huis. Vanaf het begin moet je dit normaal maken. „Als je daarmee begint als ze 12 zijn, ben je te laat.“

Ik denk aan mijn dochter en haar boterham met pindakaas. Er is hoop. Ik laat haar voortaan toch maar zelf smeren. Dan staan we gewoon wat eerder op en doe ik haar een schortje aan. Nee, dat laat ik haar zelf aantrekken.