

Gekibbel?

Laat broer en zus het zelf oplossen

Je zag het zo leuk voor je: je kinderen die zoet samen spelen en elkaar hebben om op terug te vallen. Helaas is de realiteit vaker dat ze elkaar in de haren vliegen. Voel jij je soms meer mediator dan moeder? Niet nodig, zeggen de deskundigen.

'Er zijn van die dagen, meestal de woensdagmiddag, waarop ik het gevoel heb dat ze alleen maar ruziën. Vaak gaat het om stomme dingen als een duploblokje of wie als eerste zijn handen mag wassen voor het eten', vertelt Marlou Beentjes. Ze is moeder van drie, waarvan twee eendeloze ruziemakers. Ze voelt zich op die dagen meer scheidsrechter dan moeder. Haar voornaamste taak: de twee partijen uit elkaar houden. Gevolgd door compromissen bedenken, waarover ze dan ook zelf ruzie met haar kinderen krijgt. Omdat de oudste vindt dat zij de jongste altijd voortrekt.

Marloes: 'Ik word er soms horendol van. Ben ik weer als een klein kind aan het kibbelen met mijn eigen kinderen.' Niet doen, zeggen de deskundigen. Kinderen moeten hun ruzies zelf oplossen. Huh? Maar dan weet je toch helemaal niet wie de 'schuldige' is? Als moeder moet je ruzies toch in de kiem smoren en sussen? Dat hoeft dus niet, vindt Heleen de Hertog, opvoedkundige van How2talk2kids.nl en vertaler

van het boek *Siblings without rivalry* (*How2talk2kids Broers en zussen zonder rivaliteit*). Het schijnt beter te zijn om je kinderen hun conflict zelf te laten opknappen. Zelfs als er uiteindelijk een oplossing komt die totaal niet voordelig uitvalt voor een van de partijen. 'Je kinderen worden er zelfstandig van,' legt Heleen de Hertog uit. 'De valkuil waar veel ouders instappen, is om bij elke onenigheid van de bank te springen en "lief zijn!" te roepen. Of zich in de ruzie te mengen en oplossingen aan te dragen. Dat heb ik zelf ook genoeg gedaan. Dan pak je het speelgoed van de een af en geef je het aan de ander. Of je legt uit dat het niet aardig is om je zus te duwen. Allemaal goed bedoeld natuurlijk, maar op de lange termijn help je je kind daar niet mee.'

Hoe gaan jullie dit aanpakken?

Maar hoe reageer je dan, als je kinderen een heftige strijd om de Duplo voeren. 'Negeren', zegt De Hertog. 'Denk aan je favoriete vakantie en laat het gekibbel aan je voorbij gaan. Vaak waait het namelijk vanzelf over en →



'Je leert het beste ruzie maken in een veilig nest'

maak je het alleen maar groter door je erin te mengen. Dreigt het te escaleren, dan grijp je in door ze allebei even te laten afkoelen. Je haalt ze tijdelijk uit elkaar en zet ze op een gelijkwaardige plek. Niet de een naar zijn kamer sturen en de ander voor de tv laten zitten, want dan lijkt het alsof je partij kiest. Eenmaal uit elkaar, leg je het probleem bij je kinderen neer en vraag je hoe ze het kunnen oplossen. "Ik hoor het als jullie een oplossing vinden", zeg ik meestal, terwijl ik in de buurt blijf. Je kind leren om zelf met conflicten om te gaan kan hem later helpen in de omgang met anderen. In verschillende studies worden broer- en zusrelaties 'oefenmateriaal' genoemd. Psycholoog Tamar de Vos van opvoedadvies.nl: "Wat is er fijner dan te leren met ruzies om te gaan in een veilig nest, zoals je eigen gezin? Je broer of zus blijft altijd je broer of zus. Dus leert je kind vergeven. En hij ontdekt dat een ruzie niet het eind van de wereld is. Dat je best boos kunt zijn, maar dat je het ook weer goed kunt maken. Van een ruzie met een broer of zus leert je kind voor zichzelf op te komen, zijn mening te geven, compromissen te sluiten en de ander tegemoet te komen.' Allemaal hartstikke positieve eigenschappen, dus. Grijp je altijd maar in, dan ontnem je hem de kans zich dit gedrag aan te leren. Brits onderzoek uit 2013 heeft aangetoond dat overbeschermende ouders erg kwetsbare kinderen grootbrengen. Die kinderen schijnen ook slechter met conflicten met leeftijdsgenootjes om te gaan. En daardoor maken ze weer kans om sneller gepest te worden.

Door je kinderen hun ruzies zelf op te laten lossen, voorkom je op de korte termijn ook dat je onbewust de jongste altijd voortrekt. 'Ja, maar hij mag dit altijd,' die zin rolt vooral bij de oudste kinderen snel over de tong. En vaak hebben ze wel gelijk, als ouder ben je geneigd

het voor de jongste op te nemen. Die is minder weerbaar en de oudste zou beter moeten weten. Dat denk je, maar je weet nooit precies wat er is voorgevallen tussen je kinderen. Dus ook daarom is het eerlijker om je kinderen zelf met een oplossing te laten komen. Al kun je je afvragen of de oudste dan niet veel geraffineerder is in het bedenken van een oplossing die hem dan weer goed uitkomt. De Hertog: 'In het begin zal het waarschijnlijk wat vaker voorkomen dat de oudste z'n zin krijgt. Maar je zult zien: als je het probleem vaker bij hen laat, komt er uiteindelijk balans. De jongste zal de kaas niet van zijn brood laten eten. In het begin denk je misschien: jeetje, dit is echt zo'n stappenplan. Maar als je dit eenmaal een of twee keer hebt gedaan, gaat het vanzelf. Je kunt dan sneller doorpakken, zo van: 'Jongens, dit lijkt op de vorige keer, hoe hebben we het toen opgelost? Hoe doen we dit dan nu?' Het mooie is dat ze uiteindelijk met een oplossing zullen komen waar ze allebei blij mee zijn.'

Rivaliteit

Wat kunnen kinderen elkaar het leven zuur maken. 'Haren trekken, bijten, ik schrik me rot als ik zie wat mijn kinderen elkaar aan kunnen doen,' vertelt Evelien de Boer. 'Elke dag als we uit de auto komen, is het hetzelfde liedje. Doen ze wie het eerst bij de voordeur is. Dan wordt er flink tegen elkaar geduwd en altijd zit er wel iemand tegen die deur aan.' Hoe normaal is dat eigenlijk, die vormen van geweld? Psycholoog Tamar de Vos kijkt er niet echt van op. Wekelijks vertellen ouders haar beschaamd wat hun kinderen elkaar allemaal aandoen en vragen ze zich af wat zij fout doen en of ze de enige zijn. De Vos: 'Leuk is het niet, en gewenst al helemaal niet, maar slaan, schoppen en bijten is voor een kind vaak de meest logische en eerste reactie. Ze reageren primair. Willen ze iets, dan pakken ze het gewoon af. Dat ze dat doen, betekent natuurlijk niet dat dat ook mag. 'Conflicten mogen er zijn, maar er wordt hier in huis niet geslagen, maar gepraat', zeg ik altijd.'

Beste bedoelingen

Onbewust wakker je als ouder de rivaliteit tussen je kinderen soms aan. Door iets simpels, zoals je kinderen met elkaar vergelijken, versterk je het competitiegevoel. De Hertog: 'Soms prijs je het ene kind de hemel in ten koste van de ander en doe je dat met de beste

bedoelingen. Gewoon omdat je eigenlijk wilt dat de ander ook zo keurig z'n bord leeg eet, bijvoorbeeld. Dan zeg je: "Kijk eens, Gijs, je zus heeft haar bord al leeg, nu jij nog." Maar zo'n simpel zinnetje geeft een bepaalde druk. Gijs wil dat jij ook trots op hem bent en wordt misschien boos op z'n zus die het altijd beter doet. Je kunt ook zeggen: "Gijs, ik zie dat je bord nog vol is." En verder niets. Ook spelletjes als 'doen wie de snelste is,' versterkt het competitiegevoel. Beter kun je zeggen: "Kijken of je het nu sneller doet dan gisteren." Net als een hardloper die zijn tijd wil verbeteren. Zo versterk je juist de band tussen je kinderen. Niet alleen voor nu, ook voor later. Hoe vaak is het niet zo dat volwassen broers en zussen nog steeds moeite met elkaar hebben omdat de ouders de ene altijd voortrok? Dat is toch zonde? Interessant is trouwens dat de schrijvers van het boek *How2talk2kids Broers en zussen rivaliteit* niet de illusie hebben dat hun kinderen de beste vrienden moeten worden. En al helemaal niet dat zij daar voor kan zorgen. Als ze leuk samenspeelden, dacht ik: zie je wel, ze geven om elkaar, ik ben best een leuke moeder. En als ze ruzie hadden, was ik zwaar teleurgesteld. Was ik bang dat ze elkaar haatten en dat dat mijn schuld was.' Pas later ontdekte ze dat het haar taak niet was om te zorgen dat haar kinderen vrienden werden. 'Het gaat erom, dat ze elkaar leren respecteren, naar elkaar luisteren en hun broer of zus waarderen om wie hij of zij is. ♦

TEXT: TAMAR VAN HEELLEN-BERLO, BEITJE MOGERS

Harmonie in huis

- * Richt je op het probleem, niet op je kind. Zeg niet: 'Wie heeft de speelgoedauto afgepakt?' Zeg in plaats daarvan wat je ziet: 'Ik zie dat jullie allebei met deze auto willen spelen.'
- * Probeer een naam te geven aan de emoties van je kinderen. 'Ik zie dat het je verdrietig maakt als je zus hem van je afpakt' of 'Ik zie dat jij heel graag met die auto van je broer wil spelen.'
- * Vraag naar oplossingen. 'Wat kunnen we hiervoor verzinnen? Hoe gaan jullie dit oplossen?'
- * Bij terugkerende dagelijkse ruzietjes kun je een rustig moment apart reserveren om daar samen over te praten.

MEER LEZEN?

How2talk2kids - broers en zussen zonder rivaliteit
Adele Faber en Elaine Mazlish
€ 22,50