

Uiterlijk zijn de dochters van Petra Schouten (4 en 6) nauwelijks van elkaar te onderscheiden. Innerlijk is het een ander verhaal: 'Soms ben ik wel twintig keer per dag even boos op mijn jongste.' Hoe wordt het weer gezellig thuis? Tekst: Petra Schouten Knipkunst: Ellen Mandemaker

De oudste een engel, de jongste een bengel



Dat ik veel met mijn jongste dochter te stellen zou krijgen, wist ik eigenlijk al meteen na haar geboorte. Pippa kwam krijsend van woede ter wereld en keek de eerste drie dagen zo boos dat ik er bijna bang van werd. Tijdens de kraamweek heb ik wel honderd keer aan mijn man gevraagd: "Ze houdt toch wel van me?"

Hoe anders ging dat toen ik voor het eerst moeder werd. Marvy Lee staarde me met grote kijkers aan. Zonder woorden 'vertelde' ze me dat er maar één de liefste van de wereld is: *moi*. En dat geldt nog steeds. "Mam, als ik een andere moeder had, zou ik weglopen om jou te zoeken," zei ze van de week. Oké, ze wilde iets van me gedaan krijgen, maar ik zou liegen als ik zei dat haar uitspraak me niets deed.

IK LIG ER WAKKER VAN

Pippa zou zo'n opmerking nooit maken. Zij is veel directer. Is ze het niet met me eens, dan zegt ze rustig: "Ik vind je stom." Toen ze 14 maanden was, smet ze een zelfgemaakte ketting van

Marvy (toen 3) over de leuning van de trap. 'Die zie je nooit meer terug!' riep onze kleine Zwieber – wie groeit er niet op met Dora? – tegen haar zus. Het was Pippa's eerste volzin.

Inmiddels is Pippa 4 jaar. Ze pikt (snoepjes, thuis en bij de drogist), ze sloopt (tekeningen van haar zus), ze verstopt (fiets- en autosleutels, maar ook zichzelf). Ze verbergt zich achter bomen, in portiekjes, pashokjes of onder de groentestellage bij de supermarkt. Laatst vond ik haar bij de Hema onder het rek van de damesnachthemden, stevig vastgeklemd aan de paal. Het is dat haar voetjes onder de nachtponnen uitstaken, anders was ze nu waarschijnlijk nog steeds spoorloos. Hoewel ik weet dat mijn meisje nooit ver weg is, bezorgt ze me keer op keer de schrik van mijn leven. Om die reden heb ik haar toen ze twee jaar was buiten zelfs een tijdje aan me vastgeketend. Het werkte. Even. Na een maand had ze door hoe de klittenbandsluiting werkte en ging ze er weer als vanouds als een haas vandoor. Ik lig er wakker van dat ik soms wel twintig keer per dag



‘Ik voel me schuldig, want ik wil niet de boze moeder uithangen’

even boos ben op Pippa. Als ze later maar niet denkt dat ik haar zus liever vind, want ik houd evenveel – zielsveel – van hun allebei.

WAT DOE IK VERKEERD?

Moedeloos word ik ervan. En onzeker. Ik voel me schuldig, want natuurlijk wil ik niet de boze moeder uithangen, maar vaak is het wel nodig. Wat doe ik verkeerd? Ben ik misschien te veel gefocust op de oudste, die graag in het middelpunt van de belangstelling staat en die ruimte ook opeist? Eerlijk gezegd is Pips negatieve gedrag vaak te verklaren. Als er een vriendinnetje van Marvy over de vloer is, heeft ze opeens geen oog meer voor haar zusje. Uit frustratie ‘eet’ Pip op zo’n moment soms Marvy’s knutsel op. Ik keur het niet goed, maar ik snap het wel en moet stiekem ook wel lachen: ze wil gezien worden.

Annelies Box is pedagoog en oprichter van Pedagogische Praktijk Kennemerpark: volgens haar is het voor een temperamentvol kind niet altijd makkelijk om een ‘braaf’ zusje of broertje te hebben. Wat kan ik doen om het wat soepeler te laten verlopen thuis? “Als het gaat om luisteren en disciplineafspraken zoals opruimen, kun je voor ieder kind dezelfde regels aanhouden. Maar ieder kind heeft een ander temperament en daar kun je je benadering op aanpassen. Probeer je kind goed te leren kennen, onderzoeken en observeren om te weten wat werkt en wat niet. Rustige karakters hebben vaak aan een half woord genoeg, terwijl een temperamentvol kind meer baat heeft bij duidelijke regels en korte lijnen.” Annelies, die ouders begeleidt bij opvoedings- en ontwikkelingsproblemen, werkt met de Triple P methode (Positief Pedagogisch

Programma). Kort gezegd gaat het om hanteren van ongewenst gedrag en stimuleren van gewenst gedrag. Negatief gedrag is een waardeoordeel (‘Ik vind het vervelend’). Ongewenst gedrag geeft aan dat het gedrag even niet bij de situatie past, bijvoorbeeld omdat je bezorgd bent vanwege de veiligheid van je kind, maar ook omdat hij niet luistert of gehoorzaam is, terwijl jij dat belangrijk vindt. De vijf basisprincipes van deze – wetenschappelijk bewezen – methode zijn simpel: een veilige en stimulerende omgeving, positieve aandacht, heldere instructies en een realistische verwachting.

JE BEKER OMGOOIEN? PRIMA!

Minstens zo belangrijk is dat ouders goed voor zichzelf zorgen (want wie lekker in z’n vel zit, heeft meer energie om een leuke moeder te zijn). “De kunst is om een kind met een sterke wil steeds een stapje voor te zijn. Voordat je aan tafel gaat, zeg je bijvoorbeeld tegen Pippa: ‘Schat, als je je beker omgooit: prima. Mama wordt niet boos. Je gaat dan wel twee minuten stilzitten op dat stoeltje (op een rustige plek in de woonkamer). Tijdens deze *time-out* zal Pippa uiteindelijk beseffen: als ik me niet aan de afspraak houd, moet ik iets doen waar ik geen zin in heb. Voor haar is stilzitten (eraf gaan, schreeuwen of huilen = twee minuten erbij) vervelender dan het oprinken van een extra volle beker melk. Voorwaarde is dat je rustig en vriendelijk blijft, en een nadenkplek werkt alleen als je gewenst gedrag rijkelijk belooft met veel positieve aandacht. De verhouding is: drie complimenten op één correctie. Als Pippa zonder knoeien haar beker heeft leeggedronken, zeg je: ‘Wat knap van je. Omdat je zo goed je best

hebt gedaan, krijg je een sticker.’ Bij tien stickers mag ze bijvoorbeeld iets leuks kiezen om alleen met jou te doen.”

Tuurlijk, ook Marvy luistert niet altijd, geeft soms een grote mond en kan vervelend zijn. Ze heeft ook weleens een snoepje gepikt en haar boterham stiekem in de prullenbak gegooid. Maar zij leert van haar fouten. Pippa meestal niet. Neem gisteravond. Mijn dochters staan samen onder de douche. Toevallig zie ik dat Pip iets in haar mond stopt. “Waar kauw je op?” vraag ik. Met een ruk draait ze haar hoofd weg, spuugt ‘het’ uit in haar hand en antwoordt quasi-onschuldig: “Niets.” Ik vraag of ze haar rechterhand wil laten zien. Sluw als ze is, pakt Pippa het voorwerp achter haar rug over met links en showt me haar lege hand. “Pip! Dit is geen spelletje.” Daar gaan we weer, flitst door mijn hoofd. Mijn jongste geeft geen krimp, knijpt haar vingers stevig dicht, niet bereid zich zomaar gewonnen te geven. “Schat, je weet toch dat het gevaarlijk is om kleine stukjes speelgoed in je mond te stoppen?” probeer ik, terwijl ik haar vingers loswring en een hartje ontdek. “Als dit ding in je keel schiet, stik je.” “En ga je dood,” vult haar zus wijsneuserig aan. “Hartje, hartje,” dreint Pippa als ik het speeltje te pakken heb en op de hoogste plank leg. Het lukt haar zelfs om een paar krokodillentranen uit haar ogen te persen. Ik negeer het negatieve gedrag en zowaar, na vier minuten krijsen, is Pip stil. “Mag ik mijn hartje weer?” vraagt ze na het tandenpoetsen. “Voor op mijn nachtkastje. Ah mam, *please*?” Intussen is het weer gezellig, want ik ben nooit langer dan vijf minuten boos. Ik zwicht. “Je weet het hè. Je bent 4 jaar, geen 2. Niet in je mond.” Pippa knikt: “Ja mama.”

ECHT, MAMA HEEFT GELIJK

Maar even later, tijdens het voorleesritueel, zie ik vanuit mijn ooghoek dat ze iets in haar mond stopt. “Uitspugen nu!”, roep ik en vraag daarna: “Waarom luister je nooit?” “Omdat jij boos op me bent,” jammert ze. “Ik? Nou wordt ie helemaal mooi. Ik was aan het voorlezen. Je verdraait de boel, jongedame.” Ik ratel maar door, in de hoop Pippa nu echt te overtuigen van mijn gelijk...

Daar ga ik volgens Annelies Box de fout in: “Temperamentvolle kinderen kunnen minder goed op een afstandje naar zichzelf kijken. Ze hebben veel energie en kunnen niet rustig

naar zichzelf kijken, laat staan zeggen: ‘Je hebt gelijk, ik deed raar.’ Temperament hangt samen met wilskracht en koppigheid. Krachtige kinderen zullen niet snel toegeven. Hoe ouder het kind, hoe mondiger. Wat je als ouders moet voorkomen, is een negatieve spiraal. Want dat verlies je (op den duur). Afspraak, gedrag en consequentie, daar draait het om. Laat je kind ongewenst gedrag zien, dan zeg je zo beheerst mogelijk: ‘Dit is de afspraak, dit is wat ik je zie doen. Je houdt je niet aan de afspraak, dus dit is de consequentie.’ Zodra je emoties de overhand nemen, komt de boodschap niet aan. Dan denkt je kind: mama is boos, in plaats van: wat zegt ze eigenlijk en waar moet ik me aan houden?’ Het vergt flink wat doorzettingsvermogen, maar ouders die het voor elkaar krijgen om de Triple P methode consequent door te voeren, hebben daar niet alleen nu profijt van, maar ook in de toekomst.”

MAMA HEEFT DE LANGSTE ADEM

Twee weken later. Ik heb, naar Annelies’ voorbeeld, een krukje in de woonkamer gezet. Inmiddels heeft Pippa door dat ze daar bij ongewenst gedrag even op moet zitten. Leuk vindt ze het niet, maar ze doet het wel. “Goed zo schat, wat ben jij een grote meid,” zeg ik steeds. Zoals Annelies al voorspelde, werkt Pippa niet meteen mee. Sterker nog, de eerste week is een ramp. Het kost me bijna mijn onderlip om me in te houden. Vaak ben ik een half uur bezig om mijn kleine doerak twee minuten stil te laten zitten. Maar uiteindelijk dringt het tot Pippa door: mama heeft de langste adem. Sindsdien gaat het beter. Mijn jongste blijft een boefje, maar ik merk dat ze nu nadenkt over de dingen die ze doet en zegt.

Gisteravond stonden de meisjes weer onder de douche. “Pippa, kom maar, dan droog ik je af,” zeg ik. Maar ze heeft geen zin om onder de straal vandaan te komen en zegt: “Nee, stomme mama.” Normaal gesproken geef ik haar een standje. Nu galmt door mijn hoofd: “Positief blijven, positief blijven.” Ik haal diep adem, pak de handdoek en kijk Pippa vragend aan. Ik zie haar denken. Daarna rent ze de douche uit, omhelst me met haar natte armpjes en fluistert in mijn oor: “Sorry, ik bedoel lieve mama.” ■

Meer informatie over de Triple P methode vind je op: pedagogischepraktijkkennemerpark.nl en positiefopvoeden.nl