

## INHOUD

1. Jij als opvoeder	11
2. Rol van het gezin	27
3. Gewetensvorming	40
4. Ontdekken wie je bent	51
5. Omgaan met emoties	63
6. Persoonlijke gebeurtenissen	80
7. Omgaan met anderen	93
8. Invloed van de groep	104
9. Werken aan fysieke weerbaarheid	116
10. Pesten	127
11. Rouw en verdriet	140
12. Online wereld	152
13. Risicogedrag	169
14. Seksualiteit	187
15. Groeien in weerbaarheid	205
Literatuurlijst	218
Chris, wat er ook is!	220
Meer over weerbaarheid	222



## 1. JIJ ALS OPVOEDER

*Jolanda (54): Als ik eerlijk terugkijk op de opvoeding die we onze drie zonen hebben gegeven, dan gaat dat gepaard met gemengde gevoelens. Mijn man en ik hebben daar onze fouten in gemaakt. Wat best lastig is om toe te geven. Mijn zoons zijn inmiddels 33, 30 en 26 jaar oud. De eerste twee hebben thuis een voorbeeld gezien van ouders die de opvoeding niet al te serieus namen. We waren christen-lijk: we leken op christenen, maar waren het niet echt. We geloofden wel, maar het had geen invloed op de keuzes die we maakten. Onze jongens zagen en ervoeren dat van dichtbij. Het was daardoor bepalend voor de keuzes die zij maakten. De verandering kwam op het moment dat ik ernstig ziek werd. Toen pas werd ik stilgezet bij wat echt belangrijk is in het leven. Ik realiseerde me hoe leeg mijn leven was als ik nu voor Gods troon zou komen. Ik heb God vergeving gevraagd en ik heb ervaren hoe Hij mij vergaf en mij droeg. Door een wonder heb ik het overleefd. Het was zwaar, maar ik heb echt gevoeld hoe God mij en mijn gezin droeg, de hele tijd. Mijn jongste zoon zat tijdens mijn ziekte in de puberteit en zag ons veranderen. In de keuzes die we zelf maakten, in hoe we met de jongens omgingen en hoe God een centrale plaats kreeg in ons leven. Ik beseftte dat je iets niet half kunt doen en dan verwachten dat het goed komt. Ik zie aan mijn jongens wat de invloed is geweest van ons vroegere leven. Als ik toen had geweten wat ik nu weet, dan had ik het al vanaf het begin van de opvoeding anders gedaan.*

## *Inleiding*

Opvoeden is een kunst. Je leert het niet door veel theorie te bestuderen, al kun je daar veel aan hebben. Opvoeden is vooral doen, en leren in de dagelijkse praktijk. Het laat je nieuwe kanten van jezelf en van je partner ontdekken en stelt je steeds weer voor nieuwe uitdagingen en mooie verrassingen. Jij als opvoeder hebt de belangrijke taak om, niet alleen voor jezelf maar ook voor je gezin, jullie tijd samen te maken tot de tijd van jullie leven.

Tijdens het opvoeden vul je de gereedschapskist van je kind met vaardigheden, kennis en ervaringen. Daarbij put je voornamelijk uit je eigen gereedschapskist, uit wat je zelf hebt meegekregen en ervaren. Herken je dat? Je hebt je voorgenomen om bepaalde dingen anders te doen dan je vader of moeder, om op enig moment te ontdekken dat je het precies zo doet als zij. Wat je zelf hebt meegekregen van je eigen ouders en hoe je zelf gevormd bent, speelt een belangrijke rol in hoe jij als opvoeder bent. Misschien heb je liefdevolle ouders gehad van wie je hebt ervaren dat je mag zijn wie je bent. Of had je ouders die verbaal of lichamelijk geweld gebruikten om iets duidelijk te maken, geen belangstelling toonden of geen structuur boden. Je valt makkelijk in dezelfde patronen als je ouders, zowel in de positieve dingen als in de negatieve.

### **DOORDENKER**

**Welk gereedschap heb jij van je ouders meegekregen? Zijn er dingen waar je dankbaar voor bent en die je je eigen kinderen mee wilt geven? Zijn er dingen waar je niet blij mee bent en die je anders wilt doen?**

Niemand heeft perfecte ouders gehad, maar de een heeft van zijn ouders meer positieve handvatten en steun gekregen dan de ander. Voor de een zal zijn gereedschapskist uitgebreid en vol zijn, voor de ander bijna leeg en weer een ander zal gereedschap hebben meege-

kregen dat verkeerd is en niet bruikbaar. Hoe het bij jou ook is, *jij* hebt de keuze wat je *jouw* kinderen meegeeft (Ledbetter, 2004).

De patronen die kinderen vroeg in hun leven ontwikkelen, zullen ze de rest van hun leven herhalen. Opvoeden vraagt dus dat je er aandacht, tijd en energie in steekt, zodat je kind zich goed kan ontwikkelen. Dan wordt hij sterk. Een architect denkt goed na over het gebouw dat hij wil realiseren en stelt daarvoor een gedegen bouwplan op. Vervolgens houdt hij nauwlettend in de gaten of de bouw vordert zoals past bij het bouwplan. Zo kun je als opvoeder vooraf bedenken welk raamwerk belangrijk is voor het leven van je kind. Je houdt zicht op welke dingen nodig zijn en waar eventueel bijgestuurd moet worden. In Spreuken 24:3-4 staat: 'Door wijsheid wordt een huis gebouwd en door inzicht wordt het gegrondvest. Door kennis worden binnenkamers gevuld met allerlei kostbare en aangename bezittingen.' De keuzes die jij maakt als opvoeder hebben in grote mate invloed op het bouwwerk dat ontstaat, het leven van jouw kind. Wordt het een kasteel dat bestand is tegen stormen en slagregens, of wordt het een kartonnen doos en dan maar hopen en bidden dat het niet gaat regenen?

Opvoeden is niet iets wat je er zo-  
maar even bij doet. Je bent niet  
vader of moeder voor halve da-  
gen, het is vierentwintig uur per  
dag en dat zeven dagen in de week. Gelegen of ongelegen. Je komt  
voor situaties te staan waar je niet gelijk het antwoord op weet,  
waar je over na moet denken, die je onzeker maken en waarvan je  
niet meteen weet of je de goede oplossing hebt gevonden. Daar zul  
je als opvoeder zelf je weg in moeten vinden. Soms met *trial and  
error*, met vallen en opstaan, om te ontdekken wat werkt in jouw  
gezin. In het besef dat je bezig bent met het kostbaarste bouwwerk:  
je kind.

*Jongeren hebben de toekomst,  
opvoeders geven die toekomst!*

## Opvoeden

Elk gezin heeft een eigen gezicht, eigen gewoontes en een eigen manier van doen. In het ene gezin wordt in openheid veel met elkaar besproken, in andere gezinnen juist niet. Sommige gezinnen communiceren heel direct met elkaar en noemen de dingen bij de naam, anderen zijn juist voorzichtig en bespreken zaken met een omweg, met veel tact en zorgvuldigheid. In de omgangsvormen, de praktische organisatie, de normen en waarden en familietradities bestaat grote diversiteit. Als partners kun je uit heel verschillende nesten komen en kan het zoeken zijn naar een eigen vorm met elkaar.

*Timo (7), met een grote zucht:  
'Waarom praten grote mensen altijd  
kinderachtig tegen mij?'*

In iets meer dan de helft van de gezinnen worden kinderen opgevoed door hun vader en moeder (Verwey-Jonker Instituut, 2010). Het kan zijn dat jouw gezin een eenoudergezin is, een samengesteld gezin, een gezin met een stiefouder of een gezin met pleeg- of adoptiekinderen. Bijna altijd is er sprake van twee opvoeders. Hoewel je soms grondig van mening kunt verschillen, is het voor kinderen van groot belang dat hun ouders/opvoeders op de wezenlijke punten één lijn trekken. Voer deze discussie niet over het hoofd van je kind, maar wees hem zoveel mogelijk vóór (voordat de situatie zich in de praktijk aandient) en probeer samen een manier te vinden waar je allebei achter staan. Jullie relatie is essentieel voor de vorming van je kind, omdat jullie laten zien wat liefde is, wat er voor elkaar zijn betekent, hoe je fouten maakt en die weer goed maakt. Het is de absolute basis waar je kind zijn huis op bouwt.

Spreuken 22:6 zegt: 'Oefen de jongeman overeenkomstig zijn levensweg, ook als hij oud geworden is, zal hij daarvan niet afwijken.'

In de grondtekst staat voor *overeenkomstig zijn levensweg* hetzelfde woord dat in Genesis gebruikt wordt bij de schepping van de dieren: God schiep hen, ieder *naar zijn aard*. Ieder kind heeft een eigen levensweg, een eigen aard, een eigen karakter. En reageert anders op situaties en gebeurtenissen. Wil je je kind goed ondersteunen, dan moet je aansluiten bij wie jouw kind is. Het ene kind bloeit op bij duidelijke kaders en een stevige aanpak, terwijl het andere kind juist met fluwelen handschoentjes behandeld moet worden om tot bloei te komen. Behalve de grote lijnen binnen het gezin, is het nodig om ieder kind te leren kennen en het die specifieke handvatten te bieden die *hij* nodig heeft.

God zelf geeft in Psalm 78:1-8 de opdracht van de ene generatie voor de volgende: *‘Mijn volk, neem mijn onderricht ter ore, neig uw oor tot de woorden van mijn mond. Ik wil mijn mond met spreuken opendoen en van aloude verborgenheden doen overvloeien, die wij gehoord hebben en weten en onze vaders ons verteld hebben. Wij zullen ze niet verbergen voor hun kinderen, maar aan de volgende generatie de loffelijke daden van de HEERE vertellen, Zijn kracht en Zijn wonderen, die Hij gedaan heeft. Want Hij heeft een getuigenis ingesteld in Jakob, een wet vastgesteld in Israël; die heeft Hij onze vaders geboden om ze hun kinderen bekend te maken, opdat de volgende generatie ze zal kennen, de kinderen die geboren zullen worden, en zij opstaan en ze weer aan hun kinderen vertellen; zodat zij hun hoop op God stellen en Gods daden niet vergeten, maar Zijn geboden in acht nemen, en niet worden als hun vaders: een opstandige en ongehoorzame generatie, een generatie die zijn hart niet richtte op God en van wie de geest niet trouw was aan God.’*

Als opvoeder moet je je kind doorgeven wat jij van God ontvangen hebt, wat God aan wijsheid, handvatten en richtlijnen gegeven heeft, zodat je kind zijn hoop op Hem zal stellen en zijn geboden in acht kan nemen. Want God is het zelf, die het pad ten leven wijst

(Psalm 16:11). Hij weet de weg en Hij helpt jou om je kind te geven wat hij nodig heeft, ook wanneer je dat van je eigen ouders niet ontvangen hebt.

### *Je opvoedstijl*

Over opvoeding zijn boeken vol geschreven, vanuit wisselende visies en met uiteenlopende meningen. Gebeurtenissen, omstandigheden en culturele invloeden bepalen mede hoe opvoeders met hun kind omgaan. Signaleren we in de maatschappij een probleem wat betreft hoe de jeugd omgaat met gezag dan worden gehoorzaamheid, respect en discipline belangrijke punten. Zien we bange, onzekere kinderen, dan komen liefde en geborgenheid juist op de voorgrond. De meeste ouders herkennen wellicht hoe ook op consultatiebureaus de adviezen en inzichten met enige regelmaat veranderen. Als je niet alleen wilt afgaan op je gevoel, je eigen ervaringen, de omstandigheden of de waan van de dag, dan is de interessante vraag: ‘Wat is een goede manier van opvoeden?’

Het ministerie van Jeugd en Gezin heeft deze vraag aan ruim 750 kinderen tussen zes en achttien jaar voorgelegd (Verwey-Jonker Instituut, 2010). Zij antwoordden dat ouders de volgende dingen moeten doen:

- lief zijn en leuke dingen doen, maar ook regels en grenzen stellen;
- goed naar hun kind luisteren en niet te snel boos worden;
- naar het verhaal van hun kind luisteren als hij iets verkeerd gedaan heeft en niet alleen afgaan op wat de leraar of de burens zeggen;
- hun kind het verschil tussen goed en slecht leren, voor henzelf (niet teveel snoep eten) en in de relatie met anderen (niet schelden);
- leuke dingen met hun kind doen.



Verder bleek dat als jongeren problemen hebben, ze dat graag bespreken met vrienden maar ook met hun ouders. Uit de samenvatting van alle antwoorden bleek dat kinderen liefde en aandacht het belangrijkste vinden.

Pedagogen en psychologen hebben onderzocht hoe mensen uit verschillende culturen hun kinderen opvoeden. Ze hebben uit deze gegevens vier soorten opvoedstijlen herkend (Baumrind, later aangevuld door Maccoby & Martin). Deze zijn verder onderzocht, waarbij onder andere is gekeken naar de effecten op de ontwikkeling van het kind.

	<b>Veel controle</b>	<b>Weinig controle</b>
<b>Veel betrokkenheid</b>	<i>Autoritatief</i>	<i>Permissief</i>
<b>Weinig betrokkenheid</b>	<i>Autoritair</i>	<i>Afwijzend/verwaarlozend</i>

*Autoritaire ouders* hebben een strenge wijze van opvoeden. Zij hanteren strikte regels en verlangen gehoorzaamheid van het kind. Zij tonen weinig belangstelling voor het kind en zijn minder snel geneigd het kind complimentjes te geven. Kinderen van deze ouders kunnen afhankelijk of onzeker worden en zijn minder sociaal vaardig.

*Autoritatieve ouders* geven warmte en affectie aan het kind, maar stellen ook duidelijke regels. Zij hebben controle, maar niet op een straffende wijze. Ze hebben in het algemeen hoge verwachtingen van hun kind. Kinderen van deze ouders blijken het meest competent te zijn.

*Permissieve ouders* geven eveneens warmte en affectie aan hun kind. Er worden weinig regels gesteld of er wordt niet consequent met de regels omgegaan. Kinderen van deze ouders krijgen vaak hun zin. Deze kinderen lopen het risico doelloos te raken, ongeïnteresseerd en weinig assertief.

*Afwijzende of verwaarlozende ouders* verwachten weinig van hun kind en stellen weinig eisen of regels. Er is weinig onderlinge communicatie. Het kind wordt weinig gestimuleerd en ouders tonen geen belangstelling of betrokkenheid. Kinderen van deze ouders zijn vaak het minst ontwikkeld op sociaal en cognitief gebied.

In het onderzoek van het ministerie van Jeugd en Gezin geven de kinderen aan dat zij een combinatie van liefde, betrokkenheid en duidelijke, rechtvaardige regels het meest waarderen. Uit de onderzoeken over de opvoedstijlen blijkt dat dit ook het klimaat is waar kinderen het best in functioneren en zich het best ontwikkelen (autoritatieve opvoedstijl).

### **DOORDENKER**

**Welke opvoedstijl hanteer jij? Ben je van nature iemand die liefde en betrokkenheid geeft? Houd je van duidelijkheid en regels? In welke situaties vind je het lastig om deze twee in balans te houden? Hoe kun je daarin groeien?**

### *Communicatie*

Liefde en betrokkenheid tonen, regels stellen, met elkaar omgaan: opvoeden heeft voor een groot deel te maken met communicatie. Je houding, de blik in je ogen, je stem, je intonatie, de woorden die je spreekt of die je juist niet spreekt; je communiceert altijd. Kinderen voelen je stemming feilloos aan, zelfs als ze je woorden of de context niet goed begrijpen. Wanneer jouw woorden niet in over-

eenstemming zijn met wat je non-verbaal communiceert, zullen ze de non-verbale boodschap vertrouwen en je woorden niet geloven (net zoals volwassenen overigens onderling doen). Integriteit is een belangrijke eigenschap. Je binnen- en buitenkant moeten met elkaar in overeenstemming zijn: *walk your talk*. Mensen die een goede band met hun ouders hebben opgebouwd en voor wie ze een voorbeeld zijn, geven vaak als hoofdreden hiervoor aan dat hun ouders doen wat ze zeggen. Woorden en daden komen overeen.

God schiep de mens met twee oren en met maar één mond. Een prachtig symbool voor hoe luisteren belangrijker is in de communicatie dan spreken. Naar je kind luisteren betekent belangstelling tonen, hem als volwaardige gesprekspartner zien, je aandacht op hem richten en vooral hem zelf laten vertellen. Oogcontact maken is belangrijk voor een (goed) gesprek. Het makkelijkst gaat dit als je op gelijke ooghoogte bent van elkaar.

*Tessa (14): 'Het ergste vind ik het als mijn vader een vraag aan mij stelt en dan niet eens opkijkt van zijn tablet. Als hij toch niet luistert, geef ik ook geen antwoord. Soms merkt hij dat niet eens.'*

Gesprekstechnieken kun je oefenen om tot betere gesprekken te komen: het stellen van open vragen, samenvatten, doorvragen, gesloten vragen of een stilte laten vallen als aanmoediging voor je kind om verder te praten. Bij de vragen 'Hoe was het op school?' en 'Hoe gaat het?' ligt het korte antwoord 'goed' overigens erg voor de hand. Vragen als 'Wat heb je vandaag meegemaakt?' nodigen meer uit om te vertellen.