

“OPVOEDEN ANNO 2020 IS DENKEN, VOELLEN ÉN DOEN”

“Als het over opvoeden gaat, voelen ouders zich vandaag sneller onzeker”, zegt kinder- en jeugdpsychiater Lieve Swinnen. “Toch hoeven ze de opvoedwijsheden niet ver te zoeken en evenmin grootste inzichten of gaven te hebben om een goede ouder te zijn.”

TEKST > AN SWERTS

Lieve Swinnen, die bijna 30 jaar ervaring heeft als zelfstandig kinder- en jeugdpsychiater en auteur is van tal van opvoedingsboeken, is resoluut. “We worden gemiddeld 80 jaar. En een goede 20 jaar daarvan zijn onze kinderen voltijs in ons leven én afhankelijk van onze daden en beslissingen. In deze cruciale periode verdienen ze het dus om écht op de eerste plaats te komen.”

Wat betekent dat voor u concreet, je kind op de eerste plaats zetten?

LIEVE SWINNEN: “Je keuzes in het dagelijkse leven – over werk, opvang, vrije tijd, vakantie, enzovoort – zo veel mogelijk afstemmen op de noden van je kind. Dat is een investering die zich later dubbel en dik terugverdient, maar die wel opofferingen vraagt, én tijd – een schaars goed voor de huidige generatie tweeverdieners. Toch kunnen ook zij het verschil maken, door op de momenten dat ze met hun kind samen zijn er écht te zijn en met de opvoeding bezig te zijn. Dat willen de meeste ouders ook, maar meer dan vroeger zijn ze onzeker over wat goed ouderschap inhoudt, en of zij daartoe wel in staat zijn.”

Vanwaar die onzekerheid van ouders?

SWINNEN: “We worden vandaag overweldigd door prikkels, invloeden en druk alom. De wereld is een dorp geworden, we zijn allemaal via sociale en andere media geconnecteerd, en de prestatiedruk is toegenomen. Er komt eenvoudig meer op ouders af, waardoor ze door de



GETTY

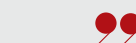
bomen het bos soms niet meer zien. Terwijl de basis van het opvoeden niet ver te zoeken is en samen te vatten is in 7 krachtlijnen. Met name, je kind nabijheid bieden. Je kind goed leren kennen. Structuur aanreiken. Zijn empathie en sociaal gedrag bevorderen. Zijn zelfstandigheid aanmoedigen. De zaken een voor een met gezond verstand aanpakken. Je niet laten overdonderen door allerlei hypes, maar vertrouwen op jezelf. En ten slotte: zo veel mogelijk

BODYTALK EXPERT



Lieve Swinnen
ZELFSTANDIG KINDER- EN
JEUGDPYSCHIATER

“
Kinderen leren net van zorgfiguren die niet perfect maar wel authentiek zijn en hun fouten durven toe te geven.”



je eigen krachten gebruiken, vanuit de overtuiging dat je het echt wel kunt. Om dat allemaal concreet te vertalen naar

het leven van elke dag, daarvoor zijn er meer inspirerende, praktijkgerichte boeken dan ooit. (Waaronder niet het minst het nieuwste boek van Lieve Swinnen zelf, zie onder, AS.)”

Ouders moeten dus weer geloven in hun eigen kunnen.

SWINNEN: “Inderdaad, en ze moeten dus in de eerste plaats stilstaan bij en nadenken over de opvoeding van hun kind. Uit onderzoek

blijkt overigens dat ouders met een visie over opvoeden minder snel in een parentale burn-out raken. Ook belangrijk is dat ze meevoelen met hun kind en proberen aan te voelen wat er allemaal speelt. Maar behalve denken en voelen betekent opvoeden ook: doen. En dat is vandaag wellicht de grootste uitdaging voor veel ouders.”

Waarom is die stap naar doen voor velen moeilijk?

SWINNEN: “Handelen naar wat je denkt en voelt, betekent ook: grenzen voor je kind stellen en consequenties verbinden aan het overschrijden van grenzen. Vroeger stonden ouders, leerkrachten en meneer pastoor wat dat betreft op 1 lijn. De grenzen en consequenties waren duidelijk en voor elk kind dezelfde. Vandaag is dat gemeenschappelijk draagvlak veel kleiner. Ouders en leerkrachten staan weleens lijnrecht tegenover elkaar. En ouders gaan ook vaker uit elkaar. Er zijn dus niet zelden veel verschillende woon- en leefplekken, met verschillende regels voor het kind. Dat is niet erg, zolang alle zorgfiguren het kind maar centraal stellen en elkaars regels niet afbreken. Zo leert het kind dat verscheidenheid niet per se slecht is. En dat niemand perfect is in het afgrenzen en opvoeden.”

Kinderen hebben misschien ook geen nood aan perfectie.

SWINNEN: “Precies. Kinderen leren net van zorgfiguren die niet perfect maar wel authentiek zijn en hun fouten durven toe te geven. Hoe zouden kinderen anders leren dat fouten maken bij het leven hoort en zelfs nuttig is? Veel ouders willen vandaag – goedbedoeld – hun kind *altijd* blij zien. Ze proberen moeilijke situaties voor hun kind voor te zijn, en bejubelen het alleen, om alles wat het kan. Maar zo misgunnen ze hun kind de kans om zelf fouten te maken en met moeilijke emoties of kritiek om te gaan, waardoor het later, bij tegenslagen, sneller onderuitgaat. Door moeilijke momenten uit de

weg te gaan, ontnemen ouders zichzelf en hun kind ook de kans om hun band nog te versterken. Want net op moeilijke momenten kunnen ze extra veel voor hun kind betekenen, door er eenvoudig te zijn, te troosten, te relativeren, bij te sturen, te corrigeren, iets over het leven te leren, enzovoort. Een kind dat zich sterk met zijn ouders verbonden mag voelen, kan doorgaans ook gemakkelijker verbinding zoeken met betekenisvolle anderen. En daar draait het toch allemaal om in het leven, niet? Gedeelde vreugde is dubbele vreugde, en gedeeld verdriet weegt minder zwaar.” ■



OP EIGEN KRACHT.
7 WETTEN VOOR GOED
OUDERSCHAP
LIEVE SWINNEN,
VAN HALEWYCK,
2020, 240 BLZ., ISBN
9789461318640