

## Informatie vanuit de SOVA

### **Nee zeggen als het moet**

Voor ouders die hun schuldgevoel de baas willen worden.

"Ik vind het zo zielig voor hem", zei een moeder die deelnam aan een oudergesprek. "Hij komt al zoveel tekort. We gaan nooit met vakantie en hij ziet zijn vader ook al haast nooit, sinds we gescheiden zijn. Bovendien hebben ze allemaal van die gympen van €75,-! Maar ik vind het te duur, ik kan het geld niet zomaar uit mijn zak toveren. Maar als ik 'nee' zeg moet je opletten: dan krijgt 'ie vast weer zo'n driftbui, vreselijk! Daar moet ik helemaal niet aan denken."

'Nee' zeggen tegen kinderen is voor ouders nogal eens moeilijk. Ronduit zonder omhalen een kind iets weigeren - het lijkt wel of het niet meer kán. Of niet meer mág. WAT moet je zeggen als een kind reageert met: "Ik mag ook nooit wat! Het kan jou niets schelen of ik voor aap loop met die stomme kleren aan!" Heeft zo'n kind dan niet een beetje gelijk? En moet je dan de relatie met je kind op het spel zetten voor een paar gympen? Als hij bovendien ook nog een driftbui krijgt - liefst midden in de supermarkt - dan kun je toch haast niet anders dan toegeven?

Kinderen kunnen dan twee soorten vragen aan hun ouders stellen. Vragen die voor de ouders acceptabel zijn en waar ze zonder wroeging of tegenzin 'ja' op kunnen antwoorden; en vragen die, om wat voor reden dan ook, voor de ouders onacceptabel zijn. Als de ouders in dit laatste geval toch 'ja' zouden zeggen, zou dat voor hen of voor het kind onacceptabele gevolgen hebben. 'Ja' zeggen als het kind vraagt om een paar gympen van €75,- betekent dat een behoorlijke aanslag op het budget van die maand. Zelfs als het geld er al is, kan het nog onacceptabel zijn; misschien is het geld bestemd voor iets anders, of misschien vinden ouders gewoon zoveel geld voor een paar gympen niet verantwoord. Dan hebben ze het volste recht om 'nee' te zeggen.

Onacceptabele vragen van kinderen hoeven niet altijd betrekking te hebben op dingen die geld kosten. Als een kind dat net beter is van een fikse griep, vraagt of het buiten mag spelen, terwijl het koud en guur is, dan kan dat onacceptabel zijn: straks wordt het weer ziek en duurt het misschien veel langer om weer te herstellen. 'Nee' dus.

Kinderen die van tijd tot tijd een duidelijk 'nee' te horen krijgen hebben veel voor op kinderen aan wie nooit iets geweigerd wordt. Ze leren alvast wat teleurstellingen zijn en hoe ze die kunnen verwerken. Dat is op zich al erg belangrijk, want ze zullen er in hun leven vaak mee te maken krijgen. Bovendien krijgen deze kinderen duidelijkheid over de relatie met hun ouders, over de grenzen die zij trekken - en dat voelt heel wat veiliger aan dan de onduidelijkheid van alsmaar je zin krijgen.

Kinderen die, als dat nodig is, een duidelijk 'nee' te horen krijgen, komen dus niets te kort, ze krijgen juist iets wat in hun leven meer waarde heeft dan een paar gympen.

Maar die eeuwige driftbuien dan?

Dat klinkt mooi, maar zien kinderen dat zelf ook zo? Teleurstellingen verwerken, dat is iets wat veel kinderen nog moeten leren. En als ze iets heel graag willen en ze krijgen hun zin niet, dan kan de teleurstelling wel eens zo groot zijn dat er een driftbui volgt.

Bij een echte driftbui heeft het kind zijn eigen emoties niet meer onder controle. Die emoties gaan juist met het kind aan de haal: tijdens een echte driftbui kunnen kinderen stampvoeten, schoppen en slaan, op de grond gaan liggen rollen, smijten met deuren, krijsen en gillen.

Vreselijk is dat soms, vooral als het 'en plein public' gebeurt! Want wat moet je dan? Praten heeft geen enkele zin, je dringt toch niet tot hem/haar door. Wat helpt dan wel?

In het algemeen is negeren de beste reactie op zo'n driftbui. Niets zeggen en niets doen. Gewoon de kamer uit gaan of, als het in de supermarkt gebeurt, rustig doorlopen alsof er niets aan de hand is. In de meeste gevallen is die kleine driftkikker dan vrij snel zijn emoties de baas. Later moet er natuurlijk wel eens op terug gekomen worden, met begrip, als het nodig is met troost, maar in ieder geval met de duidelijke waarschuwing dat zo'n driftbui ook hoort bij het lijstje onacceptabele gedragingen.

Een driftbui kan soms voorkomen worden door heel rustig tegen het kind te praten, niet meteen 'nee' te zeggen, maar eerst uitleggen dat je iets gaat vertellen dat misschien wel een driftbui kan veroorzaken. En dat je iets leuks gaat doen als er geen driftbui volgt (voorlezen, samen naar de speeltuin, eten uitkiezen). Bij sommige kinderen werkt dat, vooral als er op een heel rustige en overtuigende toon met ze wordt gepraat.

Ronduit funest is het om door de knieën te gaan voor een driftbui en toe te geven om erger te voorkomen. In dat geval leert het kind dat het met driftbuien succes kan oogsten en kan het vast en zeker een driftbui krijgen of er eentje dreigen te krijgen.

Spelregels bij het 'nee' zeggen.

Er gelden maar twee spelregels bij het 'nee' zeggen en die zijn allebei even belangrijk. Op de eerste plaats is 'nee' zeggen zonder uit te leggen waarom niet genoeg. Kinderen moeten te horen krijgen en begrijpen waarom hun iets geweigerd wordt. Met andere woorden: ouders moeten onder woorden brengen wat voor zowel het kind als henzelf het gevolg zou zijn als ze 'ja' zouden hebben gezegd. Bijvoorbeeld: "Nee, ik voel er niets voor om €75,- uit te geven aan een paar gymmen. Ik vind dat te veel geld voor gymmen. Bovendien komen er nog een paar rekeningen waar ik het geld hard voor nodig heb. Als ik je nu dat geld geef, kom ik straks in moeilijkheden." Dat vraagt nog wel openheid van zaken. Niet alleen als het om geld gaat, ook bij andere dingen: waarom mag een meisje van 13 niet met haar vriendje op zaterdagavond naar de disco, terwijl haar zusje van 16 dat wel mag? Soms vraagt het even 'vogelen' bij jezelf om de ware reden te vinden: Wat zou er kunnen gebeuren als ik nu 'ja' zou zeggen? Waar ben ik precies bang voor? Wat wil ik persé niet laten gebeuren?

Dat 'vogelen' is de moeite waard. Het geeft het kind duidelijkheid als het weet wat er in de ouders omgaat, en waarom ze niet krijgen of mogen doen wat ze zo graag willen.

Een tweede spelregel is: klaar staan voor verzet. Geen enkel kind vindt het immers leuk om nul op rekest te krijgen. Eigenlijk is het heel goed te begrijpen, dat het zich dan teleurgesteld voelt en misschien zelfs tekort gedaan, oneerlijk behandeld. Dat gevoel van het kind kan dan door ouders gerespecteerd worden, terwijl hun 'nee' echt 'nee' blijft. Ze kunnen er naar luisteren, zich proberen in te leven in het gevoel van hun kind en op heel acceptabele toon zeggen: "Je baalt er echt van hè, dat ik 'nee' zeg. Klopt dat?" Het kind zal waarschijnlijk antwoorden: "Ja, ik mag ook nooit wat!" Ga dan niet met kind de strijd aan, ga niet breed uitmeten wat het allemaal wel mag, hoe terecht dat misschien ook zou zijn. Zeg liever, weer op die acceptabele toon: "Je hebt het gevoel dat ik je heel vaak iets weiger, bedoel je dat?" "Ja, hartstikke vaak!" is een mogelijk antwoord. "Hmm, hartstikke vaak zelfs? Toch voel ik er echt niets voor om je €75,- te geven voor een paar gymmen, echt niet!" Op die manier wordt niet het verzet van het kind in de kiem gesmoord; er wordt respect en acceptatie getoond voor wat er in het kind omgaat en er wordt tegelijk vastgehouden aan de eerder gedane uitspraak 'nee'. Consequent en duidelijk.

Een gedeelte uit: "Kinderen vragen om duidelijkheid"  
Van Hans Janssen (uitgeverij Boom)

