



## **Wat moet ik doen als mijn kinderen me hopeloos kwaad maken? - 22/11/2008**

Ik ben een moeder van drie en heb het soms behoorlijk zwaar. Als mijn oudste zoon niet luistert of ons tegenspreekt, of als de jongste speelt met het speelgoed van de oudste -- die daar dan niet tegen kan -- kan ik heel kwaad worden en kook ik over. Hoe ga ik daarmee om?

Ontploffen is vaak het gevolg van de opstapeling van niet uitgesproken gedachten

Wat je schrijft, is heel herkenbaar: iedere ouder raakt wel eens de pedalen kwijt. Maar hoe komt dat? We willen dat onze kinderen samen spelen en hun broer zien als een medestander en niet als een tegenstander. We willen dat ze een diploma halen, want de beurscrash confronteert er ons opnieuw mee hoe kwetsbaar je kunt zijn in deze wereld. Daarnaast zijn er vaak gedragingen die ons gevoelig maken zonder dat we daar meteen de reden voor zien. Noem het de duikboten in je hoofd en hart. Steeds onzichtbaar aanwezig, meestal vredelievend en sluimerend, en dan ineens schieten ze hun torpedo af. Zij zijn de bron van de intensiteit van onze emoties. Wie zijn ze? Het zijn herinneringen en gevoelens die goed bij de pinken zijn. Als je even nadenkt, vind je ze wel. Bijvoorbeeld: je komt zelf uit een gezin waar er veel ruzie was en je bent groot geworden met de beslissing: 'Ik zal later op een heel andere manier omgaan met mijn kinderen.' En dan sta je tegenover je tienerzoon die je afblaft. Het is alsof je teruggekatapulteerd wordt in de tijd. Dat pikt je duikboot niet en voor je het weet, vuur je boze woorden af.

Of nog: studeren, dat vonden je ouders iets voor de rijkelui, niet voor hun bescheiden gezin. Je hebt er altijd van gedroomd dat jouw kinderen wel alle kansen zullen krijgen. En dan wil die dochter van je niet studeren! 'Wat denkt dat verwend jong wel', roept de duikboot die wakker wordt. Je slaat op tafel, maar je dochter zegt dat je onredelijk bent, dat ze vlot 55 procent haalt en het jouw probleem is dat je liever 75 procent ziet. Alle torpedo's staan klaar om los te branden.

We zijn er ons vaak niet van bewust dat we in ons leven sterke overtuigingen opgebouwd hebben. We vinden onszelf redelijke mensen, maar onze kinderen weten meestal verdraaid goed welk onderwerp heel gevoelig ligt. Een van de ervaringen die opvoeden zo verrijkend maakt voor ouders, is dat je jezelf beter leert kennen,

ook de minder fraaie kantjes. Je ontdekt dat sommige onderwerpen je plots op je strepen doen staan en hoe je rustige aard je niet belet toch door het dak te gaan.

Wat doe je eraan? Zoek naar je duikboot en luister naar wat de kinderen over je zeggen. 'Ja papa, vrienden met piercings, dat ligt altijd gevoelig voor jou.' Misschien hebben ze gelijk. Niet dat het leven dan zo anders wordt. Maar het verschil is dat het je helpt om het 'irriterende' gedrag van je zoon anders aan te pakken. Ontploffingen zijn vaak het gevolg van de opstapeling van niet uitgesproken gedachten. De stop knalt dan wel van de fles, maar het verandert niets, het is wachten tot de volgende keer.

Geef je duikboot woorden mee. En zeg dus: 'Ik weet wel dat jij graag een sloddervos bent, maar je weet dat ik daar niet tegen kan. Ik weet ook dat het in de eerste plaats met mezelf te maken heeft - - het zit in de familie dat we graag de puntjes op de i zetten -- maar ruim dat nu toch maar snel op, ik blijf liever je leuke mama.' Zo aangesproken, voelt je zoon het heel anders aan. Of: 'Ik wil niet wéér roepen, misschien vinden jullie dat niet zo erg, maar ik voel er me nadien altijd heel slecht over. Hoe lossen we dat op, die discussies tussen jou en je broer? Ik ga naar beneden en verwacht binnen tien minuten een voorstel van jullie om het op te lossen. Vinden jullie niets, dan voeren jullie mijn oplossing uit: een taak voor elk. Wie weet vinden jullie een betere oplossing...'

Je maakt je kind weerbaarder door te tonen hoe je omgaat met emoties en hoe je gedachten en wensen op een correcte manier deelt met anderen. En voel je je hopeloos bij al dat gedoe met de jonge gasten? Denk dan eens even aan de dingen die je pas geleerd hebt als volwassene, dankzij je partner of ervaringen op het werk. Dan beseft je weer dat je levenslang evolueert, en dus ook je kind. Hopeloos moet je nooit zijn.

*In 'De Opvoedingsdokter' gaat de bekende kinder- en jeugdpsychiater Peter Adriaenssens wekelijks in op een lezersvraag over opvoeden. Peter Adriaenssens is de auteur van verscheidene klassiekers over het opvoeden van kinderen.*