

Het perfecte kind

De verwachtingen van onze ouders hebben een enorme invloed op ons leven, ook als we allang volwassen zijn. En ouders verlangen steeds meer. Hoe zorg je dat je je eigen kinderen niet overvraagt?

TEKST: JANINE BRUINOOG

Zelf heeft u altijd graag getennist: u genoot van de contacten met leeftijdsgenoten en trainers, de onderlinge rivaliteit en bewijsdrang. Nu uw zoon op tennis zit, hoopt u dat hij dezelfde lessen leert – dat hij wat meer zijn mannetje kan staan, en het wellicht verder weet te brengen dan de amateurcompetitie waar u altijd aan meedeed. Dat is toch alleen maar leuk voor hem? Goed, hij moet misschien af en toe een feestje missen voor een vroege tenniswedstrijd, maar op termijn zal hij u dankbaar zijn voor wat hij heeft meegekregen. Of niet?

MAATSCHAPPELIJKE STATUS

Iedere ouder koestert verwachtingen van zijn kinderen. Zelfs voor de zwangerschap ontstaat een ouderlijk wensenlijstje, te beginnen met de hoop op een gezond kind. Dat niet veel huilt. Vlotjes inslaapt. Straks makkelijk aardt op de crèche. Veel vriendjes krijgt op school. En zo wordt de wensenlijst steeds langer.

Dat we tegenwoordig hoge verwachtingen hebben is niet verwonderlijk: het hangt samen met de maatschappelijke rol van het kind, die is veranderd. ‘Hielpen kinderen tot de twintigste eeuw hun ouders nog volop in materiële zin door aan het gezinsinkomen bij te dragen, in de eenentwintigste eeuw helpt het kind in immateriële zin. Het psychische welbevinden van de ouders is in hoge mate afhankelijk van de maatschappelijke status van het kind’, zegt psycholoog Martine Delfos, verbonden aan het Psychologisch Instituut voor Consultatie, Onderwijs en Wetenschappelijk Onderzoek (PICOWO). Simpel gezegd: hoe succesvoller het kind, hoe succesvoller de ouder. De bewijslast drukt volgens Delfos zwaar op kinderen die behalve gelukkig en intelligent, ook sociaal vaardig, assertief, creatief en tegelijkertijd gehoorzaam en rustig moeten zijn. ‘We lopen het risico onze kinderen intellectueel te misbruiken doordat kinderen tegenwoordig als statussymbool kunnen fungeren: ze zijn de afspiegeling van ons menselijk succes als ouder.’

Micha de Winter, pedagoog en hoogleraar Kinder- en Jeugdstudies aan de Universiteit van Utrecht, geeft de schuld aan de individualisering in de maatschappij. ‘Ouders hebben het gevoel alleen voor de opvoeding te staan: alleen zij kunnen de ontwikkeling van het kind stimuleren. Vandaar dat veel ouders strijden om het onderste uit de kan te halen. Bijvoorbeeld om hun kinderen onderwijs te laten genieten op een zo hoog mogelijk niveau.’ De druk neemt bovendien toe door de afnemende gezinsgrootte: alle aandacht en hoop is tegenwoordig gevestigd op één of twee kinderen.

Dat kan ernstige gevolgen hebben. Uit onderzoek van het Wilhelmina Kinderziekenhuis, dat begin dit jaar een symposium organiseerde met als thema Het kind onder druk, bleek dat een stijgend aantal kinderen kampt met chronische vermoeidheid. Tien procent van de kinderen tussen de twaalf en zestien jaar is langer dan twee maanden uitgeput. Vijf jaar geleden lag dat percentage op acht procent. Alhoewel de onderzoekers geen onomstotelijk bewijs konden vinden, zien ze wel een duidelijk verband tussen chronische vermoeidheid en de toegenomen druk op kinderen, zowel thuis als op school.

ANGST VOOR LIEFDESVERLIES

Ouderlijke verwachtingen hebben een enorme invloed op kinderen – levenslang. Wie kritisch kijkt naar zijn eigen loopbaan, partnerkeuze, vrijetijdsbesteding en geloofsovertuiging, zal moeten erkennen dat veel bepaald is door het wensenlijstje van zijn ouders. Kinderen proberen daar graag aan te voldoen: ieder kind hunkert immers naar erkenning. ‘Als kind wilden we al waardering krijgen voor ons doen en laten en daar verandert weinig aan als we volwassen zijn. We baseren ons hele hebben en houden op de ouderlijke wensenlijst’, aldus communicatiedeskundige Ed Nissink, die onder andere Je ouders op je schouders schreef over de ouder-kindrelatie. Er ontstaan echter problemen als de verwachtingen van ouders niet aansluiten bij de persoonlijkheid van het kind. Dan kan het kind

wel waardering krijgen als hij het ‘goede’ doet, maar geen erkenning van zijn eigenheid. Nissink: ‘Aan de fatsoensnorm van mijn moeder voldoe ik nog steeds door altijd een schone zakdoek bij me te dragen, daar is weinig verkeerd aan. Had ik daarentegen mijn loopbaan afgestemd op die van mijn vader, dan was dat veel ernstiger voor mij geweest. Ik werk namelijk liever met mijn hoofd dan met mijn handen.’ Zowel lage als hoge verwachtingen kunnen schade toebrengen. In dat laatste geval zijn faalangst, onzekerheid of een minderwaardigheidscomplex de mogelijk negatieve gevolgen. Familiotherapeute Else-Marie van den Eerenbeemt ziet de nadelige effecten van hoge verwachtingen vaak terug bij studenten met leerproblemen. ‘Ze willen hun ouders niet teleurstellen, omdat ze bang zijn hun steun en liefde te verliezen. Die angst is vaak zo groot dat ze bij ieder tentamen verlammen: ze mogen niet falen. Alleen door uit te blinken, denken ze hun ouders gelukkig te kunnen maken. Vaak worstelen ze jarenlang en halen nauwelijks tentamens, terwijl ouders in de veronderstelling zijn dat de dochter of zoon in kwestie bijna afstudeert.’ Maar juist binnen je familie moet je kunnen falen en geaccepteerd worden zoals je bent, zegt Van den Eerenbeemt.

Wanneer ouderlijke liefde onlosmakelijk verbonden is met het leveren van prestaties, spreekt ze niet langer van verwachtingen maar van opdrachten. Lang niet altijd uiten ouders hun wensen expliciet. Vaak zijn ze zich niet eens bewust van hun verwachtingen, en laten ze slechts indirect blijken welke hoop ze koesteren voor hun nageslacht. Zo komt de wens dat kinderen zich interesseren voor literatuur bijvoorbeeld tot uiting in de woonkamer die vol staat met boeken. Volgens opvoedkundige Saskia Nihom zullen ouders kinderen niet opleggen te lezen, maar tegelijkertijd straalt de omgeving wel degelijk die wens uit. ‘Geen enkele moeder of vader zal zeggen ‘ik verwacht dat...’. Door hun mimiek, lichaamstaal en stemintonatie laten ze echter weten wat ze het liefste zouden zien gebeuren’,

aldus Nihom, die in haar Amsterdamse praktijk ouders van opvoedingsadvies voorziet. Hetzelfde geldt voor ouders die ieder weekend op de tennisbaan staan – zeg dan als kind maar eens dat je liever thuis zit te computeren.

OVERGENOMEN WENSEN

De verwachtingen waaraan onze kinderen moeten voldoen, hebben we voor een groot deel overgenomen van onze eigen ouders. Psychologe Martine Delfos: ‘We mopperen over een paar details maar voor het overgrote gedeelte kopiëren we de opvoedingsstijl van onze ouders, tot aan de shampoo toe.’ Welke eigenschappen ouders graag zien in hun kinderen, wordt onder andere bepaald door afkomst en opleidingsniveau. Zo hechten hoger opgeleide opvoeders meer waarde aan verantwoordelijkheidsgevoel, zelfstandig oordelen en rekening houden met anderen dan lager opgeleide ouders. Die zijn meer gericht op respect, goede manieren, gehoorzaamheid en prestatie (schoolloopbaan), zo blijkt uit onderzoek van de Radboud Universiteit Nijmegen.

Vaak hebben ouders bovendien wensen die meer aansluiten bij hun eigen ervaringen en potenties dan bij die van hun kinderen. Ze verwachten op zijn minst dat hun kinderen plezier beleven aan dezelfde dingen als zij, en liever nog: dat hun kinderen waarmaken wat zij zelf niet hebben bereikt. Van het volgen van gitaarles tot het voltooien van een universitaire studie en het genieten van je ‘wilde jaren’. Of neem een jongetje van acht, dat uitgenodigd is voor een discofeestje van een klasgenoot, maar na tien minuten toch al naar huis wil. Toch vervelend, vindt zijn moeder, dat hij kennelijk geen plezier beleeft aan feestjes.

STAPJE TERUG

Hoe zorg je als ouder dat je verwachtingen je kinderen niet belemmeren in hun eigen ontwikkeling? Dat is een kwestie van goed kijken, luisteren en aanvoelen, zeggen de deskundigen.

Je kind behoeden voor hoge verwachtingen is lastig. Als ouder zijn we ons niet bewust van onze wensen, we spreken die ook niet specifiek uit. Slechts indirect laten we weten welke hoop we koesteren. Een manier om de ouderlijke verlangens in kaart te brengen is volgens communicatiedeskundige Ed Nissink door als ouder niet zo zeer te onderzoeken wat je vraagt, maar waarom je iets vraagt. Blootleggen van motieven laat zien of je wens als ouder daadwerkelijk aansluit bij de mogelijkheden van

je kinderen. Of dat die meer raakvlakken hebben met je eigen ervaringen en potenties. Het komt vaak voor dat ouders willen dat hun kinderen waarmaken wat zij zelf niet hebben bereikt. Het voltooien van een universitaire studie bijvoorbeeld. ‘Kinderen helpen hun ouders de juiste balans te vinden door te protesteren wanneer ze iets echt niet willen of kunnen. Als ouder moet je die signalen serieus nemen’, zegt familietherapeute Else-Marie van den Eerenbeemt. Dus geen pianoles meer wanneer de gang naar de muziekschool steeds moeizamer verloopt, er nauwelijks wordt gerepeteerd, het ‘ik wil niet’ bij iedere les luider hoorbaar is en het muziekinstrument het merendeel van de tijd ongebruikt met de klep dicht staat te verstoffen.

Psychologe Martine Delfos beseftte dat ze zich minder met haar kinderen moest bemoeien toen haar zoon vertelde over zijn eerste vriendinnetje. ‘Meteen dacht ik: zou ze wel geschikt voor hem zijn? En: als ik het voor het zeggen had, wie zou ik voor hem uitkiezen?’. Al snel kwam ze tot de conclusie dat zij onmogelijk kon bepalen wie of wat haar zoon gelukkig zou maken - alleen hijzelf kan een partner vinden die voor hem geschikt is. Vanaf dat moment heeft ze geprobeerd de ontwikkeling van haar kinderen los te laten. ‘Als jij bepaalt wat jouw kind gelukkig maakt, gaat het mis. Als ouder moet je accepteren dat opgroeien gepaard gaat met stuipen en teleurstellingen. Kinderen ontwikkelen zich vaak anders dan je als ouder had verwacht’, aldus Delfos. Zo ook de kinderen in de Als ze maar gelukkig zijn, een serie familieportretten die de VPRO enkele jaren geleden uitzond: geen van allen deden waarop hun ouders hoopten. ‘Ik had nooit gedacht dat hij deze weg zou kiezen. Maar als hij gelukkig is, dan ben ik dat ook’, aldus een moeder over haar zoon die tegenwoordig als reggaemuzikant zijn brood verdient. En daarmee legde ze meteen de venijnigste aller verwachtingen bloot. Niets is lastiger uit te roeien dan de wens dat je kind gelukkig is. Zie daar maar eens aan te voldoen, als kind.

VIER MANIEREN OM UW VERWACHTINGEN TE TEMPEREN

1 Weet dat u risico loopt. Wanneer er vroeger veel van u werd verwacht, is de kans aanzienlijk dat u ook hoge verwachtingen koestert van uw kinderen. Die wetenschap werkt preventief: u kunt uw kinderen inlichten door over uw wensen te vertellen (‘ik vraag van mezelf ook gewoon veel’) waardoor kinderen die beter kunnen relativeren.

2 Leer teleurstellingen accepteren. U mag veel van uw kinderen vragen, zolang u maar accepteert dat zij niet altijd aan uw verwachtingen kunnen voldoen. Zich gesteund en erkend voelen is het allerbelangrijkste voor kinderen. Anders zullen ze vanwege uw teleurstelling nog meer hun best doen om u te plezieren of juist uit wanhoop helemaal stilvallen.

3 Benut de capaciteiten van uw kinderen. Als u uw verwachtingen afstemt op de capaciteiten van uw kind, vormen hoge eisen geen probleem: dan kunnen ze juist stimuleren werken. Van uw kinderen iets vragen wat ze aankunnen bevordert niet alleen hun verantwoordelijkheidsgevoel, maar geeft ze tevens de kans iets ‘eigens’ neer te zetten.

4 Onderzoek uw motieven. Sluiten uw wensen daadwerkelijk aan bij de mogelijkheden van uw kinderen? Of hebben ze meer raakvlakken met uw eigen ervaringen en talenten? Wilt u misschien dat uw kinderen iets waarmaken dat u niet gelukt is? Weten waarom u bepaalde verwachtingen koestert, kan u helpen uw eisen bij te stellen.

MEER WETEN?

- Martine Delfos heeft verschillende boeken geschreven over de ontwikkeling van kinderen. Meer informatie over haar publicaties en werk is te vinden op: www.mdelfos.nl
- Hetzelfde geldt voor Ed Nissink: www.probleemvrij.nl en Saskia Nihom: www.opvoedcoach.nl
- De Liefdesladder, over familie en nieuwe liefdes, Else-Marie van den Eerenbeemt, Uitgeverij Archipel, ISBN 90 6305 070 4
- Van huis uit, wat ouders aan hun kinderen meegeven, Christien Brinkgreve en Bram van Stolk, Uitgeverij Meulenhoff, ISBN 90 290 4645 7

GEPUBLICEERD IN **PSYCHOLOGIE MAGAZINE**, JANUARI 2005.

© JANINE BRUINOOG