



Back to basics

Als broodnuchtere Friezin moet redacteur Anne Elzinga niets hebben van een pedagogische methode met de naam 'Opvoeden vanuit het hart': véél te soft. Toch wint de nieuwsgierigheid het en schrijft ze zich in voor een workshop. Een verslag.

Tekst: Anne Elzinga | Illustraties: Jacqueline van Leeuwenstein

 Stress, stress, stress na een hele dag werken en natuurlijk nét te laat van huis weggaan. Ik race door Hoofddorp om nog op tijd te zijn voor de workshop. Een paar minuten voor half acht val ik binnen in de gezellige cursusrimte: grote tafel met broodjes, pan soep, koffie en zoetheid. Op de enige lege stoel ligt een papiertje: 'Deze stoel is gereserveerd voor een heel speciaal persoon.' 'Wat leuk,' denk ik, 'misschien is dat omdat ze weten dat ik erover ga schrijven in J/M.' Even later hoor ik van mijn zes medecursisten dat zij allemaal dachten dat die stoel dus níet voor hen was. 'Ik wilde al ergens anders gaan zitten, tot

ik zag dat er overal zo'n briefje lag.' Een natuurlijke reactie van praktisch al haar cursisten, vertelt workshopleider Margriet Schmitz-Darwinkel. Afgang!, denk ik beschaamd, hoor ik hier dan toch niet thuis? Een paar chocolaatjes verder is dat ongemakkelijke gevoel verdwenen en ben ik er helemaal klaar voor.

Eerst gymmen

'Kinderen worden niet met een handleiding geboren,' trapt Margriet af. 'Ouders moeten er zelf achter zien te komen hoe hun kind in elkaar zit en wat bij hem het beste werkt. Kern van onze visie op opvoeden is dat ouders in dat proces bereid moeten zijn óók iets te leren. Het is vaak eenrichtingsverkeer. Het nadeel van programma's als ►



De Nanny en Eerste Hulp bij Opvoeden - hoe nuttig ook - is dat ze daar teruggaan naar de pedagogische normen uit de jaren zeventig van structuur en consequent zijn. Terwijl we eigenlijk allemaal op zoek zijn naar een nieuwe vorm, een nieuwe dokter Spock. We willen het niet zo doen als onze ouders, maar hoe dan wel? Moderne opvoedboeken helpen ons niet veel verder. Kinderen worden daar ingedeeld in modeltypen. Ik werd op bladzijde één vaak al doodzenuwachtig omdat mijn dochter net even anders was. En daar begint het opvoeden vanuit het hart. In plaats van

‘Ouders laten zich vaker door hun verstand dan door hun intuïtie leiden’

te zoeken naar zekerheden van buitenaf, sporen wij ouders aan op zoek te gaan naar de zekerheden van binnenuit.’ Voor de meesten is dat geen gesneden koek: ze laten zich vaker door hun verstand dan door hun intuïtie leiden, aldus Margriet. Vanavond, belooft ze, gaan we er niet alleen over praten, maar ook ervaren hoe dat voelt.

We beginnen met ‘een stukje bewegen’. Op een vrolijk muziekje maken we verschillende kruisbewegingen: armen naar links, naar rechts, benen naar voren, naar achteren. Hoewel ik me aanvankelijk afvraag waar dit goed voor is, merk ik wel dat het me ontspant. En dat is precies de bedoeling, verklapt Margriet. Zonder dat ik het wist, deed ik aan *Body & Brain Gym*, dat brein en lichaam (beter) met elkaar in balans brengt. Helpt ook bij gespannen kinderen, zegt de workshopleider. ‘Je ziet ze rustig worden. Een paar minuutjes gymmen haalt de ergste spanning weg.’

De aap

Daarna is het tijd voor de eerste oefening. Uit een grote hoop knuffels moet elke cursist er een kiezen die het best bij haar kind past. Ik grijp meteen de aap: net zo snel, ondeugend en behendig als mijn jongste zoon. Op een A-viertje moeten

we noteren waarom dit beest bij ons kind past. Vervolgens vraagt Margriet ons stevig op onze stoel te gaan zitten, beide voeten op de grond, ogen dicht voor wie wil. ‘Leg nu je hand op je hart, probeer diep in te ademen en via je hart weer uit te blazen.’ Oei, kijken vriendin Jeannine en ik elkaar even verschrikt aan, het wordt toch niet té zweverig, hè? De stem van Margriet werkt echter rustgevend: ‘Adem in, en uit... en in... en uit... Schrijf nu opnieuw op wat er in je opkomt als je aan je zoon of dochter denkt.’ Jeannine is om: ‘Ik raak helemaal geëmotioneerd. Pepijn is enig kind en soms baal ik daarvan. Maar nu realiseer ik me hoe bijzonder het is om überhaupt een kind te hebben!’

Ook de anderen ondergaan het verschil. ‘De eerste beschrijving doe je met je verstand: Tim houdt van zeehonden, hij heeft er al een paar. De tweede keer gaat het meer vanuit je gevoel,’ zegt Kitty. Ik wacht met klamme handen op mijn beurt. Wat moet ik zeggen? Ik heb

helemaal niets gevoeld! Stamelend doe ik mijn bekentenis. ‘Logisch,’ reageert Jeannine, ‘je hield je hand op de verkeerde plek! Of zit jouw hart rechts?’ Als ik de oefening overdoe - en nu goed - ervaar ook ik een weldadig gevoel van... tja, van liefde. Soft of niet, opeens doen al mijn eerdere rationele vergelijkingen er niet meer toe en denk ik alleen maar: het is gewoon een hartstikke lekker joch!

‘Afspraken, gezond verstand, pedagogische kennis: het is allemaal belangrijk, maar liefde is de kern’

‘Dat is natuurlijk wel waar het in de relatie met je kinderen om draait,’ concludeert Margriet. ‘Afspraken, gezond verstand, pedagogische kennis: het is allemaal belangrijk in de opvoeding, maar die liefde is de kern.’ Juist op momenten dat je het even helemaal niet meer ziet



zitten, is het goed terug te gaan naar die basis. Oplossingen voor eventuele problemen komen dan vanzelf. ‘Vaak weten ouders intuïtief wat het beste is voor hun kind, maar wordt hun moeder- of vaderinstinct overstemd door de ratio of door wat de buitenwereld (deskundigen, familie) vindt.’

Echt luisteren

Luisteren schijnt ook met je hart te kunnen. ‘Meestal horen we uitsluitend wat iemand letterlijk zegt. Maar behalve naar de woorden, kun je ook luisteren naar de achterliggende boodschap. Wat wil

‘We willen het niet zo doen als onze ouders, maar hoe dan wel?’

hij eigenlijk zeggen? En ten slotte kun je proberen te achterhalen wat de essentie is van zijn verhaal.’

We gaan het in tweetallen proberen. Karin vertelt me dat ze - ondanks perikelen met de oppas voor Sam (5) en Eva (1) - besloten heeft toch naar deze workshop te komen (de woorden). Ze is trots op zichzelf (boodschap). Na twee zwanger-

schappen en jaren intensief moederen kiest ze nu echt voor zichzelf (essentie). Inderdaad, dat is precies wat ze bedoelde, beaamt Karin als ik het gesprek op die manier weergeef. Eerlijk gezegd kost het me behoorlijk veel moeite om zo intensief te luisteren. Ik moet echt op mijn tong bijten om mijn mond te houden als Karin aan het woord is. Het liefst zou ik haar de hele tijd onderbreken: ‘Hoezo problemen met je oppas?’, ‘Ja, dat heb ik nou ook’ of ‘Je bedoelt...’

‘Luisteren jullie altijd op deze manier?’ vraagt Margriet na afloop. ‘Nee,’ bekenen we bedremmeld. Gelukkig: iedereen blijkt de neiging te hebben voortdurend vragen te stellen, haar eigen verhaal te vertellen of aan te vullen als de ander even stil valt. ‘Zeker bij kinderen vullen we al snel in wat ze - volgens ons - bedoelen. “Je was kwaad, hè?” Link, want kinderen gebruiken heel andere woorden en beelden dan volwassenen. Bij hen komt het er dus nog meer op aan om écht goed te luisteren. Als je dat doet, maak je contact. Stel je de juiste vragen. Zo merkt je kind dat je hem begrijpt. Je kruipt als het ware in zijn huid.’ Voor wie denkt dat nooit te kunnen: ook hier baart oefening kunst, volgens Margriet.

Regels maken

Na twee oefeningen over leerstijlen en non-verbaal communiceren zijn we toe aan het volgende deel van de workshop: het maken van regels. Hüh? Dus opvoeden vanuit het hart is niet alleen maar vrijheid, blijheid? ‘Absoluut niet,’ reageert Margriet, die als moeder van drie kinderen het nut van goede afspraken dagelijks ondervindt. ‘Sterker nog: ons uitgangspunt is dat het stellen van grenzen een van de belangrijkste sleutels is tot een gelukkiger familieleven.’ Het gaat er alleen om dat we weten waarom

‘Zeker bij kinderen vullen we al snel in wat ze - volgens ons - bedoelen’

we bepaalde regels stellen. Doen we dat omdat onze ouders het altijd zo deden, onze buurvrouw erop hamert of vinden we het zelf belangrijk? Door daar bij stil te staan, ontdek je je onderliggende motieven. Overtuigingen, noemt Margriet ze. De oefening maakt een heftige discussie los in de groep. Zo blijken we bijna allemaal te beschikken over een man die het totaal anders doet dan wij: niks uitleggen, gewoon opleggen. ‘Niet erg,’ vindt Margriet, maar het is wel zaak je bewust te worden van die verschillen en de oorzaken daarvan. En we hebben ook gemerkt dat een afspraak die voor het ene kind prima werkt, een averechts effect kan hebben op zijn broer of zus. Het bewijst eens te meer hoe belangrijk het is goed te kijken naar je kroost: ieder kind is uniek. En verder blijkt het helemaal niet zo simpel om te bedenken waarom we bepaalde regels stellen. Karin geeft een voorbeeld. Zoon Sam is in haar ogen soms iets te blij met zichzelf. Effe dimmen, denkt Karin dan. ‘Waarom magie dat niet zeggen?’ vraagt Margriet. Tja, waarschijnlijk toch omdat ze van huis uit meegekregen heeft dat opscheppen over jezelf niet hoort. Onbewust geeft ze dat ook weer door aan haar nazaten. Ze is niet de enige, aldus Margriet. Hoe vaak vertellen wij onze kinderen dat we van ze ►

houden? Of mogen ze openlijk trots zijn op zichzelf? Niet vaak, geven we toe, we mopperen meer. Gevolg is dat kinderen al op zes- of zevenjarige leeftijd doordrongen zijn van het feit dat ze niet met hun talenten te koop mogen lopen. Terwijl een eerlijk bedoeld complimentje ze zo goed doet! Gelukkig krijgen wij cursisten de kans ons leven te beteren. Als afscheidscadeautje geeft Margriet ons een blocnoteje in de vorm van een hartje: 'Stop morgen eens een lief briefje in zijn broodtrommeltje!'

The morning after

Terug naar huis overdenk ik de avond nog eens. Hamvraag is of ik er iets van heb opgestoken. Ja, luidt het antwoord, en dat ondanks mijn aanvankelijke scepsis. Met behulp van dit soort oefeningen word je je bewust van je drijfveren en sta je af en toe stil bij de vraag in hoeverre je als moeder authentiek bent of je door anderen laat leiden. En, heb ik altijd geleerd, bewustwording is een stap op weg naar verandering. Ook mijn medecursisten zijn positief. 'Je weet het meeste wel, maar het is goed als

'Het stellen van grenzen is een van de belangrijkste sleutels tot een gelukkiger familieleven'

dat weer eens wordt opgefrist. En er wordt je gelukkig niks opgedrongen: je kunt eruit halen wat je wilt,' meent Kitty. Micheline gaat het boek op haar nachtkastje leggen om na een zware dag te kunnen checken wat ze eigenlijk had moeten doen. Probleem is wel dat je de rust en de tijd moet hebben. Met drie kinderen tussen de 2 en 6 lukt dat lang niet altijd. 'Als je slecht geslapen hebt, valt er niet veel op te voeden vanuit je hart.'

Dat merk ik de volgende ochtend. Als ik nog half lig te slapen, stormt mijn oudste zoon chagrijnig de slaapkamer binnen: 'Waarom heb je mijn broek nog niet gewassen?' Snel, denk ik paniekerig, terug naar de kern! Terug naar mijn hart! Pas daarna snauw ik terug. Ik moet nog veel oefenen.

Aan de slag!

Iedereen kan opvoeden vanuit het hart, zegt Margriet Schmitz. Al is de weg voor de een wat langer dan voor de ander. Schmitz biedt geen pasklare oplossingen voor opvoedproblemen, maar laat ouders met behulp van speelse, praktische oefeningen ervaren wat het betekent. Een greep.



OEFENING 1: ontdek de kracht van uw kind Om samen te doen

1. Vraag uw kind aan te geven waar hij goed in is. Zet dat op papier. Laat hem vervolgens met viltstift omcirkelen waar hij écht sterk in is.
2. Moedig hem aan een collage te maken van al zijn sterke eigenschappen, bijvoorbeeld met tekeningen, plaatjes uit tijdschriften enzovoort. Hang de collage aan de muur ter herinnering aan en bevestiging van alle dingen die hij goed kan.
3. Vergelijk de sterke en zwakke kanten van uw kind met die van uzelf. Ontdek samen de verschillen: reden waarom je elkaar soms niet begrijpt.



OEFENING 2: ontspanning Om alleen te doen

1. Creëer een plek voor uzelf, waar u volledig tot rust kunt komen. Dat hoeft niet een aparte kamer te zijn; een gezellig hoekje is al voldoende.
2. Richt het in met voorwerpen die u rust geven: een kaars, plant, dierbare foto, een paar zachte kussens.
3. Trek u bij tijd en wijle terug in uw hoekje.

Om samen te doen

1. Nodig uw kind uit in uw ontspanningsruimte. Vraag hem of hij er zich prettig voelt of eventueel iets zou willen veranderen. Zet een rustgevend muziekje op.

Zeg tegen hem: 'Ga lekker zitten en adem langzaam in... en uit... en in. Doe je ogen dicht als je wilt. Leg je hand op je hart. Voel de warmte van je hand op je lichaam, en voel je hart kloppen. Voel je hele lichaam ontspannen, je hoofd... je hals... je schouders... je buik... je billen... je kuit... en je voeten. Blijf in- en uitademen en luister naar de muziek. Adem in... en uit... en in... en uit. Doe langzaam je ogen open en strek je uit... strek...'

2. Laat uw kind nu een muziekje kiezen en vraag hem u door de ontspanningsoefening heen te loodsen.
3. Ga samen lekker liggen en luister naar ontspannende muziek.

OEFENING 3: het gaat me lukken! Om samen te doen

1. Maak met uw kind een afspraak over wat hij wil leren of afleren. Laat hem zelf bepalen wat er precies moet lukken. Dat kan van alles zijn, variërend van stoppen met duimen tot minder snel schreeuwen.
2. Schrijf het doel op een vel papier en maak ruimte voor tien stickertjes (plaatjes van paarden, voetballers et cetera).
3. Bepaal samen een beloning bij een vol stickervel. Dat hoeft helemaal niet duur te zijn: samen een spelletje spelen of mogen bepalen wat er 's avonds gegeten wordt, is al leuk genoeg.
4. Laat het kind elke keer dat het gelukt is een sticker plakken. Zo komt hij duidelijk zichtbaar steeds dicht bij het doel.
5. Vel vol? Dan is het tijd voor de beloning! En uw kind heeft geleerd zichzelf te motiveren en zijn successen te vieren.



U kunt voor deze oefening ook het *Kinderzin Schouderklopjesboekje* met de bijbehorende 'Het-gaat-me-lukken-kaart' gebruiken. Te bestellen via www.happyfamilylife.com.



OEFENING 4: kom tot rust Om alleen of samen te doen: de kalmerende Wayne Cook-houding

1. Drink een beetje water (zonder prik of iets erin)
2. Ga rechtop staan of zitten, haal diep adem en blaas uw adem langzaam uit.
3. Strek uw armen recht vooruit en draai de handen zo dat beide handen met de rug tegen elkaar liggen, met de duimen naar beneden
4. Leg de ene hand gekruist over de andere, zodat de handpalmen tegen elkaar aan liggen en de duimen nog steeds omlaag wijzen.
5. Strengel de duimen en vingers in elkaar en vouw uw armen naar binnen. Laat ze op uw borst rusten (uw handen wijzen naar boven).
6. Kruis uw voeten.
7. Duw uw tong tegen uw verhemelte terwijl u diep inademt; laat de tong ontspannen vallen terwijl u uitademt. Adem op deze manier een paar keer diep in en uit. Is het voor uw gevoel lang genoeg geweest, zet dan uw voeten weer naast elkaar.
8. Maak uw handen los uit de verstrengeling en breng uw vingertoppen bij elkaar voor je borst. Ga dan nog even door met deze manier van in- en uitademen. Adem langzaam in... en uit... en in... en uit. ●

Meer lezen?

De oefeningen zijn ontleend aan het boek van Margriet Schmitz-Darwinkel en Eva Hoffman: *Opvoeden vanuit het Hart*. ISBN 9080895334, € 22,50. Verkrijgbaar bij alle boekhandels en via www.happyfamilylife.com

Speciaal voor de lezers van J/M: exclusieve workshop met heerlijke lunch! Meld u aan via www.jmouders.nl. En ook: liefst 10 procent korting op het boek *Opvoeden vanuit het hart*.