

Ben jij als ouder nog verbonden met je kind?



Hoe vanzelfsprekend vinden wij het om op deze vraag bevestigend te antwoorden?

Natuurlijk ben je verbonden met je kind: het is je eigen vlees en bloed. Je kunt zelfs spreken van een unieke verbinding welke wereldwijd onderkend wordt. Als ouder houd je van je kind, vaak onvoorwaardelijk. Deze verbinding is evident en raak je nooit kwijt.

Maar hoe zit het met de emotionele verbinding in het hier en nu? In het dagelijks leven? Hoe houd je alle ballen in de lucht? In onze maatschappij kennen we allemaal meerdere rollen en taken. We zijn mensen, zonen of dochters, partners, opvoeders, vrienden of vriendinnen, werknemers of werkgevers, papa's of mama's en nog veel meer.

Door hoe wij in de hedendaagse tijd ons leven leiden, is het wellicht niet vanzelfsprekend, dat we bewust contact maken met onze kinderen, iedere dag weer opnieuw. Daarbij komt: ook onze kinderen worden 'geleefd'. Kennen we niet allemaal die weken, waarbij je naar een weekend 'toe werkt' om bij te komen van de drukte. In de weekenden is er dikwijls ruimte voor gezelligheid en ontspanning, terwijl het tempo van de doordeweekse dagen je soms om de oren vliegt.

De gezondheid van de ouder-kind relatie kenmerkt zich door de aanwezigheid van voldoende verzorging van en betrokkenheid op je kind. Door voldoende verzorging als ouder te bieden, geef je je kind de boodschap dat het de moeite waard is om voor te zorgen. Betrokkenheid staat voor aansluiten bij de emotionele ontwikkeling van je kind. Daarnaast mogen het bieden van structuur en uitdaging niet ontbreken. Structuur biedt veiligheid en ordening van de

wereld om het kind heen. Met het bieden van voldoende uitdaging stimuleer je de competenties van je kind en het zelfvertrouwen.

Alle vier deze kenmerken zijn nodig om een positieve relatie tussen ouder en kind te creëren. Wanneer een van de vier ontbreekt, ontstaat er disbalans binnen de relatie. Het kenmerk 'betrokkenheid' echter, is voorliggend. Wanneer de betrokkenheid op elkaar (volledig) ontbreekt, verliezen de andere drie kenmerken hun waarde. Deze zijn simpelweg niet te bereiken, zonder enige vorm van betrokkenheid.

De vraag is nu: "Wanneer ben je (voldoende) betrokken op je kind?"

Uiteraard is er geen pasklaar antwoord en mogen meningen verschillen.

Wat duidelijk is, is dat betrokkenheid nauw samenhangt met begrippen zoals sensitiviteit, responsiviteit maar ook mentaliserend en reflectief vermogen.

Benoit (2014) beschrijft vijf positieven van sensitief opvoedgedrag:

- Let op je positie ten opzichte van het kind. Zit je in een ontspannen houding gericht tot je kind?
- Creëer voldoende face to face interactie. Dit betekent dat je gezicht meestal in de richting van het gezicht van je kind kijkt.
- Maak oogcontact met je kind. Wat zou je kind zien, wanneer het naar je kijkt?
- Heb een neutrale, positieve, ontspannen en geïnteresseerde stemming.
- Hoe reageer je als ouder op je kind? Biedt het kind de gelegenheid contact met jou aan te gaan en reageer hier warm op.

Kijkend naar deze opsomming, hoeveel punten kun je aanvinken op een gemiddelde doordeweekse dag? En hoe bepaal je aan welke positieven je als ouder voldoet? Dat vraagt stil staan bij het moment, bij je gedachten, gevoelens en gedrag als ouder en mens in een dagelijkse interactie met je kind. Dus de mate waarop je reflecteert op jezelf en in contact met je kind. Logische stappen, maar lang niet allemaal vanzelfsprekend.



Hoe vaak staan we vervolgens stil bij de vraag: Wat wil, denkt en voelt mijn kind? Dat is heel basaal waar mentaliseren over gaat. De binnenkant van je kind 'lezen' is een vaardigheid die je als ouder ontwikkelt door de opvoedingsjaren heen. Het gedrag wat een kind van buiten laat zien is echter vaak datgene waar we als ouder op reageren. Dikwijls baseren we daar ons handelen op. Wanneer de betekenis van het gedrag van het kind (en de volwassene) door de context evident is, blijven binnen –en buitenkant synchroon lopen met elkaar. Pas wanneer gedrag multi-interpretabel of ambivalent wordt, ontstaan dikwijls problemen in de interactie tussen ouder en kind. En juist deze situaties vragen om sensitiviteit vanuit de ouder. Het reflecterend vermogen van de ouder zal echter op dergelijke momenten geneigd zijn te kort te schieten aangezien het stressniveau bij de ouder ook toeneemt.

En zo is de cirkel weer rond: Ben jij nog verbonden met je kind? Het begint met hierbij even stil te staan.

Erika Heinen
GZ psycholoog/ Theraplay therapeut

Er zijn meerdere methoden om specifiek te kijken naar de ouder-kind interactie en deze te ondersteunen.

Voor meer informatie neem gerust een kijkje op mijn website: www.gezinspraktijkdebasis.nl of stuur een bericht naar erika@gezinspraktijkdebasis.nl

