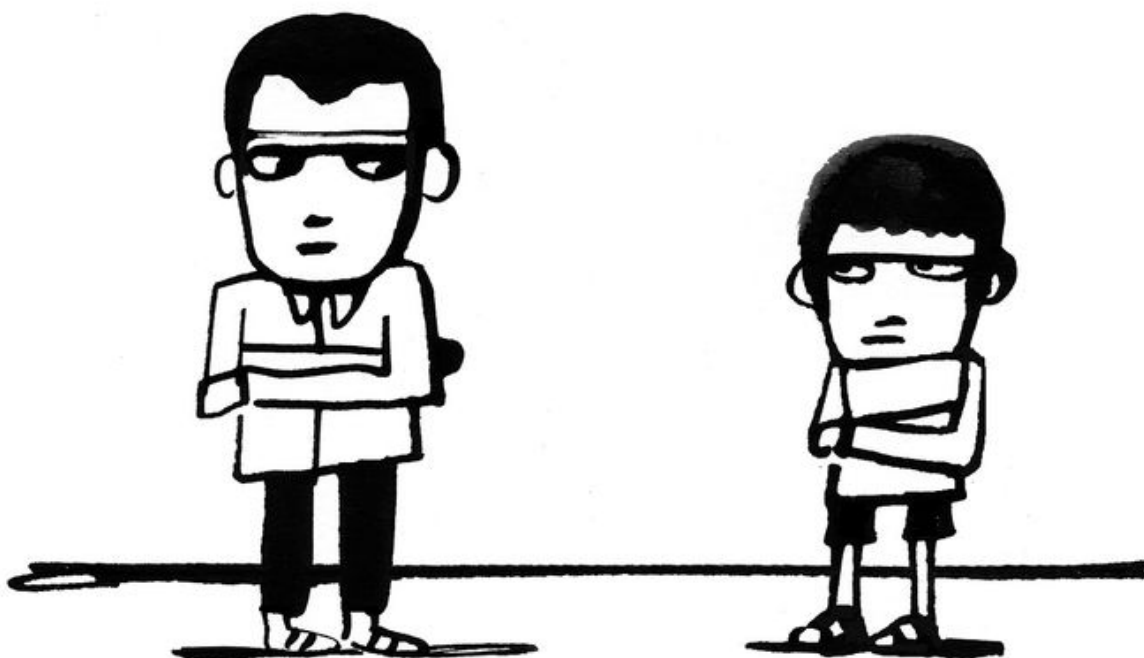


# Opvoedvraag: hoe voorkom je die eeuwige machtsstrijd met je kind?

Anna van den Breemer schrijft elke week over een alledaags opvoedkundig probleem waarvoor ze een oplossing zoekt.

21 september 2021, 12:13

## Opvoeden



Beeld Claudie de Cleen

**De dochter van een vriendin (9) wil elke dag na schooltijd met klasgenootjes spelen. Haar moeder vindt dat niet verstandig, want zonder 'rustdagen' is dochterlief niet te genieten. Het leidt vaak tot strijd. Of het nou om speelafspraken, snoep, schermtijd of opruimklusjes gaat: het is gemakkelijk om in een machtsstrijd met je kind verwickeld te raken. Hoe kun je beter samenwerken?**

## **Dit zeggen de deskundigen**

**Wat begint als een discussie over het ophangen van een jas of het afruimen van de tafel, eindigt in iets héél anders: zowel ouder als kind wil geen gezichtsverlies lijden. 'Ouders gaan extra op hun strepen staan omdat ze vinden dat 'toegeven' hun gezag ondermijnt', zegt orthopedagoog Simone Spanjaard van Opvoedinzicht. In reactie hierop reageren kinderen nog koppiger. 'Er zijn alleen maar verliezers.'**

**Vaders en moeders die erg op hun strepen gaan staan en zich krachtig uitdrukken ('Ruim die jas op' of 'Je weet toch: vandaag geen speelafpraak!') realiseren zich wellicht niet dat een kind op dat moment eigenlijk aan het oefenen is met autonomie en macht. 'In de leeftijdscategorie 8 tot 11 jaar willen kinderen meer regie: input leveren en echt meebeslissen. Ouders moeten daar vaak nog een beetje aan wennen.'**

**Een manier om uit de strijd te komen, is om met een helicopterview naar de situatie te kijken, adviseert Spanjaard. 'Wat wil je kind met dit gedrag bereiken? Wat is hij of zij op dit moment aan het leren?' Deze blik stemt vaak milder dan de gedachte dat dochterlief jou expres aan het jennen is.**

**Dat je in het hoofd van je kind kruipt, betekent niet dat je toegeeft en met alles instemt, vult Neda Djavdan-Badcoubei, oprichter en trainer van Positive Discipline Nederland, aan. 'De dochter uit het voorbeeld wil graag met haar vriendinnen zijn of is misschien bang om buiten de groep te vallen. Door te weten waarom iets belangrijk is, kun je slimmer reageren.'**

## **Hoe pak je dat aan?**

**Zorg voor duidelijkheid. 'Ga op zondagmiddag met een pot thee**

**zitten en spreek af dat ze bijvoorbeeld drie keer in de week met iemand mag spelen', tipt Djavdan-Badcoubei. 'Geef je kind inspraak. Op welke dag wil ze en met wie?' Wanneer de regels vooraf helder zijn, kunnen ouders luchtiger en met meer humor reageren op het moment dat kindlief tóch morrelt aan die afspraken.**

**Want dat gaat natuurlijk geheid gebeuren. 'Blijf vriendelijk en vastberaden. Liefst met zo min mogelijk woorden', aldus de Positive Discipline-trainer. Een preek of waarom-vraag heeft volgens haar weinig nut. 'Stel in plaats daarvan 'wat'- of 'hoe'-vragen: 'Wat hebben we afgesproken over speeldates op dinsdag? Of: 'Wat doen we met het speelgoed na het spelen? Op die manier prikkel je het brein en gaat je kind zelf nadenken.'**

**Mijn vriendin wil dat haar dochter leert goed voor zichzelf te zorgen en aan te voelen wanneer iets te veel is. Neda Djavdan-Badcoubei: 'Je kunt als ouder vertellen dat jij zelf ook tijd nodig hebt om op te laden en hoe je dat doet, bijvoorbeeld met een tijdschrift op de bank. Vraag vervolgens hoe zij dat voor zichzelf kan doen. Stel samen een lijstje op.'**

**Die rust kunnen ouders – na een lange werkdag – niet altijd opbrengen. Wat dan? 'Stap eruit. Drink een slokje water of was even je handen', suggereert orthopedagoog Spanjaard. Vaak kun je na zo'n pauze een creatieve oplossing bedenken om elkaar tegemoet te komen. Ze geeft het voorbeeld van een gezin waar gedoe was omdat de dochter nooit haar vuile kleding in de wasmand deed. Daar kun je eindeloos over bakkeleien óf je geeft haar een eigen wasmand in haar kamer, die ze vervolgens wel zelf naar de badkamer moet brengen. Het einddoel wordt gehaald: geen rondslingerende onderbroeken én geen ruzie.'**