

Pedagoge José Kuijsters:

'Altijd leuk hoeft niet!'

Pedagoge José Kuijsters pleit voor meer rust in kinderlevens. Door hun wereld vol flitsende beelden, voortdurende prikkels en door ouders geregeld vermaak, vertonen ze continu 'zapgedrag'. Terwijl verveling en saaie zondagen juist prima voor ze zijn. 'Het hoeft niet altijd leuk te zijn.'

De gevolgen van de hedendaagse hectiek in veel kinderlevens ziet José Kuijsters vrijwel dagelijks in haar praktijk. Kinderen die zich niet goed kunnen concentreren en druk gedrag vertonen. Die niet stil kunnen zitten en die constant vragen om aandacht en vermaak. Ook de vraag naar trainingen en workshops voor leerkrachten om rust in de klas te creëren, zag zij de afgelopen jaren explosief toenemen. Op maandagmorgen hebben leerkrachten hun handen vol om de klas weer een beetje in het gareel te krijgen. Kinderen staan nog in de stress-stand van het overvolle weekend, waarin ze van papa naar mama gingen of andersom, naar feestjes en laat naar bed. In de klas kunnen ze zich niet concentreren en op het speelplein plukken en trekken ze op een vervelende manier aan elkaar. Ook de naschoolse opvang meldt zich steeds vaker bij José: kinderen komen daar vanuit het busje binnenrennen en om zich vervolgens hyper op het aanwezige speelgoed en de leidsters te storten.

Wat is er aan de hand met al die kinderen?

'Een deel van het gedrag komt door de computer en de tv. Onrustige, flitsende beelden, een zapcultuur die je ook letterlijk terugziet in het gedrag van de kinderen. Maar natuurlijk zie ik ook veel gehaast gedrag bij de ouders. Kan ik heel goed begrijpen hoor. Maar het sijpelt wel door naar de kinderen. Die hebben voordat ze de klas inkomen al van alles achter de rug. Ouders die alle twee werken en vroeg de deur uit moeten en vóór die tijd ook nog dat gezin op poten proberen te krijgen. Vaak staat de tv aan, of computeren kinderen voordat ze naar school gaan. Ze komen dus al behoorlijk overprikkeld de klas in.'

Kunnen kinderen niet veel beter omgaan met die impulsen dan wij? Ze maken gewoon huiswerk terwijl de tv aanstaat en ondertussen MSN-en ze ook nog.

'Natuurlijk kunnen ze er beter mee omgaan, want ze worden ermee groot gebracht. Maar ik vind wel dat er

compensatie moet zijn. Bijvoorbeeld in de vorm van samen aan tafel zitten en eten. Contact hebben, aan elkaar vragen hoe de dag was. Oprechte aandacht dus op dat moment. Ik vraag aan de kinderen hier thuis ook altijd om één ding tegelijkertijd te doen. Dus niet luisteren terwijl je aan je mobieltje prutst. Daar moet je kinderen van bewust maken.'

Bewust rustmomenten inbouwen dus?

'Ja. Dus ook niet het hele weekend volproppen. Op zondag worden er vaak allerlei dingen gedaan. Je hebt bepaald dat dat quality time is en dat je z'n allen iets gezelligs gaat doen. Dat is op zich goed, maar ga niet voortdurend de deur uit. Kinderen vinden het ook heerlijk om in hun pyjama een hele dag met de lego op de vloer te liggen en verder gewoon niets doen.'

Er zijn ook kinderen die zélf van alles willen.

'Ik denk dat je de ene keer kunt doen wat zij willen, en de andere keer wat



je zelf wilt. Ik zie nu te weinig balans. Dat slaat door naar stress, hoofdpijn, spanning in hun lijf en slecht geaard zijn. Kinderen ervaren nog maar weinig dingen fysiek. Jij denkt nu natuurlijk "daar heb je weer zo'n ouderwetse pedagoog", maar van buiten spelen leren kinderen écht heel veel. Ze leren dan met hun lijf, dat is goed voor hun ontwikkeling en die ervaringen zijn een basis voor hun latere leerervaringen. Onze valkuil als ouder is dat wij geneigd zijn om de kinderen alsmat te entertainen: laten we maar een spelletje gaan doen. Nee, stuur ze maar naar buiten.'

Waarom willen wij onze kinderen altijd entertainen?

'Omdat je van je kinderen houdt, vind je het niet leuk om ze in een situatie te zien waarin ze het niet naar hun zin hebben. Wij accepteren positieve emoties gemakkelijker dan negatieve. We zien ze liever blij dan hangerig en dreinerig. En we hebben weinig tijd, want maandag begint de werkweek weer, dus in het weekend moet het gezellig zijn. Ik heb lang bij de opvoedtelefoon gewerkt als pedagoog. Daar hoorde ik regelmatig van ouders: "Als ik met m'n kind samen ben, moet het gewoon leuk zijn". Dus ze laten het kind maar even begaan, anders hebben ze weer ruzie. Terwijl bijvoorbeeld een kind in groep 8 of ouder ook tijd nodig heeft om te puberen, om 'lastig' te zijn. Een collega

van mij kon zich helemaal inleven in haar pubers. Op een gegeven moment kwam ze erachter dat dat eigenlijk helemaal niet fijn was voor haar kinderen. Die willen zich gewoon afzetten, en niet een moeder hebben die alles begrijpt, die willen knállen! Dat is belangrijk in alle fases waarin kinderen hun eigen mening gaan profileren en zich vragen gaan stellen.'

Het is wel een dilemma: enerzijds niet teveel aandacht geven, anderzijds momenten creëren van aandacht.

'Ik vind het belangrijkste dat de aandacht oprecht is. Dus geen dingen tegelijkertijd doen. Ook niet als ouder. Ben je brood aan het klaarmaken en vraagt het kind iets: maak oogcontact. Als de kinderen uit school komen en je bent thuis, zorg dan dat er even een moment van aandacht is. Heel vaak zijn wij ook dan met drie of vier dingen tegelijk bezig.'

In een eerder artikel pleitte je voor de terugkeer van het kopje thee na schooltijd. Zout in de wond bij werkende ouders...

Lachend: 'Ja, dat was helemaal fout hè? Wat ik eigenlijk bedoel is: geef je kind af en toe exclusieve aandacht. Daar staat dat kopje thee symbool voor. Dat kan ook zijn: je kind gaat in bad en jij gaat ernaast zitten en niet ondertussen even snel strijken. Er zijn ook kinderen die het heerlijk vinden als je even wat langer dan anders op bed zit voordat ze

gaan slapen. Aandacht geven is ook een keertje blijven kijken bij de sportclub.'

Hoe leer je kinderen omgaan met alles wat kan, en met al die prikkels?

'Je kunt je kind helpen kiezen. Bij een klein kind dat een berg speelgoed op z'n verjaardag krijgt, doe je dat vaak vanzelf al. Je zet de helft boven en de andere helft blijft beneden. Je maakt een schifting en daarmee maak je het voor je kind eenvoudiger. Samen met een klein kind kun je de speelgoedkast anders vormgeven: je zet bijvoorbeeld de spelletjes die je samen kunt doen op de bovenste plank en andere dingen op de plank daaronder. Dan kun je ze laten kiezen of ze de bovenste plank willen of de plank daaronder. Ik vind het teveel gevraagd in een maatschappij waar zoveel impulsen zijn, om dat helemaal aan de kinderen over te laten. In elk geval als het gaat om jonge kinderen.'

Hoe doe je dat met oudere kinderen?

'Het ene kind heeft meer discipline dan het andere, maar ik zou tot groep 3 of 4 zeker keuzes begeleiden. Bij bovenbouw kinderen is het zaak goede afspraken te maken. Er is een tv-scherm en een computerscherm, dus je spreekt af dat je kind in totaal anderhalf uur aan een scherm mag zitten. Dan mag 'ie kiezen: tv-kijken of computeren, of allebei drie kwartier. Jij geeft dus het kader aan waarbinnen hij mag kiezen. Als 'ie om vijf uur moet stoppen, hou hem

daar dan aan. Ja, dan komt er inderdaad gemor. Maar het leren omgaan met dit soort frustraties is belangrijk.'

Anderzijds krijgen veel kinderen al jong met grote frustraties te maken, bijvoorbeeld een scheiding.

'Ja, dat is zo. En dat maakt het voor ons als ouders nog moeilijker. Een scheiding maakt het nog belangrijker dat er zorg en aandacht is. Maar het maakt het óók belangrijker om dingen niet te gaan vergoelijken! "Het is al zo zielig dat hij papa minder ziet, dus laat maar even". Ik weet dat dat erg lastig is. Maar ook in zo'n situatie moet je proberen je grenzen te blijven bepalen.'

Er wordt nogal wat van ouders verwacht: kinderen goed opvoeden, werken en carrière maken, een sociaal leven...

'Ik denk dat de frustratie van veel mensen is dat ze dat nog steeds proberen om al die pannetjes op het vuur houden en dat dan ook nog eens goed te doen. Als ik in mijn praktijk kinderen krijg met spanningen rondom het overlijden van een ouder of een scheiding, dan begin ik vaak met het beeld van een taart. Stel je voor, je hebt een taart met honderd procent energie en die taart kun je verdelen in allemaal taartpunten waar je die honderd procent aan geeft. Krijg je te maken met een overlijden of scheiding, dan komt er een gigantische taartpunt bij. Of je nu

wilt of niet, dat gebeurt. Dus dan heb je minder tijd voor je school, daarom ben je zo moe, heb je minder energie om naar de voetbalclub te gaan. Hetzelfde geldt voor een ouder die een zwaardere baan krijgt. Prima, kansen, afleiding, carrière, allemaal positief. Maar vergeet niet dat dat stuk er in die taart erbij komt, en dat je dus minder energie en tijd hebt voor andere dingen. Zo simpel is het eigenlijk.'

CV José Kuijsters

José Kuijsters (1960) startte haar loopbaan als leerkracht in het basisonderwijs. Na het afronden van haar studies pedagogiek en kinderyoga begon ze met het opzetten van haar pedagogisch adviesbureau Compane (www.burocompa.nl) in de Bilt. Momenteel begeleidt ze vooral kinderen met spanningsproblemen die worden veroorzaakt door verlieservaringen. Daarnaast geeft José Kuijsters veel lezingen, workshops en trainingen voor ouders en leerkrachten met als thema's (ont)spanning met kinderen en (on)rust in de groep. José is stiefmoeder van twee zonen van 11 en 15.

Tips:

- Leer kinderen keuzes maken. Niet alles kan. Geef als ze jong zijn een duidelijk kader aan waarin ze kunnen kiezen ('dit of dat'), maak met oudere kinderen duidelijke afspraken en hou ze eraan.
- Het hoeft niet altijd leuk en gezellig te zijn. Kinderen hebben grenzen nodig, ook als jij hebt bedacht dat je nu iets gezelligs gaat doen. Ook dan moet er 'nee' gezegd kunnen worden.
- Prop je weekend en de tijd na school niet vol met activiteiten. De meeste kinderen vinden af en toe een 'pyjama-dagje' en lekker aanrommelen in huis geweldig.
- Probeer maar één ding tegelijk te doen. Maak oogcontact als je kind je iets vraagt. Geef echte aandacht, zonder ondertussen snel even iets anders te doen.