



EEN BEETJE PUSHEN KAN GEEN KWAAD

Kom op, je kunt het

JE HEBT KINDEREN DIE ALLES KOMT AANGEWAAID. EN ANDERE KINDEREN HEBBEN AF EN TOE EEN DUWTJE IN DE RUG NODIG. HEEL GEZOND, WANT DAAR LEREN ZE VAN DAT ZE MEER KUNNEN DAN ZE DENKEN. EN DAT IS EEN CADEAU VOOR HET LEVEN.

tekst [ANNEMARIE VAN DIJK](#) illustratie [KOOSJE RUIJGROK](#)

Kom op, niet meteen opgeven. Even doorzetten, hoor!' Je hoort het jezelf vast ontelbaar keren zeggen tegen je zoon of dochter. Want het is een handige eigenschap, doorzettingsvermogen. Eentje die altijd van pas komt. Bij het leren voetballen, pianospelen, bij je schoolwerk en bij grote toekomstplannen om later dierenarts of ballerina te worden. En niet te vergeten bij het omgaan met tegenslagen, waar iedereen in zijn leven mee te maken krijgt. Doorzetten is een vaardigheid die je gedurende je leven leert. Dat begint al in de wieg, zegt pedagoog Tamar de Vos-Van der Hoeven van [Opvoedadvies.nl](#). 'Denk maar aan een baby die met een gespannen gezichtje steeds opnieuw probeert op zijn zij te rollen. Al heel jong moeten kinderen leren omgaan met de frustratie van iets nog niet kunnen. Hoe moeilijk dit ook voor een kind kan zijn, juist in deze frustratie ligt de drang het nog eens te proberen. De frustratie is dus nodig. Doorzetten betekent volhouden, ook als het niet meteen lukt.'

Al kan frustratie er soms ook voor zorgen dat iemand de handdoek in de ring gooit. Voor sommige kinderen is doorzetten extra lastig. 'Impulsieve karaktertjes bijvoorbeeld zijn makkelijk afgeleid doordat ze snel weer nieuwe uitdagingen zien', legt Tamar uit. 'Ook wie weinig concentratievermogen heeft, laat zich snel afleiden. Verder beginnen temperamentvolle jongens en meisjes

meestal vol goede moed, maar kunnen ze gefrustreerd raken als het niet meteen lukt. Ten slotte hebben kinderen met faalangst vaak niet genoeg vertrouwen in hun eigen kunnen. Ze haken eerder af als iets niet snel lukt.'

Keihard knokken

Je hebt van die kinderen wie alles komt aanwaaien. Die nooit ergens moeite voor hoeven doen. Helaas, dat zijn uitzonderingen. De meeste mensen moeten gewoon doorzetten om iets te bereiken of te leren. En daar is helemaal niets mis mee, zegt kindertherapeut Jolenta Lavell van kinderpraktijk Lavell in Utrecht. 'Aan kunnen volhouden zitten veel voordelen. Als je kind al op jonge leeftijd leert omgaan met frustraties en teleurstellingen, kan hij latere tegenslagen makkelijker overwinnen. Natuurlijk wil je je zoon of dochter het liefst altijd behoeden voor vervelende ervaringen, maar daardoor leert hij niet wat doorzetten en incasseren is. Het lijkt wel heel fijn als alles vanzelf gaat, maar juist door ergens keihard voor te knokken, put je de rest van je leven meer uit je successen. Je hebt geleerd dat je dingen voor elkaar krijgt door er je best voor te doen. Dan blijkt dat je meer kunt dan je dacht. Je kunt het doorzetten dan oproepen op momenten dat het nodig is.'

Welke eigenschappen heb je nodig om te kunnen doorzetten bij een nieuwe uitdaging? 'Uithoudingsvermogen, geduld en frustratietolerantie', zegt Tamar de Vos-Van der Hoeven. 'Om nú even door te zetten, moet je verder kijken dan het nu om te kunnen zien wat je wilt bereiken en welke voordelen het je straks oplevert. En je moet vertrouwen in jezelf hebben. Kinderen die flink doorzetten, beschikken meestal over zelfvertrouwen en een optimistische kijk op het leven. Ze geloven dat ze het kunnen of kunnen leren, ook als ze een keer falen.' Verder spelen de capaciteiten van het kind een belangrijke rol.

JOLANDE (38): 'De ene dag zijn we op de camping, de andere dag wandelen we in de bergen - dat is de afspraak tijdens onze zomervakanties. Maar zelfs dat vinden onze meiden (9 en 11) nog te veel gevraagd. Ze zijn vaak niet vooruit te branden. Dan moeten we ze steeds oppeppen, afleiden en ik weet niet wat doen om ze door te laten klauteren. Ze zien niet eens hoe mooi het in de bergen is. Enorm frustrerend.'

DON'T PUSH

LIEKE (41): 'Sam (11) was de eerste in de klas met een beugel, ze vond het verschrikkelijk. Eerst kreeg ze een blokbeugel waardoor haar kaak raar naar voren stond en ze ging slissen. Toen ze na een jaar te horen kreeg dat er daarna nog twee jaar een slotjesbeugel in moest, weigerde ze verder alle medewerking. We probeerden haar eerst te dwingen, daarna gingen we rustig uitleggen dat ze ons op haar achttiende dankbaar zou zijn... niets hielp, ze wilde echt niet meer. Nu is het afwachten tot ze wijzer wordt en opnieuw voor de beugel kiest. Want dat moment gaat gegarandeerd komen, ze is er ijdel genoeg voor.'

'Is een groep-zesser goed in rekenen, dan zal hij bij een moeilijke som langer volhouden dan wanneer hij altijd al moeite heeft gehad met rekenen. Dat wil trouwens niet zeggen dat een klasgenoot die opgeeft bij deze moeilijke som geen volhouder is. Misschien is de opgave gewoon te moeilijk voor dat kind.'

Te dwingend

Logisch natuurlijk: niet alle kinderen zijn even grote doorzetters. Gooi jijzelf het bijltje er snel bij neer, dan heb je grote kans dat je kind dat net zo doet.

Maar het kan ook zo zijn dat je zelf juist geneigd bent tot het gaatje te gaan om iets voor elkaar te krijgen, terwijl je kind makkelijk opgeeft. Motivatie is een belangrijke factor als het op doorzetten aankomt, zegt Jolenta Lavell. 'Wordt iets van buitenaf opgelegd? Dan zal je kind minder snel volhouden. Wil hij iets zelf heel graag, dan gaat het makkelijker. Hoe sterker zijn missie is, hoe meer doorzettingsvermogen hij laat zien. Van die vaardigheid heeft hij zijn hele leven profijt. Als je je kind elke week met moeite naar hockeytraining pusht, dan gaat hij wel maar doet hij het voor jou, niet voor zichzelf. En dus leert hij ook niet hoever doorzettingsvermogen hem kan brengen.'

Als ouders moet je kijken naar weerstand, legt ze uit. 'Willen wij dat ons kind doorzet en komt er protest, dan zegt dat iets over ons. Waarschijnlijk zijn we dan te dwingend en is ons kind er nog niet aan toe. Probeer een voorbeeld te zijn voor je kind. En help hem om het nut van doorzetten te zien. Zet hij een keer door en plukt hij daar later de vruchten van, dan leert hij: goed dat ik toen heb volgehouden. Hoe meer je iets oplegt, hoe meer weerstand je krijgt. Maar eerlijk is eerlijk, het is best lastig om een evenwicht te vinden tussen loslaten en het juiste voorbeeld geven.'

Als ouder is het goed om je kind te stimuleren en te steunen als hij een doel wil bereiken. Maar probeer daarbij een niet te hoog verwachtingspatroon te hebben. Kijk hoe dan ook liever uit met pushen, want dat kan averechts werken, adviseert Jolenta. 'Je kind móet dan te veel, wat tegenzin oproept. In Aziatische landen pushen ouders hun kinderen regelmatig, vaak in ruil voor een beloning. Daar bereiken mensen misschien veel, maar raken ze daarnaast een stuk eigenheid kwijt. Ze zijn als het ware voorgeprogrammeerd. Dat wil je waarschijnlijk niet voor je kind.'

Het kan trouwens geen kwaad als kinderen een keer hun neus stoten, daar leren ze meer van dan taken die jij ze

Ouders van jonge kinderen pushen en controleren hun kroost te veel, vindt de Canadese schrijver Carl Honoré. Als ze al geen topsporter moeten worden, dan wel een begaafd kunstenaar of virtuoos musicus.

Ze moeten naar de beste scholen, carrière maken en gelukkig zijn. Honoré bestudeerde twee jaar lang hoe ouders wereldwijd hun kinderen opvoeden. En overal zag hij hetzelfde. Kinderen uit gezinnen in de midden- en hogere klasse leven in een wereld van agenda's, tijdschema's en hooggespannen verwachtingen.

Hij concludeert dat deze wijze van opvoeden werkelijk geen enkel kind goed uitrust voor het latere leven. Ouders zijn zo uit op het wegnemen van hindernissen en kuilen in het leven van hun kinderen, dat die niet de vaardigheden leren die ze tijdens hun verdere leven nodig hebben.

Hij schreef er een boek over: *Under pressure: rescuing our children from the culture of hyper-parenting*.

oplegt. Stel, je zevendegroeper heeft geen zin om zijn topografie te leren, terwijl jij steeds zegt dat het moet. Vervolgens haalt hij een 4. Grote kans dat hij de volgende keer braaf zijn huiswerk leert. Zijn eigen motivatie speelt ineens een grotere rol. En helemaal fijn als hij dan een 10 haalt. Juist succeservaringen zijn belangrijk om te blijven doorzetten.

Lummelen

Bijzonder eigenlijk: hoe meer tegenslagen iemand ondervindt, hoe meer de doorzetter in hem kan bovenkomen. En hoe meer de missie van een kind afwijkt van die van zijn ouders, hoe harder hij ervoor kan vechten. Jolenta: 'Zo zie je weleens dat een kind uit een laag sociaal-economisch milieu al sinds de lagere school arts of rechter wil worden – en dat ook bereikt. Soms helpt een derde persoon daarbij, een rolmodel aan wie het kind zich kan spiegelen, bijvoorbeeld een huiswerkjuf, een coach bij het sporten of iemand van tv.' Maar over het algemeen krijgen kinderen graag de ondersteuning en stimulans van hun ouders.

Maak je trouwens geen zorgen als je bij je zoon of dochter nog niets van een missie bespeurt: zoets kan elk moment in iemands leven opkomen. Jolenta: 'Soms ook heeft een kind geen missie of vinden we de missie niet belangrijk genoeg, te klein. Daarom moet je altijd naar de context kijken en de capaciteiten van een kind. Wat voor de één doorzetten is, lijkt voor de ander lummelen. Het is voor de buitenwereld niet altijd zichtbaar of iemand echt doorzet.'

Merk je dat je kind moeite heeft met doorzetten, praat



MYRTHE (37): 'Hij zeurde er al een jaar om, Max (9) moest en zou op drummen. Dus kochten we een tweedehands drumstel via Marktplaats, regelden we lessen en ging hij enthousiast van start. Helaas was er binnen een halfjaar van het heilige drum-vuur weinig meer over. Wij vinden dat hij het jaar moet uitzitten, maar ik moet hem aan zijn haren naar het drumstel slepen om te oefenen. Niet leuk.'

HOE HELP JE JE KIND OM TE LEREN DOORZETTEN?

- **Bedenk goed:** is het jouw eigen doel of dat van je kind? Besef dat je kind niet altijd kan voldoen aan jouw verwachtingen en eisen. Houd rekening met de leeftijd, de mogelijkheden en behoeften van je kind.
- **Leg de lat niet te hoog.** Kinderen kunnen niet op ieder gebied op hetzelfde moment even goed zijn (sport, muziek, sociaal, thuis). Vereenvoudig eventueel het te behalen doel en zie dit niet als opgeven.
- **Laat je kind merken dat hij niet de competitie aan hoeft te gaan met anderen.** En beoordeel hem op zijn eigen niveau.
- **Geef je kind de ruimte om te oefenen en fouten te maken.**
- **Lukt het niet meteen, benoem dan de negatieve gevoelens van het kind (bang, boos, verdrietig, teleurgesteld).** Ontken ze niet, ze horen erbij. Door ze te benoemen leren kinderen met frustraties om te gaan.
- **Wil of durft een kind iets (nog) niet, verdeel de taak dan in kleine stapjes.** Geef aandacht en complimenten als een bepaalde (deel)taak is volbracht. Dat stimuleert om door te zetten.

JULIA (44): 'Wij hebben helemaal niets met dansen. Maar onze Machteld (8) wil al vanaf haar eerste balletles primaballerina worden. Volgens haar juf heeft ze veel talent. Onvermoeibaar oefent ze elke dag aan de barre op haar kamer, urenlang. Wat een discipline, echt niet normaal. Eerlijk gezegd zie ik haar liever buitenspelen, maar ze droomt ervan dat ze in groep 7 naar de vooropleiding van de balletacademie kan.'

er dan samen over, raadt ze aan. 'In veel Disneyfilms zie je dat doorzetten je ergens brengt, zoals in *The Jungle Book*. Het is leuk om daar met je kind naar te kijken en er samen over te praten. Met wat oudere kinderen kun je naar verfilmingen van Carry Slee-boeken kijken.' De personages in haar boeken lopen vaak tegen problemen waar ze alleen door middel van veel doorzettingsvermogen uit kunnen komen. 'Ook leerzaam: met je kind praten over de missies in zijn leven. Wat wil hij bereiken, wat kan hij daarvoor doen?'

Zonder zijwieltjes

Tja, met doorzetten kom je een eind, maar soms is het niet genoeg. Zo kun je met pijn in je hart aanzien dat je zoon graag een goede voetbalkeeper wil zijn, maar niet genoeg talent heeft. 'Best lastig', zegt Jolenta Lavell, 'want je wilt hem zijn doorzettingsvermogen liever niet ontnemen. Die eigenschap kan namelijk ook gelukkig maken, een doel geven in het leven. Als je je doel bereikt, kun je trots zijn. Bereik je het niet, dan heb je het in ieder geval geprobeerd.' Ten slotte moeten ouders de lat niet te hoog leggen, maar ook naar kleine dingen kijken, vindt ze. 'Natuurlijk is het leuk als je kind alles op alles zet om later dierenarts te kunnen worden. Maar een dik boek uitlezen, vrienden maken, proberen om zonder zijwieltjes te fietsen, iets eten wat je niet lust... ook dat valt allemaal onder doorzetten.' ♦