



MILD DOOR DE ZOMER

TIJD, RUIMTE EN VRIJHEID OM TE GROEIEN ALS GEZIN

Met de zomervakantie breekt ook het moment voor family time en ontspanning weer aan. De perfecte tijd dus om alle stress los te laten, en misschien zelfs ... een aantal regeltjes? Want gewoon je eigen buikgevoel durven volgen als je met je kinderen omgaat, kan heel bevrijdend zijn. Niet alleen voor jou, maar voor je hele gezin. Hoe dat komt, legt Nina Mouton, auteur van het boek *Mild Ouderschap*, je uit.



Nina, wat is Mild Ouderschap precies?

Eigenlijk is het een opvoedingsstijl die ouders wil aansporen om hun gevoel te volgen. Niet altijd even makkelijk, want in sommige situaties kan dat behoorlijk indruisen tegen wat je denkt te moeten doen. Neem het bekende voorbeeld van een kleuter die zich, onder de ogen van jan en alleman, huilend op de grond gooit in de supermarkt. Voel je je dan verplicht om streng te reageren? Of stel dat je gaat dineren bij je schoonouders en je kind niet wil eten. Krijg je dan goedbedoeld advies dat je eigenlijk in de wind wil slaan, maar doe je dat niet? Daar speelt *Mild Ouderschap*

dus op in. Wat is voor jou belangrijk? Hoe begeleid je je kind in wie hij of zij echt is? Inspraak voor je kind is daarbij belangrijk, maar ook jouw grenzen staan centraal. Eigenlijk is opvoeden een leerproces. En soms gaat dat met vallen en opstaan, maar dat is oké. Perfectie bestaat niet en een tienstappenplan om je kind te doen gehoorzamen evenmin.

Daarmee wijk je bewust af van de meeste andere opvoedmethoden?

Absoluut. Toen ik research aan het doen was voor *Mild Ouderschap*, viel me op hoe normatief de meeste opvoedmethoden zijn. Als ouder moet je dan allerlei regeltjes volgen. Doe je dat niet, dan verpruts je

zagezegd je kind. Maar zo werkt het in de praktijk simpelweg niet. Elk kind, elke ouder, elk gezin en elke situatie is anders. Wat werkt voor de een is geen wondermiddel voor de ander. De meeste ouders zijn trouwens perfect in staat om zelf te bepalen wat goed of slecht is voor hun kind. Maar heel vaak onderdrukken we ons buikgevoel omdat een boek, of onze omgeving, bepaalde regels voorschrijven over hoe je met kinderen moet omgaan. Dat doet *Mild Ouderschap* heel bewust niet. In het boek staan een aantal voorbeelden om moeilijke situaties te ontmijnen, maar of en hoe je die toepast, is volledig aan jou.

“Mild ouderschap is mild zijn voor je kind én mild zijn voor jezelf als ouder.”

Waarop is Mild Ouderschap gebaseerd?

In de eerste plaats op mijn eigen ervaring. Toen ons zoontje Miro twee jaar geworden was, sloeg de peuterpuberteit toe. Eten, slapen of op het potje gaan, alles ging gepaard met veel protest. In het begin hielden mijn man en ik dan ook maar telkens voet bij stuk. We waren er op dat moment van overtuigd dat we dit gedrag moesten bijsturen. Want stel je voor wat een onhandelbare puber Miro anders zou worden. Onzin natuurlijk, maar toen deden we dus gewoon wat er van een ouder verwacht wordt: bijsturen door te belonen en te straffen. Maar die aanpak leverde ons alleen maar nog meer conflicten op. Vooral de eettafel werd dan het tafereel van een machtsstrijd. Stond Miro nadien huilend in de hoek, dan brak mijn moederhart in duizend stukken. Dat kon toch niet kloppen? Mijn hoofd zei dat ik het juist deed, maar mijn gevoel sprak dat helemaal tegen. En daarmee ben ik aan de slag gegaan.

En dus ben je weggegaan van het straffen en belonen?

Eigenlijk willen kinderen, net als wij, autonoom zijn, en de kans krijgen om zelf te ontdekken en te beschikken. Als volwassene denk je vaak dat je het beter weet, en vul je dingen in voor je kind. Maar zo duw je ze in een weg die ze niet willen. En dat brengt dan negatieve emoties teweeg. Boosheid, frustratie, onrust, machteloosheid, schuldgevoelens. Zowel jij als je kind voelen al die dingen bij een conflict. Een eigen wil en emoties heeft je kind nu eenmaal, je kan ze onmogelijk wegstraffen. Als dat toch gebeurt, worden gevoelens eigenlijk onderdrukt en blijven ze smeulen om bij een

volgende aanvaring helemaal te ontploffen. Het kan helpen om goed te kijken wat er achter het gedrag van je kind zit. Wil het niet slapen uit koppigheid of omdat het bang is? Door je af te vragen waarom je kind zo reageert, kan je hem of haar ook beter helpen. Wat heeft je kind op dat moment nodig en hoe kan je dat geven? Daarmee verleg je de focus van strijden tegen elkaar naar samenwerken om een probleem op te lossen. Dat schept vertrouwen en versterkt jullie band. Straffen is vaak olie op het vuur gooien: het wakkert een conflict nog meer aan. Door milder te zijn voor je kind, kan je eigenlijk al voorkomen dat moeilijke situaties escaleren. En stel je op een veilige en rustige manier grenzen.

Welk effect heeft Mild Ouderschap vandaag op jouw gezin?

Het heeft ons een evolutie van rust gebracht. Wie is de baas en wie moet luisteren naar wie, dat is gewoon vermoeiend voor iedereen. En het verpest de sfeer. Maar het is ook vooral een verloren strijd, want niemand wint. Je kind is boos, jij voelt je machteloos, je partner is gefrustreerd. Niemand heeft daar baat bij. In die zin is Mild Ouderschap zoveel meer dan mild zijn voor je kind. Ook als ouder leg je jezelf vaak hoge eisen op en ben je streng voor jezelf. Je wil alles goed doen en aan alle verwachtingen voldoen, maar voor je het weet streef je een luchtspiegeling van perfectie na. Ook mildheid voor jezelf is essentieel. Jezelf aanvaarden zoals je bent, net zoals je dat kan voor je kinderen, is de grootste bevrijding die je je gezin kan geven. Mijn boek eindigt dan ook waar alles zou moeten beginnen: zorg dragen voor jezelf.



© Studio Romelbo

Nina Mouton is klinisch psycholoog en gezinstherapeut. Als mama is Nina ervaringsdeskundige en als therapeut herkende ze de vele alledaagse dingen waar zoveel gezinnen tegenaan botsen. Mild Ouderschap zag in 2017 het licht en is intussen een begrip. De opvoedstijl van Nina geeft jonge ouders de nodige inzichten en handvaten mee om aan de slag te gaan. Hoe je dat doet, bepaal je zelf. Op www.ninamouton.be kan je je inschrijven voor webinars en minicursussen.



LUISTERLIJN

Soms hebben we veel op ons bord en is het jongleren met alle verplichtingen die ons pad kruisen. Werk, kinderen, familie, ... Maak je je ergens zorgen over? Dan kan je bij een psycholoog terecht via de OZ Luisterlijn. Elk jaar heb je als OZ klant recht op 5 gratis gesprekken.

De psychologen van de Luisterlijn kan je elke werkdag van 8 tot 21u bereiken op het gratis nummer 0800 88081.