

Opvoedingsstijlen op de rooster

Psychologische vitamines voor je kind



Een ouder helpt
kinderen bij het opvegen
van gebroken servies.

Shutterstock

In uitdagende opvoedingssituaties vragen ouders zich vaak af hoe ze best reageren. Streng en dwingend, of eerder afwachtend en toegankelijk? Zorg je zelf voor structuur of laat je je kind aan het stuur zitten? Ontwikkelingspsychologen Bart Soenens en Maarten Vansteenkiste ontwikkelden een ouderkompas, dat verschillende dimensies van opvoeding combineert en ouders toelaat om stil te staan bij hun aanpak.

Wim Swinnen

Opvoeden leer je niet op school. Je kunt je spiegelen aan je eigen opvoeding wanneer je die positief hebt ervaren of, als dat niet het geval was, het roer drastisch omgooien. Tot de jaren 1950 bestond er geen twijfel: autoritaire opvoeding was de regel. De ouders vormden het centraal gezag, hun kinderen werden geacht volg- en gehoorzaam te zijn, op straffe van meestal fysieke sancties.

In de sixties, hoogtijdagen van 'vrijheid, blijheid', zwaaide de slinger naar de andere kant: bij hun ontwikkeling hebben kinderen, zo beweerden althans de voorstanders van antiautoritaire opvoeding, er het meest baat bij als ze door hun ouders geen strobreed in de weg worden gelegd. Maar kinderen de teugels in handen geven en ze verder aan hun lot overlaten bleek even nefast te zijn als ze onder dwang naar je hand zetten.

Tijdens deze behoorlijk roerige tijden van politiek-culturele omwenteling deed Diana Baumrind van zich spreken. De Amerikaanse klinisch en ontwikkelingspsycholoog (University of California, Berkeley) verrichte een uitgebreide longitudinale studie, waarbij ze via

verschillende onderzoeksmethodes (observaties van kleuters op school en thuis, gestructureerde interviews met ouders, beoordelingschalen van leerkrachten en psychologen) drie opvoedingsstijlen onderscheidde. Daarvan klonken er twee vertrouwd in de oren.

Van strenge heerser...

Autoritaire opvoeding, zo stelde Baumrind, wordt gekenmerkt door het stellen van hoge eisen en duidelijke grenzen, het voortdurend uitoefenen van dwang en een lage responsiviteit. Dat laatste betekent dat autoritaire ouders slechts in beperkte mate of helemaal niet ondersteunend en accepterend reageren op de behoeften van hun kind. Ze zijn weinig betrokken en bieden evenmin warmte of emotionele steun. Deze ouders eisen gehoorzaamheid omdat zij het voor het zeggen hebben, en ze vinden het niet nodig hun bevelen toe te lichten.

Baumrind noemde dit ouder-type *rigid ruler* (strenge heerser), fijntjes verwijzend naar de *wooden ruler* (houten liniaal of meetlat), die eertijds vaak werd gebruikt om kinderen lijfstraffen toe te dienen. Mishandelende ouders behoren

volgens Baumrind overigens doorgaans tot de categorie van autoritaire opvoeders.

Lage eisen, weinig of geen regels en een hoge responsiviteit zijn typisch voor de permissieve of niet-autoritaire opvoedingsstijl. Toegeeflijke ouders zijn warm en betrokken, maar ook afwachtend. Ze willigen de wensen van hun kind in, verwachten niet dat hij of zij zich consequent aan grenzen of regels houdt en vermijden confrontaties. Verwende kinderen hebben, aldus Baumrind, vaak permissieve ouders.

...tot tedere leerkracht

De derde opvoedingsstijl noemde Baumrind 'autoritatief' of gezaghebbend en bleek een compromis tussen de twee voorgaande stijlen te zijn, gekenmerkt door hoge eisen en heldere regels, maar ook een bijzonder hoge responsiviteit. De *tender teacher* (tedere leerkracht), zoals ze dit oudertype omschreef, reageert op de behoeften van het kind zonder toegeeflijk te zijn, is standvastig maar niet rigide, en bereid een uitzondering toe te staan wanneer de situatie dat vereist. Hanteer je deze opvoedingsstijl, dan heb je hoge maar redelijke en

consistente verwachtingen van het gedrag van je kind, en communiceer je goed met hem of haar. Je gebruikt geen dwang, maar gaat in dialoog met het kind om zijn of haar gedrag te sturen. Gezaghebbende ouders scoren hoog inzake warmte, betrokkenheid en ondersteuning, maar stellen wel duidelijke grenzen. Ze zijn behulpzaam maar niet overheersend, en aanvaardden dat hun kinderen fouten (kunnen) maken.

De benadering van de 'tedere leerkracht' wordt volgens Baumrind beschouwd als de meest optimale opvoedingsstijl in westerse culturen. Ze stak het trouwens niet onder stoelen of banken dat ze ook persoonlijk deze opvoedingsstijl boven de twee andere verkoos.

Begin jaren 1980 voegden de Amerikaanse ontwikkelingspsychologen Eleanor Maccoby en John Martin er nog een vierde opvoedingsstijl aan toe. Verwaarlozend of niet-betrokken ouderschap houdt in dat eisen, regels en responsiviteit tot een minimum zijn beperkt. De ouders staan afstandelijk, onverschillig of zelfs afwijzend tegenover hun kinderen. Weliswaar voorzien ze in basisbehoeften zoals voedsel, kleding en onderdak, maar ze houden te weinig of geen rekening met de emoties en meningen van hun kinderen, die daardoor de indruk krijgen dat het leven van hun ouders belangrijker is dan dat van henzelf.

Flexibel aanpassen

Het model met de vier hierboven beschreven opvoedingsstijlen heeft lange tijd goed dienstgedaan, maar is aan een update toe, oordelen ontwikkelingspsychologen Bart Soenens en Maarten Vansteenkiste (UGent). Volgens hen lijkt dit model ouders één etiket toe te kennen

dat kenmerkend is voor hun volledige opvoeding. We weten echter uit dagboekstudies dat ouders van dag tot dag en afhankelijk van de situatie afwisselend (aspecten van) verschillende stijlen toepassen, bijvoorbeeld nu eens toegeeflijk, dan weer dwingend. Met andere woorden: in plaats van ouders in hokjes te plaatsen moeten we meer oog hebben voor schommelingen in opvoeding en voor de manier waarop ouders zich flexibel aanpassen aan steeds veranderende uitdagingen.

Inhoudelijk focuste Diana Baumrind zich nogal sterk op ontwikkelingsuitkomsten zoals normbesef, discipline en gehoorzaamheid, aldus Soenens en Vansteenkiste. Minstens impliciet leek ze er daarbij vanuit te gaan dat de voornaamste rol van opvoeding erin bestaat egocentrische driften van kinderen te beteugelen en hen een geweten bij te brengen. Ze stond argwanend tegenover opvoeding die gekenmerkt wordt door een teveel aan empathie en onvoorwaardelijke ouderlijke liefde, en toonde zich zelfs voorstander van fysiek straffen, mits ouders dit op een rationele en beheerste manier doen.

Drie opvoedingsdimensies

Om de vraag te beantwoorden wat wenselijke opvoeding nu eigenlijk is, vertrekken Soenens en Vansteenkiste vanuit een bredere en meer groeigerichte visie op de ontwikkeling van kinderen. Op basis van de zelfdeterminatietheorie over motivatie, die inhoudt dat mensen optimaal functioneren als aan drie basisbehoeften – autonomie, verbondenheid en competentie – wordt voldaan, is hun aanname dat kinderen van nature stappen vooruitzetten in het omgaan met emoties, het opbouwen van een

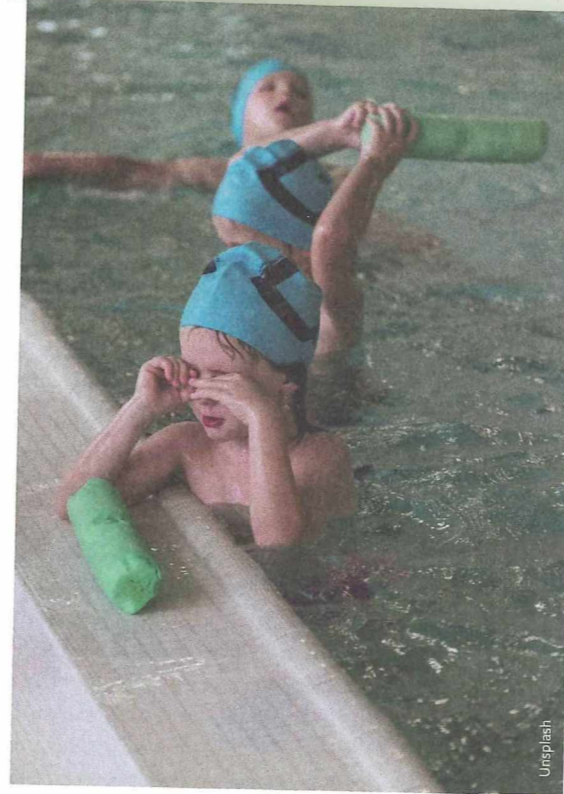
identiteit, en het zoeken van hun plek in de sociale wereld.

Ouders kunnen deze groeitempden van hun kinderen stimuleren en een duwtje in de rug geven, maar ook afremmen of zelfs ondermijnen. In het eerste geval worden het welbevinden en de veerkracht van de kinderen bevorderd, in het andere geval kan bij kinderen een kwetsbaarheid voor probleemgedrag en psychopathologie ontstaan of versterkt worden.

Vanuit dit oogpunt introduceren beide psychologen drie cruciale opvoedingsdimensies, waarbij ouders een stimulerende rol spelen door tegemoet te komen aan de psychologische basisbehoeften van hun kinderen. Concreet betekent dat ten eerste de autonomie van de kinderen ondersteunen in plaats van dwingend op te treden, ten tweede veeleer goed gestructureerd dan chaotisch te werk gaan, en ten slotte relationele steun bieden in plaats van een kille, afstandelijke of afwijzende houding aan te nemen.

Essentieel hierbij is dat de ingrediënten van de voormelde opvoedingsdimensies vaak met elkaar zijn verweven. Als er 'chemie' is, komen ze alle drie samen voor, aldus de onderzoekers.

We moeten meer oog hebben voor de manier waarop ouders zich flexibel aanpassen aan steeds veranderende uitdagingen



Autonomie-ondersteunende ouders erkennen de weerstand bij hun kind als die zijn hobby niet leuk meer vindt. Ze sluiten een compromis en halen aan waarom volhouden belangrijk is.

1 Autonomie ondersteunen

De leefwereld en zienswijze van het kind staan bij autonomie-ondersteuning centraal. Ouders proberen maximaal aansluiting te vinden bij de voorkeuren, de belevingswereld en het ontwikkelingsritme van het kind. Nieuwsgierigheid, openheid en flexibiliteit vormen de grondhouding bij autonomie-ondersteuning. Aan de basis ligt respect voor de eigenheid van kinderen. Ze worden ten volle ernstig genomen en onvoorwaardelijk aanvaard, met hun eigen wensen, ideeën, zorgen en klachten. Ten gevolge hiervan hebben kinderen het gevoel dat ze zichzelf mogen zijn. Bovendien dragen respect en aanvaarding bij tot de ervaring van innerlijke psychologische vrijheid en authenticiteit.

Autonomie-ondersteunende ouders nemen een nieuwsgierige, verwonderende houding aan. Ze stellen zich bijna naïef, onwetend op, zoals de Griekse filosoof Socrates placht te doen. Stel dat je dochter van zeven terugkomt van haar eerste scoutskamp. Je vraagt hoe

het is geweest en of het eten lekker was. Je dochter is enthousiast. Ze aten boterhammen met choco en hotdogs, zegt ze. En ze zongen allemaal samen voor het eten. Je doet alsof je er niets van begrijpt en vraagt wat je dochter bedoelt met samen zingen. Je bent nochtans zelf bij de scouts geweest en herinnert je de uitgelaten sfeer aan tafel tijdens het kamp nog goed. Maar je wilt weten hoe je dochter het zelf heeft ervaren. Ze lacht en vertelt dat ze voor het eten met mes en vork op tafel klopten. Je zegt dat je dat wel leuk lijkt te zijn en vraagt welk liedje ze dan zongen. Door op deze ontwapenende manier met je kind om te gaan is de kans groter dat verschillende thema's en gevoelens bespreekbaar worden.

Met name pubers van betrokken ouders zijn meer openhartig, een openheid die ook meer van harte blijkt te zijn. Bij autonomie-ondersteuning hoort vertrouwen in de natuurlijke groei en ontwikkeling van kinderen. Wat, bijvoorbeeld, huiswerkbegeleiding betreft zullen ouders niet het leerproces overnemen en de oplossing aanbieden, maar het kind op weg zetten, zodat hij of zij zelf kan ontdekken hoe het tot een oplossing komt.

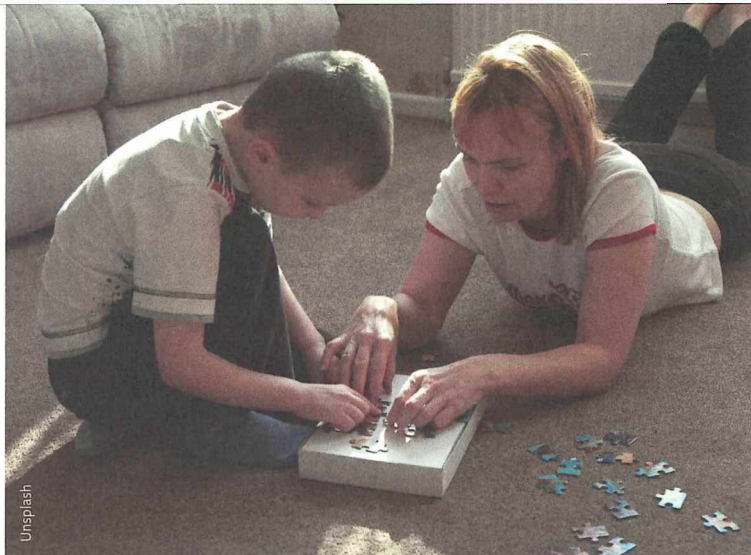
Dialoog en inbreng zijn de hefbomen van autonomie-ondersteunende opvoeding. Zo mogen kinderen meebeslissen welke hobby's ze beoefenen. Ook als blijkt dat de hobby hun kind niet langer kan bekoren, zijn de ouders bereid om te luisteren wat er hem of haar dwarszit. Hoewel er ruimte is voor onderhandeling, keuze en eigen initiatief, betekent dit niet dat kinderen hun hobby direct mogen staken. Autonomie-ondersteunende ouders zullen de weerstand erkennen, een compromis sluiten – bijvoorbeeld

één keer per maand de hobby overslaan – en een goede uitleg geven waarom volhouden belangrijk is. Afwijkende meningen worden dus verwelkomd, maar autonomie-ondersteunende ouders geven daarom niet toe aan de grillen of verzuchtingen van kinderen.

In plaats van te duwen en te trekken aan hun kinderen leggen de ouders de lat niet te hoog voor hen en volgen ze geduldig en met vertrouwen hun leerritme. Essentieel is het ondersteunen van vrijwillig functioneren. Dat impliceert vrijblijvend (dus niet dwingend, zonder druk uit te oefenen) aanmoedigen van onafhankelijkheid en zelfstandigheid, of juist van afhankelijkheid. Wat dat laatste betreft kan het kind ervoor kiezen een beroep te (blijven) doen op zijn of haar ouders bij het nemen van beslissingen, en hen om advies te (blijven) vragen.

Van belang is er rekening mee te houden dat kinderen en adolescenten alleen voordeel halen uit aanmoedigen tot onafhankelijkheid als ze dat zelf ook willen. Dat aan de andere kant afhankelijkheid van de ouders onwenselijk zou zijn omdat jongeren dan per definitie gebrekkig zouden functioneren, is een misvatting. Zelfs volwassenen (soms van middelbare leeftijd) hebben in bepaalde gevallen de behoefte een beroep op hun ouders te doen voor raad en bijstand.

Kinderen die autonomie-ondersteunend worden opgevoed, voelen zich niet alleen autonoom (vrij om de dingen te doen die ze willen), maar doorgaans ook verbonden (erkend en gesteund door hun ouders), en competent (bekwaam om moeilijke taken succesvol aan te pakken). Veeleisend of dwingend opvoeden daarentegen leidt tot



Een jongen en zijn moeder buigen zich samen over een puzzel.

gevoelens van verplichting of autonomiefrustratie, van vervreemding van ouders of verbondenheidsfrustratie en van angst om te mislukken of competentiefrustratie.

2 Structuur bieden

Structurend opvoeden houdt in dat ouders hun kinderen vaardigheden en competenties helpen ontwikkelen. Op die manier bouwen kinderen zelfvertrouwen op en verwerven ze geloof in hun capaciteiten om taken tot een goed einde te brengen. Bij structuur bieden bestaat de grondhouding in de focus op het (leer)proces en zelfontplooiing. Zicht op en vertrouwen in de talenten en vaardigheden van kinderen vormen het vertrekpunt. Ouders die minder goed of zelfs slecht afgestemd zijn op het ontwikkelingsniveau en de ontwikkelingsmogelijkheden van hun kinderen, bieden ze onvoldoende uitdaging en kansen tot zelfontplooiing of ondermijnen hun competentie.

Het is aangewezen dat ouders toezien op het consequent handhaven van afspraken en zo nodig gepaste hulp en informatie verstrekken. Positieve, aanmoedigende feedback geven is cruciaal. Dat betekent niet dat ouders niet kunnen zeggen wat anders of beter kan. Door kinderen op een

autonomieondersteunende wijze mee te betrekken in de oplossing, ontstaat wel een grotere bereidheid tot verandering en medewerking. Een andere zinvolle methode om vooruitgang te boeken is *scaffolding* (steigerbouw): je kind eerst maximaal (onder)steunen en vervolgens de 'stelling' geleidelijk afbreken tot dat steun niet meer nodig is.

Tegelijkertijd structuur bieden en autonomie ondersteunen kan in de praktijk gebracht worden als je samen met je kleuter een puzzel gaat maken. Een puzzel met tien stukken zal wellicht te eenvoudig zijn en een met vijfhonderd stukjes te moeilijk. Wil je een optimaal uitdagende puzzel aanbieden, zou je er een van vijftig stukjes kunnen nemen, met een afbeelding van pakweg een huis, twee bomen en de lucht. Je kunt vervolgens voorstellen om eerst alle stukjes van het huis, de lucht en de bomen apart te leggen. Zo wordt de aanvankelijk onhaalbare puzzel opgedeeld in verschillende, voor het kind haalbare 'deelpuzzels'. Als de kleuter een verkeerd puzzelstukje pakt, kan je in eerste instantie afwachten en dan vragen: 'Kijk eens, dat is een stukje van het raam, wat hebben we nog nodig, denk je?'. Je moedigt dus het zélf verder oplossen van de puzzel aan en geeft hierbij ook best

geregeld een aanmoediging of complimentje, waardoor het kind meer vertrouwen krijgt om de puzzel helemaal te kunnen oplossen.

Een voordeel van structuur bieden is dat kinderen beter weten waar ze aan toe zijn en houvast verwerven, waardoor ze een sterkere mate van beheersing ervaren over hun groeimogelijkheden. Structuur kan in het bijzonder belangrijk en gunstig zijn voor kinderen die onzeker zijn over zichzelf. Als kinderen vertrouwen voelen, neemt geloof in eigen kunnen toe, en kunnen ze boven zichzelf uitstijgen.

Ten gevolge van de afwezigheid van grenzen belanden kinderen in een onduidelijke situatie, waardoor ze het gevoel kunnen hebben aan hun lot te worden overgelaten. Overigens kunnen sommige ouders in bepaalde situaties structurend zijn, bijvoorbeeld bij huiswerkbegeleiding, maar in andere niet, bijvoorbeeld wat betreft hobby's.

Zeker als kinderen op onbekend terrein komen of aan niet-vertrouwde taken beginnen, zullen structurende ouders duidelijk zijn over wat er kan en niet kan. Structuur bieden en autonomie ondersteunen kunnen hierbij best worden gecombineerd: ouders zijn dan niet enkel helder over hun verwachtingen en de grenzen, maar proberen er ook voor te zorgen dat kinderen deze ook accepteren en vrijwillig gaan naleven. De kans op aanvaarding groeit als ouders met empathie en in samenspraak grenzen vastleggen, redenen geven die voor het kind persoonlijk zinvol zijn en weerstand tegenover grenzen erkennen. Deze cocktail van autonomieondersteuning en structuur kan ook variëren van situatie tot situatie: zo bieden ouders de ene keer hulp als kinderen vastzitten bij hun huiswerk, ter-

wij ze hen zelfstandig hun eigen weg laten gaan als het vlot loopt. De kunst is dus om als ouder wendbaar te zijn en verschillende opvoedingsstijlen af te wisselen, waarbij ook de invulling ervan mee varieert met de situatie.

3 Relationale steun bieden

Zijn ouders begaan met het welbevinden van hun kinderen, dan ervaren die genegenheid, warmte, liefde, ondersteuning en zorgzaamheid. De band versterken draagt bij aan het opbouwen van een hechte relatie. Zulks veronderstelt aanwezigheid van de ouders, door niet alleen voldoende tijd met de kinderen door te brengen, maar ook mentaal aanwezig te zijn.

Relationele steun houdt toegankelijkheid en een sterke betrokkenheid in, zowel op verbaal als fysiek vlak. Dat komt tot uiting in emotionele warmte en lichamelijke affectie. Gevoel voor humor helpt om de verbondenheid met je kind te bevorderen. Een negatieve ingesteldheid, die gepaard gaat met

Positieve, aanmoedigende feedback geven is cruciaal. Dat betekent niet dat ouders niet kunnen zeggen wat anders of beter kan

een koude, afstandelijke houding, kenmerkt afwijzende ouders. Ze zijn nors, bot en kortaf, zoeken geen of in beperkte mate (fysiek) contact met hun kinderen en zijn onvoldoende beschikbaar als hun kinderen ze nodig hebben.

Wanneer kinderen het gevoel hebben dat hun ouders een toeverlaat en een klankbord in tijden van emotionele nood zijn, vormt dat de basis voor de ontwikkeling van een veilige hechtingsrelatie. Omgekeerd kan kil en afwijzend gedrag leiden tot een onveilige, vermijdende hechtingsrelatie. Warme, toegankelijke ouders zijn opmerkzaam en hebben een proactieve houding. Ze denken en voelen mee met hun kind, wachten niet af tot er proble-

men opduiken, maar zijn alert voor emotioneel of fysiek belastende situaties waarmee het kind worstelt, en kunnen die goed inschatten.

Voorts houdt relationele steun in dat je vooruitziend bent, door je kind voor te bereiden op pijnlijke of vervelende momenten zoals een afscheid of een prikje. Bij fysieke pijn of emotioneel lijden handel je responsief door troost en steun te bieden, en je niet vermanend op te stellen met reacties als 'flink zijn, niet flauw doen, zo erg is het niet', waarbij je het kind dwingt om emotioneel zelfstandig te functioneren.

Leuke en/of interessante gezamenlijke activiteiten hebben een belangrijke relatieondersteunende functie. Door dergelijke activiteiten met je kind alleen te ondernemen wordt de individuele kind-ouderband versterkt, en verhoogt de kans dat het kind het gevoel krijgt zich geliefd te voelen. Vinden de activiteiten in gezinsverband plaats, dan versterken ze de samenhang en dragen ze bij tot de ontwikkeling van de gezinsidentiteit. Bij een tegenovergestelde situatie krijg je eilandvorming of een gebrekkige cohesie. Bij wijze van realitycheck moet ook hier erop worden gewezen dat naargelang de situatie dezelfde ouders relationele steun kunnen bieden, bijvoorbeeld troosten bij verdriet, of een afwijzende houding aannemen, bijvoorbeeld wat vriendenkeuze betreft. ■



Een ouder handelt responsief door bij fysieke of emotionele pijn troost en steun te bieden.