



Verloren geduld

Hoe erg is het als je als ouder je geduld bij je zeurende kind verliest?

Illustratie **Claudie de Cleen**

Verwacht geen realistische weergave van het moederschap in *Sex and the City 2* (nu te zien op Netflix), maar het is toch lekker om te zien dat übermama Charlotte York-Goldenblatt het helemaal heeft gehad met haar twee huilende en zeurende dochters, terwijl ze roze cupcakes bakt. De druppel is twee verfhandjes op haar in Valentino gehulde derrière. 'Lily, kijk nou wat je hebt gedaan', schreeuwt ze. 'Deze rok is vintage!' In tranen vlucht ze de voorraadkast in. 'Mama moet even iets pakken. Mama komt er zo weer uit.' Hoe erg is het om je geduld te verliezen bij je kinderen?

Wat zeggen de deskundigen?

Er zijn geen duidelijke richtlijnen die voorschrijven hoeveel uitbarstingen van papa of mama een kind kan verdragen. 'Als het af en toe voorkomt, dan wordt een kind daar heus niet direct slechter van', zegt opvoedcoach Annelies Bobeldijk van Wow Opvoedcoaching. 'Ouders zijn mensen en kinderen irriteren je soms tot op het bot.'

Wat handig is om te onthouden: kinderen bouwen hun zelfbeeld op aan de hand van alles wat ze over zichzelf horen. Dus hoe er tegen én over hen wordt gepraat. 'Zie het als een emmer in hun hoofd die zich langzaam vult. Benader je een kind vaak negatief - 'Ik heb het helemaal gehad met jou' - of mopper je veel, dan wordt het zelfbeeld dus negatief', vertelt Bobeldijk. 'Ik doe het ook nooit goed', kan een kind dan bijvoorbeeld gaan denken. En dan bestaat de kans dat je terecht komt in een vicieuze cirkel. Kinderen voelen aan wanneer mama minder geduld heeft en reageren daarop juist weer met lastig gedrag.

Ouders van nu willen graag op een positieve en geduldige manier met hun kinderen omgaan, merkt Bobeldijk, dus leggen ze honderd keer uit dat zoonlief niet op de iPad mag.

'De valkuil van die manier van opvoeden is dat de spanning stiekem oploopt. Van binnen ben je allang flink geïrriteerd', zegt Bobeldijk. Dus hoe prachtig het voornemen om als serene ouder door het leven te gaan ook is, het heeft ook iets onnatuurlijks als je van binnen eigenlijk al aan het koken bent. Want dan bestaat de kans dat je ontploft. 'Benoem je frustraties eerder en geef duidelijk je grenzen aan. Dan is je kind maar even boos op jou. Het kan niet altijd gezellig zijn.'

Handige aanpak

Het is niet bevorderlijk voor de stemming als je om 7 uur 's ochtends - vóór het eerste kopje koffie - je kind al hebt afgeblaft ('Nee, geen snoep, zeg ik toch!'). Dat schuldgevoel kan je de rest van de dag aardig in de weg zitten. Wees niet te streng voor jezelf, meent psychotherapeut Philippa Perry, auteur van *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen*. Het gaat erom hoe je daarna reageert. Perry gelooft heilig in sorry zeggen tegen je kind wanneer je je slecht gedraagt. 'Zo leren ze hoe je een vermeende breuk moet herstellen, zonder dat je je vernederd hoeft te voelen.'

Voorkomen is natuurlijk beter. Daarvoor is de wc je beste vriend. 'Soms moet je je jezelf in bescherming nemen en uit de situatie halen', zegt Bobeldijk. Dus als je merkt dat je je kookpunt hebt bereikt, trek jezelf dan even terug in het kleinste kamertje. 'De kunst is dus om je eigen thermometer te leren kennen. We zijn niet zo onmisbaar als we zelf denken. Kinderen kunnen vaak best dingen zelf oplossen en de wereld vergaat niet als jij even niet in de buurt bent.'

Charlotte York-Goldenblatt heeft het met haar verstoppertij in de voorraadkast dus helemaal niet zo onhandige aangepakt.

Anna van den Breemer