# **Kinderen die vragen…,**

# **Over zelfbeeld en zelfaanvaarding bij kinderen**

U allemaal weet dat kinderen verschillend in elkaar steken. Soms kun je daarvan genieten, soms maakt het de opvoeding zwaar. Ouders weten dat van dichtbij. Als u geen eigen kinderen hebt, ziet u het ook om u heen. Soms vind je het als ouder jammer dat niet al je kinderen van dezelfde rustige soort zijn. Dat ene eigenwijze ventje met die grote mond bezorgt u zoveel hoofdbrekens! Leek hij maar iets meer op z’n lieve zus! Kijk uit! Aan grote monden en eigenwijsheid is bij veel kinderen geen gebrek en het is terecht dat ouders dat willen corrigeren. Overdrijf echter niet. Lieve en volgzame kinderen zijn voor ouders het makkelijkste, maar is een lief meisje beter af in het leven dan een meisje met een duidelijke eigen wil? Veel pubers denken somber over zichzelf. Dat hoort een beetje bij de leeftijd en gaat bij de meesten wel over. Onder de pubers met een negatief zelfbeeld zijn verhoudingsgewijs vrij veel lieve jongens en meisjes. Het zijn gevoelige en correcte kinderen en toch liggen ze overhoop met zichzelf. Wij zijn tevreden over hen maar zij zelf niet. Hoe komt dat toch? Waarvandaan komt een negatief zelfbeeld? Waarom hebben lieve kinderen er eerder last van dan anderen?

**Positieve aandacht**

Als een kind te weinig positieve aandacht krijgt bij de opvoeding kan zich – kán zich! - een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Het denkt dan somber over zichzelf en heeft moeite zichzelf te aanvaarden. Het kind houdt niet van zichzelf.

Een kind heeft positieve aandacht nodig om een evenwichtig zelfbeeld te ontwikkelen. Daarmee bedoel ik dat het kind in alles moet merken dat zijn ouders van hem houden (zelfs als ze boos zijn!). Die liefde heeft veel uitingsvormen. Bijvoorbeeld:

1. Opvoeders moeten ruimte geven aan het kind. Het kind mag zichzelf zijn, zichzelf ontwikkelen. Het mag uiting geven aan de eigen wil, ook al krijgt het niet altijd zijn zin. Het kind weet en ervaart dat papa en mama blij met hem zijn.
2. Opvoeders moeten belangstelling tonen. Een kind moet het gevoel hebben: wat ik doe, is belangrijk. Samen – ouder en kind - bouwen ze met de duplo, kijken ze naar de nieuwe tekeningen, praten over het wel en wee op school en over de kinderplannetjes. Het hoort er allemaal bij.
3. Opvoeders moeten complimenten geven. Ouders hebben de neiging om vooral iets van de negatieve dingen te zeggen. ‘Houd je mond! Zit stil!’ Correcties zijn nodig, maar het is belangrijk dat daarnaast ook het positieve aan bod komt. ‘Ik vind het gezellig dat je zo aan het vertellen bent, maar nu moet je eerst eten!’
4. Opvoeders moeten duidelijkheid bieden. Een kind moet weten waar het aan toe is. Er moet voldoende structuur zijn in een gezin. Er moet ook duidelijkheid zijn in verwachtingspatronen. Een kind moet kunnen aanvoelen: als ik dit of dat doe, wordt het gewaardeerd of niet. Een kind dat lief doet en toch een snauw krijgt, raakt in verwarring over zichzelf.
5. Opvoeders moeten geborgenheid geven. Een kind moet zich ten allen tijde veilig en beschermd kunnen voelen in de thuissituatie, zelfs als het stout geweest is.

Een situatie met te weinig positieve prikkels naar het kind toe kan zich in veel vormen voordoen. Een kind krijgt te weinig ondersteuning en zelfbevestiging als zijn ouders te weinig thuis zijn. Of misschien zijn zij wel thuis, maar hebben zij geen echte aandacht voor het kind. Zij laten het televisie kijken, achter de ipad zitten,maar lezen bijna nooit voor en hebben evenmin gesprekjes met het kleine kind. Een harde opvoeding kan een kind onzeker maken, vanwege de overwegend negatieve benadering. Een te slappe opvoeding kan een kind innerlijk ook een gevoel van ontreddering bezorgen. Het weet niet waar het aan toe is. Echtscheiding van de ouders, langdurige ziekenhuisopname en overlijden van een ouder kunnen een bron van blijvende onzekerheid zijn. Het kind ontvangt door die narigheid te weinig geborgenheid.

We moeten niet overdrijven. Slechts in het algemeen kan gezegd worden, dat te weinig positieve stimulansen in de jeugd oorzaak zijn van weinig zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld. Concreet is de oorzaak bij elk kind anders. Dit zeg ik om sommige ouders gerust te stellen. Ouders die hun kind alle positieve emoties schenken die het nodig heeft, zien hun werk bij de handen afbreken als hun kind getreiterd wordt op school, of nog erger, als het seksueel misbruikt wordt. Als een kind, hoe dan ook, psychische tekortkomingen heeft, kunnen ouders veel liefde geven en toch bijna niets bereiken. Hun kind blijft een kwetsbare tobber. Soms doen de ouders hun best, maar valt het kind buiten de boot tussen de broers en zussen. Weer een ander kind ontwikkelt een negatief zelfbeeld door een lichamelijke afwijking. Het helpt soms echt niet als ouders voortdurend laten blijken dat dit kind er voor hen niet minder om is.

Bovendien moeten we ons realiseren dat een zelfde opvoedingssituatie bij de verschillende kinderen van een gezin anders kan uitpakken. Een alleenstaande ouder kan meemaken dat één kind steeds onzekerder wordt, omdat het de andere ouder mist. Het andere kind wordt daarentegen steeds zelfbewuster. Dat heeft dan misschien gewoon met het karakter van het kind te maken.

Uiteindelijk biedt dus de opvoedingssituatie maar een gedeeltelijke verklaring voor een negatief zelfbeeld van een kind (dat dan met name in de puberteit en latere volwassenheid naar voren komt). Er zijn altijd meer factoren die een rol spelen bij het ontwikkelen van een somber zelfbeeld. Een overaccentuering van de communicatiestoornissen en emotionele tekortkoming in de jeugd is dan ook niet juist.

**Evenwicht**

Het gaat om het evenwicht. Een kind verdient liefde door dik en dun. Het verdient waardering voor goede prestaties om plezier in de dingen te houden en de moed niet te laten zakken. Een kind dat niet gewaardeerd wordt, wordt onverschillig. ‘Mijn moeder is toch niet blij dat ik uit mezelf de tafel gedekt heb. Waarom zal ik dat nog een keer doen?’ Of: ‘Ik heb zeker nog niet goed genoeg mijn best gedaan, wat ben ik toch onhandig en dom.’ Een kind moet, als dat nodig is, ook kritiek krijgen zodat de wil zich ontwikkelt om zich te verbeteren. Ouders (en juffen en meesters) die voortdurend tegen hun kind zeggen ‘Je bent geweldig!’ en niet ook zeggen waar leer- en verbeterpunten zitten, tillen hun kind over het paard. Dáárvan kan een kind ook onzeker worden. Het krijgt dan het gevoel dat het aan de hoge lat van ‘je bent geweldig!’ moet beantwoorden. Het weet intussen niet hoe het daaraan moet werken. Een kind dat standaard al voordat het gaat sporten hoort: ‘Ook al verlies je, wij waarderen je toch wel!’ wordt wel gerustgesteld, maar krijgt weinig stimulans. En als het later in een afrekencultuur terecht komt, slaat de onzekerheid toe. Een kind mag ook een vechter worden om pas daarna geprezen te worden.

## Lieve kinderen

Lieve kinderen zijn het meest kwetsbaar als het over het ontwikkelen van een positief of negatief zelfbeeld gaat. Zij zijn zo lief omdat zij relaties diep beleven en van hun kant, hoe klein ze ook zijn, hun best doen om relaties goed te houden. Relatieproblemen trekken ze zich erg aan. Als een eigenwijs kind ouders heeft die altijd mopperen, denkt dat kind: mijn vader en moeder zijn niet leuk. Een lief kind denkt in zo’n situatie: mijn ouders vinden mij niet leuk. Dat eigenwijze kind geeft een mopperende pa een grote mond. Het lieve kind gaat heimelijk om de positieve aandacht van de ouders bedelen. Als die dan nog niet komt, gaat dat kind steeds meer aan zichzelf twijfelen. Dit was lettertype/tekenbreedte 1,10 - Uit.Dit was lettertype/tekenbreedte 6,10 - Aan.Dit was lettertype/tekenbreedte 6,10 - Uit.Dit was lettertype/tekenbreedte 1,10 - Aan.Omdat een jongen ervaart dat zijn ouders te weinig van hem houden, maar hij hen niet durft te beschuldigen, zoekt hij de oorzaak ervan in zichzelf. Hij gaat menen dat hij slecht is, lelijk, ongehoorzaam. Hij begint een hekel te krijgen aan zichzelf. Hij geeft zichzelf telkens een onvoldoende omdat hij voor zijn gevoel van zijn ouders alleen onvoldoendes krijgt. Het gaat zelfs zo ver, dat gelovige kinderen in deze omstandigheden er eigenlijk automatisch vanuit gaan dat de Heere God precies hetzelfde naar hen kijkt als de ouders. Dus Hij deelt ook alleen maar onvoldoendes uit. Dan is toch niet te verwachten – denkt het kind – dat andere mensen hem wel leuk vinden. Mensen die waardering uiten, worden niet serieus genomen. ‘Die doen alsof ze van me houden. Of: ‘Die kennen mij niet goed genoeg. Als ze zouden weten wie ik werkelijk ben, zouden ze me laten vallen!’

Daarbij komt soms nog iets. Het gezegde is: kinderen die vragen worden overgeslagen. Dat is echter niet waar. Kijk maar om u heen. Kinderen die vragen worden juist niet overgeslagen. Kinderen die niét vragen worden overgeslagen. Kinderen die aandacht vragen, krijgen die, al is het niet altijd positief. Lieve kinderen vragen openlijk weinig aandacht en krijgen die dus ook weinig. (In een klassensituatie is dat nog opvallender dan thuis. Docenten op een middelbare school kennen dikwijls de namen van de lieve kinderen niet eens en van de lastige pubers weten ze die na jaren nog!) Dat kan dan zo lopen: een lastige jongen vraagt en krijgt veel aandacht. Als hij een keer een dag lief is, wordt hij door zijn moeder ook nog eens aan alle kanten geprezen. ‘Geweldig joh!’ Dat is ook geweldig. Maar het lieve kind, dat altijd overvleugeld wordt door de lastige broer, wordt niet geprezen. Zijn rustige uitstraling wordt normaal gevonden. Zoiets gaat vroeg of laat knagen aan het zelfbeeld van een vriendelijk kind.

## ‘Lastige’ kinderen

Een negatief zelfbeeld kan zich dus vrij gemakkelijk vestigen in het hoofd van de lieve kinderen. Andere kinderen kunnen echter ook moeite hebben om zichzelf te aanvaarden. Denk maar aan het schreeuwerige meisje. Altijd vraagt ze op een vervelende manier om aandachtDit was lettertype/tekenbreedte 1,10 - Uit.Dit was lettertype/tekenbreedte 6,10 - Aan. Dit was lettertype/tekenbreedte 6,10 - Uit.Dit was lettertype/tekenbreedte 1,10 - Aan. Ze treitert andere kinderen en is brutaal tegen de ouders. De opvoeders hebben moeite om evenveel van haar te houden als van haar lieve zus. Ze vergelijken haar ook met die zus en zeggen dat ook. Het meisje denkt vervolgens dat haar vader en moeder meer van haar zus dan van haar houden. Dat maakt haar nog lastiger. Het is wordt moeilijk voor ouders om haar dan nog positieve aandacht te blijven schenken. Toch zou dat moeten, conform het Engelse gezegde: ‘Houd het meest van mij als ik dat het minst verdien, want dan heb ik dat het hardste nodig!’ Zo'n meisje gooit door haar kattigheid altijd haar eigen glazen in. Ze zal misschien geen vriendinnen krijgen. Dat alles maakt haar onzeker. Ze voelt zich verstoten door iedereen. Ze gaat een hekel krijgen aan zichzelf. Tegelijk blijft ze wie ze is. Inhalig, schreeuwerig, veeleisend. Haar schuldgevoel reageert ze af in agressie en stoer doen. Hoe moeilijk wordt het leven van dit kind! Want wie niet voldoende van zichzelf leert houden, krijgt steeds meer moeite om echt van anderen te houden.

Het staat hier een beetje zwart-wit. Daarom nu opnieuw een nuancering. Gelukkig hebben veel kinderen (75%!) een vrij probleemloze jeugd. Niet alle lieve kinderen ontwikkelen een sombere kijk op zichzelf. Niet alle lastige kinderen hebben een negatief zelfbeeld. Bovendien is bij veel kinderen de grens tussen lief en lastig vloeiend. En dat negatieve zelfbeeld is niet altijd even negatief. Op maandag kan een kind / een puber zichzelf een onvoldoende geven en op dinsdag kan hij tevreden zijn en zichzelf een acht geven. Veel jongeren geven zichzelf alle dagen een zesje. Als een kind zichzelf elke dag een dikke onvoldoende geeft en daarover loopt te tobben, is er pas echt sprake van gebrek aan zelfaanvaarding.

## De Vader, de Zoon en de Heilige Geest

Er is veel te zeggen over hoe wij kinderen en jongeren met een sombere kijk op zichzelf kunnen benaderen. Het heeft te maken met onze houding die wij aannemen en de woorden die we spreken. Een kind moet voor alles het gevoel hebben dat het er mag zijn zoals het is. Dit ondanks de gebreken die het heeft en de fouten die het maakt. Het gesprek over het zelfbeeld is bij wat oudere kinderen goed mogelijk en zeker bij pubers. Soms kunnen de opvoeders het zelf voeren, soms moet een hulpverlener dat doen.

Belangrijk is in dit kader ook de geloofsopvoeding. Hoe spreken wij over God in relatie tot onze kinderen? Wat horen de kinderen hierover uit onze mond, bijvoorbeeld als we hardop bidden? De Heere haat de zonde, maar Hij heeft zondige mensen lief. Dat te weten, biedt een basis in het leven. Dat biedt ook een basis voor gezonde zelfaanvaarding. De Heere God is onze Schepper. Hij geeft ons het leven. Wij mogen er dus zijn van Hem, elke dag opnieuw. De Heere is in Zijn Zoon ook onze Verlosser. God heeft zo’n afkeer van onze zonden dat Hij die gestraft heeft aan Zijn eigen Zoon. Wij mogen er elke dag zijn van Hem, ondanks onze zonden. Dat is dan een onverdiende genade! Ook dat is een stevige basis onder ons zelfbeeld. De Heere God is ook de Vernieuwer van ons leven. Gods Heilige Geest wil in onze harten wonen en ons gebruiken in dienst van God en andere mensen. Hij wil ons leren heilig te leven, elke dag. Wij hebben niet alleen God nodig. God wil ook ons gebruiken. Zo waardevol zijn wij in Zijn ogen. Ook dat is een belangrijke grond onder ons zelfvertrouwen.

Dit is geen lesje dat de kinderen uit het hoofd moeten leren. Ze mogen het geloven met hun hart. Als wij dat onze kinderen kunnen voor-leven en voor-geloven, is dat een belangrijk getuigenis in de opvoeding. Mijn zelfvertrouwen en ten diepste geen vertrouwen in mijzelf, maar vertrouwen op de Heere. Mijn zelfbeeld is ten diepste niet mijn kijk op mijzelf, maar Gods kijk op mijzelf. Dat geeft rust en zekerheid. Als ik mijn leven in handen mag leggen van God Drieënig, dan hoéf ik niet meer te tobben over mijzelf. Ook al is er soms strijd.

Ook over dit thema heb ik niet het laatste woord gezegd, maar ik geef aan in welke richting we kunnen denken als we denken aan de geloofsopvoeding en het ontwikkelen van een evenwichtig zelfbeeld.