

Psycholoog Martine Delfos stelt dat tieners zelf moeten ontdekken wat kan en beslist moet, al is het vervelend

'Laat pubers weer gewoon worstelen'

Veel ouders 'pamperen' hun pubers tegenwoordig zo veel dat deze niet leren volwassen te worden, stelt psycholoog Martine Delfos.

Tekst: Yoeke Nagel
Foto: Marco Hofsté

Pubers nemen hun ouders mee naar de open dag van de universiteit. Ze kruipen 's morgens voor de gezelligheid nog even in bed bij papa en mama. Ze hebben de merkwaardigste ideeën over wat 'een relatie' nou is.

Ach, onze kinderen... Alles willen we ze geven. Van elk gevaar willen we ze weghouden. Laat ze nog maar lekker speels zijn, met hun gameboy en hun verzorgpony.

Elk artikel in tijdschrift of krant dat over onze nakomelingen gaat, lezen we hongerend naar nog meer aanwijzingen over hoe we ons kroost gelukkig maken. En dat zou wel eens niet zo handig kunnen zijn, stelt psycholoog Martine Delfos. Ouders willen het te goed doen.

Een voorbeeld uit het verleden: jaren terug ontdekten de orthopeden dat kinderen slechte voeten hadden doordat ze jarenlang te goede schoenen hebben gedragen.

Een nieuwe opvoedkundige vondst: 'Kleuters vinden het vervelend om zindelijk te moeten worden.' Dat wordt niet altijd goed begrepen, ontdekte Delfos. Zo blijken er op dit moment steeds meer kinderen naar de basisschool te gaan die nog niet of niet helemaal zindelijk zijn. Hun ouders vonden het sneu om ze tot iets te dwingen waar de kleintjes geen zin in hebben. „En dat is een verkeerde conclusie,” zegt Delfos. „Je moet de vraag stellen: 'Wat is de beste leeftijd om een kind zindelijk te maken?' En het antwoord blijkt dan te zijn: de peutersleeftijd. Er is altijd een 'beste leeftijd' voor het ontwikkelen van een nieuwe levenskunst. Sla je die over, dan blijft de kunst een probleem.”

We kunnen als opvoeders dus massaal de fout ingaan door het te goed te willen doen. Lief en goed bedoeld, laten we dat even scherp stellen. En historisch verklaarbaar. De overgrootouders van onze pubers werkten hard aan de wederopbouw. Ze verwerkten, al dan niet succesvol, hun oorlogstrauma's.

Vanzelfsprekend was de boodschap die ze hun kinderen, de opa's en oma's van nu, wilden meegeven: 'We hebben het voor jou gedaan, voor jouw toekomst. Jij mag studeren en een goede baan krijgen.' Deze maatschappelijk succesvolle generatie gaf op haar beurt de kinderen, de ouders van nu, mee: 'Alles is mogelijk, geniet van de overvloed die wij verworven hebben.'

Nu de nieuwe generatie pubers moet worden begeleid naar volwassenheid

MARTINE DELFOS

Martine Delfos (1947) is een zelfstandig gevestigd bio-psycholoog, psychotherapeut en publicist. Ze schreef onder meer *Ik heb ook wat te vertellen! - gesprekken met pubers en adolescenten*, uitgeverij SWP, *Let's game. Over gaming en gamers*. Voor ouders en hun gamers, uitgeverij SWP en *Verskil mag er zijn. Waarom er mannen en vrouwen zijn*. Uitgeverij Bert Bakker. Ze werkte ook mee aan Opvoedingscanon die dit jaar verscheen bij uitgeverij Bert Bakker. Delfos 2 kinderen en 3 kleinkinderen. Meer informatie: www.mdelfos.nl

komt een gemis van de eigen opvoeding aan het licht: de veertigers van nu weten niet goed hoe ze hun kinderen moeten helpen problemen aan te pakken. „Ze leren hun kinderen te experimenteren, te spelen. Niet om verantwoordelijkheid te dragen, problemen op te lossen, volwassen te worden. Dat wordt echt een probleem,” voorspelt Delfos.

De praktijk van het kantoorleven illustreert pijnlijk helder waar het toe leidt: tot wanhoop van leidinggevend zijn jonge medewerkers vaak al niet meer in staat te vertellen wat hun ambitie is. Ze klagen dat het werk 'saai' is, maar kunnen niet aangeven wat ze dan wel zouden willen. In menig bank- of verzekeringskantoor wordt de pauze doorgebracht met gamen. De digitale wereld is immers een stuk hanteerbaarder dan dat wat we als volwassene 'werkelijkheid' plegen te noemen.

„Pubers moeten worden uitgedaagd, daarvan springen hun hersens 'aan'. Op elk vlak horen ze wakker te worden. Sociaal, creatief, spiritueel, intellectueel... Maar wat we doen als ouders is beschermen, problemen weghouden. Het klinkt misschien hard, maar een wat rottiger jeugd is de beste basis voor een succesvol volwassen leven.

„Je moet leren dat problemen te overwinnen zijn door ze aan te pakken, door ervoor te gaan staan. Ouders hebben het in die zin hun kinderen door de

'De jongeren van nu doen de spectaculairste dingen, ze rijden in Thailand op een olifant, maar durven niet alleen thuis te zijn.'

eeuwen heen nog nooit zo moeilijk gemaakt om op te groeien als nu, terwijl de voorwaarden nog nooit zo gunstig zijn geweest.”

We bieden onze kinderen zo'n eindeloze reeks ontwikkelingsmogelijkheden aan – school, sport, gamen, viool spelen, turnen – dat het kind niet meer weet wanneer het 'goed genoeg' is. De vrienden op school, msn en televisie doen daar nog een belangrijke schep bovenop. Je moet wat beleven! Dingen doen! Op avontuur!

„Door ons tempo van leven bannen we langzaam alle activiteiten uit waarvoor tijd nodig is. Diepgang. Filosoferen. Creativiteit. Liefde. De pubers van nu doen de spectaculairste dingen. Zij hebben straks op een olifant gereden in Thailand, maar ze durven niet alleen thuis te zijn. En vooral, ze hebben geen idee hoe ze zich langdurig met een ander moeten verbinden,” waarschuwt Delfos.

Zo goed als de peutersleeftijd de meest geëigende tijd is om zindelijk te worden, zo is de puberteit de beste tijd om te leren je te verbinden met anderen. De papa's en mama's van nu geven een ander soort goede raad. „Lieverd, blijf nou niet aan dat eerste vriendje hangen,” citeert Delfos de gemiddelde verstandige ouder. „Kijk nou eerst eens wat rond.”

De pubers, die op Hyves en in Amerikaanse films zien hoe heftig liefde op het eerste gezicht behoort te zijn, gaan dus braaf eerst 'rondkijken'. Veel pubers hebben zelfs afspraken met 'hun verkeer': 'Nu slapen we af en toe bij elkaar, maar als een van beiden iemand tegenkomt waar ie echt verliefd op wordt, dan is het uit.' Overvallen worden door verliefdheid is het streven. Tot die tijd: amusement en experiment.

Martine Delfos: „Weet je in welke groep tegenwoordig het vaakst comadranken voorkomt? Bij vwo-meisjes. Iemand vatte de reden voor me samen als: 'Als ze dronken zijn, kunnen ze doen wat ze niet willen.' Dan kunnen ze voldoen aan de druk om 'iets te beleven', zoals de vrienden zeggen, of 'rond te kijken', zoals hun ouders adviseren. Maar wat ouders eigenlijk zouden moeten zeggen is dit: 'Je hoeft niet de rest van je leven bij deze ene geliefde te blijven. Het hoeft niet de ware te zijn. Maar zoek ernaar alsof dat wel zo is. Neem de tijd om elkaar echt te leren kennen.'

„Het advies: 'experimenteer op seksueel gebied en maak eerst carrière', levert problemen op bij de eerste echte



Goed bedoeld: 'Wat we doen als ouders, is beschermen, problemen weghouden. Maar een wat rotteriger jeugd is de beste basis voor een succesvol volwassen leven.'

vaste relatie. Op dat moment moet seks opeens wél exclusief zijn. Dan moet er een unieke verbinding zijn tussen beide partners. Zonder dat ze ooit met vaste liefde hebben geoefend in de periode die daarvoor het meest geschikt is: de puberteit. En als er dan ook nog kinderen moeten komen, wordt het een wedren met de tijd.”

„Mam, je kunt niet van me verwachten dat ik geen domme dingen doe. Je hebt

zelf in een tijdschrift gelezen dat mijn frontaalkwab nog niet uitgroeiend is.” Martine Delfos hoorde het pubericaat letterlijk terug van een wanhopige moeder die niet meer wist hoe ze haar puber moest benaderen.

„Het is waar,” zegt Delfos. „Maar de puberteit is wel de vruchtbare leeftijd waarop ze moeten leren plannen. Dat moeten we dan ook van ze vragen.”

Vaak voelen ouders zich onmachtig om hun puber te sturen. En misschien

is dat helemaal niet erg; ze zouden wat meer moeten loslaten. Delfos: „Het zou al een stuk beter gaan als we ophouden om alles uit te leggen. Pubers moeten, kunnen en willen zelf ontdekken wat absoluut niet kan en wat beslist moet, al is het vervelend. Door daarbij af en toe hun hoofd te stoten worden ze volwassen, leren ze hun kracht kennen en hun beperkingen.”

„Dat wil niet zeggen dat ouders met de armen over elkaar aan de kant moe-

ten blijven zitten. Als ouder moet je het overzicht houden en door middel van vragen hun hersens op 'aan' zetten. Pubers moeten weten dat ze bij hun ouders kunnen aankloppen voor ondersteuning. Vaak vinden ouders dat verschrikkelijk moeilijk; die zien overal beren op de weg. Die zitten er ook. En zo moet het ook. Laat je puber maar beren tegenkomen en ermee worstelen, en neem het voor ze op als het mis dreigt te gaan.” ■

Opvoedtips

1 Streef niet naar 'snel resultaat'. De afwas ging destijds ook sneller als de kleuter niet hielp, en toch is het goed om het kind de tijd te gunnen dat kopje af te drogen. Dat geldt ook voor de ontwikkeling van de puber.

2 Daag pubers uit om te trainen met plannen, bijvoorbeeld met zijn eigen huiswerk en vrienden. Dit is er de tijd voor.

3 Een kind dat iets moeilijk heeft overwonnen, is trots. Het zelfvertrouwen groeit. Belangrijk hierbij is dat het kind de kans krijgt zelf te ontdekken.

4 Stimuleer onopvallend het maken van vrienden. Stel het huis voor ze open. De geïsoleerde puber loopt risico's. Vrienden helpen te leven en te overleven.

5 Kies uw ruzies. Sta met volle overtuiging achter die paar regels waarvoor u echt bereid bent grenzen te stellen en te bewaken. Laat de rest gaan.

6 Blijf rustig ademen als ouder. Als kinderen vroeger leuk waren, dan worden ze het weer als de puberteit achter de rug is.

7 Het is niet zo'n drama als een puber het een tijdje moeilijk heeft. Problemen helpen om volwassen te worden. Als de puber liefde voelt dan kan hij zelf problemen overwinnen, zolang ze min of meer naar draagkracht zijn.



Martine Delfos werkte mee aan de Opvoedingscanon, die onlangs verscheen. Deze bevat 51 korte hoofdstukken met informatie over allerlei aspecten van de opvoeding en ontwikkeling van kinderen. Zie ook www.opvoedingscanon.nl