

**Opvoeden.** Waarom democratisch omgaan met kinderen een pluim verdient



# 'Autoritair opvoeden zoals in de jaren 50 is gevaarlijk'

De meeste ouders verdienen applaus voor hoe ze opvoeden en de kritiek dat ze allemaal te overbeschermend en laks zijn, houdt geen steek. Dat benadrukken ontwikkelingspsychologen Bart Soenens (UGent) en Stijn Van Petegem (ULB) in een reactie op collega's die waarschuwen voor 'de cultus van het kind'.

BARBARA DEBUSSCHERE

**D**e laatste twintig à dertig jaar zijn ouders kinderen als prinsjes en prinsesjes gaan verafgoden, waardoor ze narcisten kweken en de ouders zelf opbranden, want pampieren is uitputtend. Met die stelling, gepubliceerd in vakblad *Social Sciences*, trok psycholoog Serge Dupont (UCLouvain) veel aandacht.

Het klinkt straf en lijkt misschien te kloppen. Want is het niet waar dat kinderen vandaag veel meer aandacht

krijgen dan vroeger, dat ouders zich in de zotste bochten wringen om aan hun noden te voldoen, en dat bij niet weinig papa's en mama's de tong op de voeten hangt?

"Toch niet", reageren Soenens en Van Petegem. Samen met hun collega Maarten Vansteenkiste, bekend als 'coronapsycholoog', zien ze dat standpunt als misplaatst doemdenken over ouders van nu. "Omdat zoveel mensen zich afvragen hoe ze best opvoeden, móeten wij hierop reageren. Wat Dupont stelt, is onterecht negatief voor ouders", zeggen ze.

Soenens doet als ontwikkelingspsycholoog onderzoek over de impact van verschillende opvoedingsstijlen, Van Petegem ook en hij leidt een groot Europees onderzoeksproject naar overbeschermend opvoeden.

**Kunnen jullie eerst even uitleggen hoe de impact van een opvoedingsstijl op kinderen en jongeren te onderzoeken is?**

Soenens: "De relatie tussen ouders en hun kinderen lijkt misschien zo complex dat ze niet te onderzoeken is, maar ontwikkelingspsychologen werken met gedegen wetenschappelijk methodes. Zo zijn er meetinstrumenten met precieze vragen die we zowel aan ouders als aan kinderen voorleggen. Daaruit filteren we de zaken die ze duidelijk allebei aangeven over hun band, bijvoorbeeld of de opvoeding streng is of net niet. En dan gaan we na of er verbanden zijn met allerlei aspecten van mentaal welzijn bij de kinderen, zoals levensgeluk, sociale vaardigheden, gevoelens opkropen. Om kwalitatieve resultaten te garanderen, gebeurt er onderzoek op lange termijn en bij grote groepen, en houden we er rekening mee dat een opvoedingsstijl

ook deels het gevolg is van de kenmerken van een kind."

Van Petegem: "We doen ook directe observaties. Dan nodigen we gezinnen uit om bijvoorbeeld tien minuten te spreken over specifieke thema's zoals school of vriendschappen en analyseren we hun gedrag. Denk aan hoe ouders het gesprek aanpakken of welk type vragen ze stellen."

**Wie Dupont leest, denkt: vroeger, toen ouders kinderen streng disciplineerden, was het beter. Waarom klopt dat niet?**

Soenens: "Omdat Dupont belangrijke wetenschappelijke bevindingen negeert of verkeerd voorstelt. Zijn publicatie is een mix van historische en sociologische ideeën en anekdotiek waaruit dan het negatieve verhaal rolt dat ouders van nu hun kinderen te veel verwennen. Het is onvoldoende gebaseerd op harde en systematische data. Volgens het meeste onderzoek doen ouders het vandaag doorgaans net heel goed en verdienen ze een pluim."

**Is er iets waarover jullie het met Dupont eens zijn?**

Soenens: "Het zou kunnen dat ouderlijke overbescherming in de lift zit, maar we weten het niet. We kunnen dat pas sinds kort goed meten en daardoor kunnen we niet vergelijken met vroeger. Wat wij alvast wél zien, is dat zowel ouders als kinderen van nu relatief lage scores aangeven als we hen vragen stellen die peilen naar overbescherming. Op een schaal van één tot vijf is de gemiddeld score daarvoor twee. Ze zijn eerder niet akkoord met de stelling dat ze overbeschermend opvoeden of opgevoed worden."

Van Petegem: "In historisch opzicht weten we wel dat ouders steeds minder autoritair en steeds meer democratisch opvoeden. Dat is een combinatie van structuur, regels en warmte, betrokkenheid. Ouders zijn minder hard en straffend en meer betrokken. Maar dat zijn net positieve evoluties. Het kan dat sommigen echt betuttelen, maar er zijn geen solide data die tonen dat dat een algemene trend is."

**Serge Dupont stelt democratisch opvoeden onterecht gelijk aan erg toegeeflijk opvoeden?**

Soenens: "Dat is inderdaad erg problematisch. Democratisch opvoeden is helemaal

niet hetzelfde en verwennen een punt he... een voetstuk mochten we... ouders toegeve... niet zo."

Van Petegem pak biedt kind... maar ook een... bijvoorbeeld o... afspraken op... zich er niet a... niet zomaar o... horen en ze k... bepaalde situ... voor dat kinde... varen en het i... van die positie... tiseren."

**Als je altijd o... ben je volgen... waardig. Dat...**

Soenens: "Die... tuur van wat... ding kan zijn... zijn. Natuurlijk... bepaalde mo... gezondheids... Maar het kan... deels persoo... waarover kin... ningen hebb...

"De mani... belangrijken... je echt goed... promis vinc... kan zo'n ge... rust bieden... kans. Je kin... veren in ee... nen wat he... Dupont sug... van kinder... gekeerde is... als sneeuw... "In Vitan... Maarten V... ABC-mode... verbonden... je autonon... en steun v... ten kunne... damentel... kaart trek... tuur in co...

verdient



niet hetzelfde als compleet laks, toegankelijk en verwennend opvoeden. Dupont zou een punt hebben dat kinderen van nu op een voetstuk staan en dat dat nefast is, mochten we vaststellen dat steeds meer ouders toegeven aan elke gril, maar dat is niet zo."

Van Petegem: "De democratische aanpak biedt kinderen duidelijke afspraken maar ook een stuk inspraak. Je overlegt bijvoorbeeld over schermgebruik en stelt afspraken op, ook over de gevolgen als ze zich er niet aan houden. Regels zijn dan niet zomaar opgelegd zonder het kind te horen en ze kunnen herzien worden in bepaalde situaties. Er is al lang bewijs voor dat kinderen en ouders daar wel bij varen en het is erg kwalijk om op basis van die positieve evolutie ouders te bekritisieren."

**Als je altijd onderhandelt met je kind, ben je volgens Dupont niet meer geloofwaardig. Dat klinkt toch niet onlogisch?**

Soenens: "Die uitspraak maakt een karikatuur van wat onderhandelen in de opvoeding kan zijn en van hoe belangrijk het kan zijn. Natuurlijk onderhandel je niet over bepaalde morele kwesties zoals stelen of gezondheidskwesties zoals druggebruik. Maar het kan perfect over thema's die deels persoonlijk zijn voor het kind en waarover kinderen en ouders andere meningen hebben."

"De manier waarop je onderhandelt, is belangrijker dan hoe vaak je dat doet. Als je echt goed naar elkaar luistert, een compromis vindt en heldere afspraken maakt, kan zo'n gesprek iedereen voldoende en rust bieden. En het is een enorme leerkans. Je kind leert zo autonomie te verzilveren in een complexe wereld en afbakenen wat het persoonlijk belangrijk vindt. Dupont suggereert dat onderhandelen van kinderen watjes maakt, maar het omgekeerde is waar. Het vermijdt dat te later als sneeuwvlokjes in het leven staan."

"In *Vitamines voor groei*, mijn boek met Maarten Vansteenkiste, bepleiten we het ABC-model, wat staat voor autonomie, verbondenheid en competentie. Als kind je autonomie vorm kunnen geven, liefde en steun voelen van je ouders en je talenten kunnen ontwikkelen zijn diepe, fundamentele noden. Wie de autoritaire kaart trekt, negeert die noden. Met structuur in combinatie met overleg en in-

spraak kom je er wel aan tegemoet."

Van Petegem: "Meerdere studies tonen ook aan dat de autoritaire aanpak averechts werkt. De kans dat je iedere keer weer op verzet stoot, is dan net groter. En dat is op den duur net vermoeiender dan af en toe over discussiepunten onderhandelen tot je goede afspraken bereikt, want anders moet je de hele tijd brandjes blussen. Ook dat is een tegenspraak in Duponts betoog dat democratisch opvoeden uitput."

Soenens: "Ja, ouders zijn soms moe, en het lijkt wel alsof Dupont hen wil helpen door te peneren dat ze maar vaker de wet moeten neerleggen. Maar we weten dat het net de autoritaire opvoedingsstijl is die uitput en de democratische die meer energie geeft."

**Welk onderzoek toont dat aan?**

Soenens: "Wij deden bijvoorbeeld onderzoek waarbij ouders en kinderen tien minuten over vriendschappen spreken terwijl wij hen observeren. Ouders die meer de autonomie van hun kind ondersteunen, zeggen vaker dat ze iets aan het gesprek hadden en dat ze er energie door kregen. Ouders die controlerend zijn en die meer als detectives peuterden naar wat hun kind allemaal uitspookt met vrienden, houden een slecht gevoel over aan het gesprek. Niet verwonderlijk, want ze botsten op verzet van een kind dat nooit het gevoel krijgt dat het echt gehoord wordt."

**Opvoeden is complex. Het is toch niet realistisch om altijd te overleggen?**

Van Petegem: "Natuurlijk niet. Je kiest best waarover onderhandelen nodig en nuttig lijkt. En uiteraard heeft iedere ouder momenten van frustratie waarbij je gewoon naar je kind roept: 'Nu ga je afwassen omdat ik het zeg.' Dat is geen probleem wanneer het algemene klimaat democratisch en ondersteunend is. Dan kan een kind dat opvangen."

Soenens: "Niemand verwacht perfectie. Ik vlieg ook soms uit tegen mijn dochters wanneer ik het gehad heb en ik heb dus veel begrip voor ouders als de democratische aanpak niet altijd lukt. Maar om dan maar aan te bevelen om autoritair te zijn zoals in de jaren 50, gaat mij toch veel stappen te ver. Dat is gevaarlijk."

**'Onderhandelen maakt van kinderen geen watjes. Het vermijdt dat ze later als sneeuwvlokjes in het leven staan'**

BART SOENENS (L.)

**'Prijns competentie in plaats van je kind als persoon. Wie altijd 'Jij bent zo fantastisch' zegt, spant een val'**

STIJN VAN PETEGEM



**Gevaarlijk?**

Soenens: "Studies tonen aan dat het risico op twee uitersten erdoor stijgt. Ofwel krijg je een passief, gedwee kind dat zijn gevoelens opkropt, wat zeker niet goed is voor het mentale welzijn. Ofwel krijg je veel verzet en tegendraadsheid en blijven jongeren steken in rebellie."

**Hoe kijken jullie naar het aantal ouderlijke burn-outs?**

Van Petegem: "In een recente studie stelden we een positief verband vast met overbeschermend opvoeden. Betuttelend opvoeden is dus een risicofactor. Er zijn zeker mensen die in hun ouderrol uitgeput zijn omdat ze de lat te hoog leggen. Het gaat om zo'n 5 tot 8 procent van de bevolking. Dat moeten we ernstig nemen. Tegelijkertijd is het de vraag of er een toename van die burn-outs is zoals Dupont stelt, want er bestaat momenteel geen historisch vergelijkingspunt."

**Klopt het dat de zogenaamde 'helikopteraanpak', waarbij ouders hun kinderen van erg nabij volgen, tot narcisme leidt?**

Van Petegem: "Wat we weten uit onderzoek, is dat een overbeschermende opvoeding op langere termijn kan leiden tot meer problemen zoals angsten, depressie, slechte impulscontrole of al te zeer onderdrukte gevoelens. Maar wat we dus niet weten, is of er meer overbeschermend wordt opgevoed. Uit onze steekproeven leiden we momenteel alvast af dat dat zeker geen epidemische proporties aannemt. En met narcisme is er geen duidelijk verband."

Soenens: "Als er al een probleem is, dan blijkt het eerder te gaan om een beperkte groep die in toenemende mate de lat hoog legt en hard en kritisch is voor de prestaties van het kind. Dat is het tegenovergestelde van soft, betuttelend en toegankelijk zijn. En het kan leiden tot zelfkritisch perfectionisme bij een kind, wat zo ongeveer het tegenoverstelde is van narcisme."

"Internationale studies bij studenten tonen ook aan dat niet langer narcisme maar zelfkritisch perfectionisme toeneemt. Steeds meer jonge mensen zijn keihard voor zichzelf en denken dat ze op alle gebieden falen. Dat is iets he-

lemaal anders dan narcistische prinsjes die denken dat ze alles zijn. Jongeren twijfelen meer dan ooit aan zichzelf en de toenemende mentale problemen van deze generatie worden veel meer in verband gebracht met die harde zelfkritiek dan met narcisme."

Van Petegem: "Maar ook de ouders die hard zijn voor hun kind, doen dat volgens mij vaak uit goede bedoelingen. Ik sta achter de hypothese dat het vooral door de veranderende maatschappij is, waarin het onzekerder is geworden dat je bijvoorbeeld werk vindt, dat zij de lat hoger leggen voor hun kinderen. Goede bedoelingen volstaan natuurlijk niet, maar het mag weleens gedaan zijn met ouders altijd van alles de schuld te geven."

Soenens: "Ik denk dat ouders vaak net een buffer zijn tegen maatschappelijke problemen en dat veel jongeren aanvoelen dat ze minstens thuis nog terechtkunnen in een veilige haven."

**Je kind niet op een voetstuk plaatsen maar toch zelfvertrouwen geven, hoe doe je dat?**

Van Petegem: "Er zijn erg goede Nederlandse onderzoeken die tonen hoe je dan het best het gedrag of de volbrachte taak prijst maar niet je kind als persoon. Wie altijd 'Jij bent zo fantastisch' zegt, spant een val. Want wanneer je kind dan eens faalt, zal het denken dat dat ligt aan wie hij of zij is. Wanneer je competentie prijst, versterk je het gevoel van 'Ik kan dit' en vermijdt je dat je kind het helemaal op zichzelf betreft wanneer het eens faalt."

**Tot slot: we worden om de oren geslagen met adviezen en dat is soms verwarrend. Volg je als ouder niet beter je buikgevoel?**

Van Petegem: "Je buikgevoel kan een goede richtingaanwijzer zijn en iedere ouder is expert van zijn kind. Maar je buikgevoel kan ook mis zijn. Zo denken mensen met een onzeker kind misschien dat ze er goed aan doen dat kind te prijzen met persoonsgerichte complimenten, terwijl dat dus net averechts kan werken."

Soenens: "Net daarom stellen wij het ABC-model voor als basisfilosofie. Maar het is zelf concreet in te vullen. Waslijsten met erg concrete tips slaan op niet veel omdat iedere ouder, iedere kind en iedere situatie anders zijn."