

Nieuwe manier van opvoeden: terug naar je

intuïtie

Een paar weken geleden verscheen het boek 'Opvoeden vanuit het Hart'. GG interviewde een van de gepassioneerde schrijvers en maakte live een workshop mee.

We zitten op het gras in een aarzelend voorjaarszonnetje. Aan tafel zit Margriet Schmitz-Darwinkel. Ze lijkt elke vraag even serieus te nemen. En de belangrijkste vraag is natuurlijk:

We komen om in de opvoedboeken, wat is er nou zo nieuw aan deze manier van opvoeden?
"Het nieuwe zit vooral in het uit het raam gooien van al die deskundige boeken. Figuurlijk dan hoor, want natuurlijk kun je er absoluut af en toe nog wat in opzoe-

ken. Maar onze missie is dat ouders weer het zelfvertrouwen terugkrijgen, dat ze beseffen dat ze zelf alles in huis hebben om hun kinderen op te voeden: namelijk hun liefde, intuïtie en unieke kennis van hun kind of kinderen. Een goede methode is het zogenoemde hartcoherent worden. Daarvoor moet je je terugtrekken in een stil meditatiehoekje, dat je inricht met bijvoorbeeld kaarsjes en dierbare herinneringen. Vervolgens ga je rustig ademen, leg je je hand op je hart en luister je naar wat je hart je ingeeft. Zo kom je heel dicht bij wat je al weet."

Om dat te leren moeten ze dus wel jullie boek lezen ...

"Klopt, maar ons boek is een soort leidraad bij het zoeken naar wat je nu eigenlijk wilt voor je kinderen en wat ze nodig hebben. Veel mensen beginnen aan kinderen, zonder echt voor ogen te hebben wat voor soort gezin ze willen zijn. En de keuzes zijn tegenwoordig legio. Vroeger was je gereformeerd of socialistisch en daar hoorde een heel pakket aan normen en waarden bij, die voor iedereen golden. Terwijl elk kind eigenlijk een opvoeding op maat zou moeten krijgen. Mijn ouders hadden een redelijk rigide systeem van regels, die ze zowel op mijn zus als op mij toepasten, alhoewel mijn zus en ik heel verschillend waren. Zo vond zij het veel te eng om als au pair in Amerika te gaan wer-

ken, dus besloten mijn ouders dat het ook te eng voor mij was. Maar ik had het echt heerlijk gevonden."

Het is dus belangrijk dat je je kind goed kent en dat je heel goed naar hem kunt luisteren.

"Dat is echt enorm belangrijk. Je wilt niet weten hoeveel ouders al van alles voor hun kind invullen, zonder echt te luisteren: 'Het was zeker heel leuk op school met die spellendag, je vond het hoepelen zeker het leukst, daar ben je zo goed in'. Wat moet dit kind nu nog vertellen? Goed luisteren begint met ophouden met zelf te praten. Door te letten op lichaamstaal en de toon van de woorden. Zo leer je je kind kennen, en door zijn woorden te herhalen met een vraagteken, leert hij ook zichzelf kennen.

'Dus jij vond het niet fijn, dat jij de kleinste hoepel kreeg?'

'Nee, Louise pakt altijd alles als eerste.'
'Altijd alles als eerste?'

Dit rikt wel heel erg naar de jaren '70 en de betere boterreclames.

Een gezin is toch ook vooral een voorbereiding op de maatschappij en die lijkt toch meer op een jungle dan jouw 'voorbeeldige' gezin?

"Natuurlijk is er in elk gezin strijd, zeker als er grote verschillen zijn tussen de gezinsleden. Daarom is het ook zo belangrijk dat je weet waar je met elkaar voor staat en wat je van elkaar kunt leren binnen het gezin. Wat goede communicatie en onderlinge samenwerking is. Dat je kinderen leert wat een goede manier is om je kwaadheid te uiten. En dat is niet je moeder of broertje verrot schelden, maar bijvoorbeeld een kussen in elkaar hoeken. En vooral zeggen wat je dwars zit. Natuurlijk maak je als ouders ook kanjers van fouten. Dat geeft helemaal niets, als je kinderen maar uitlegt waarom je zo deed. Dan kun je best af en toe flink uit balans zijn, maar de koers ligt nog steeds stevig vast."

'GOED LUISTEREN BEGINT MET OPHOUDEN MET ZELF TE PRATEN'

'Misschien moet ik er eerder op af, dan heb ik een grote!' Dit kind heeft zijn eigen oplossing gevonden, doordat zijn moeder goed heeft geluisterd naar wat hij te zeggen had en op de juiste manier heeft gereageerd."

En hoe krijg je al die wensen en behoeftes van je kinderen in een systeem dat voor iedereen werkt?

Met elkaar kun je familieeraad houden met een soort weekplanner, waarbij iedereen bijvoorbeeld mag aangeven wat hij dit weekend wil gaan doen. Ieder heeft z'n stem, afwisselend wordt er naar een van de familieleden geluisterd. Vandaag gaan we naar de speeltuin, want dat vindt Roos zo leuk. Volgende week krijgt Tim z'n zin en huren we een spannende film. Het moet ook een moment zijn waarop alles besproken kan worden, dat er hulp gevraagd en gegeven kan worden. Zo heeft iedereen zijn plek en is een gezin in balans."

En hoe zit dat met grenzen stellen, want dat doe je toch juist met je verstand?

"Nee, ook dat moet je heel erg vanuit je gevoel doen. Je kent het misschien wel, dat je volgens de boekjes of tips van anderen, een grens of een straf hebt bedacht en dat het gewoon niet goed voelt. Dat betekent dat het niet bij jou en je kind past. Of dat er heel andere motieven dan pedagogische meespelen.

Zo was er een moeder die haar kind verbood om op de grond te slapen. Terwijl het kind het zo graag wilde uitproberen. En waarom ook eigenlijk niet, dacht de moeder later. Waar ben ik nu eigenlijk bang voor? Dat ie niet goed zal slapen? Dat ie kou vat, of dat anderen het gek vinden? Ze moest eerlijk bekennen dat het vooral het laatste was. En dus mocht haar zontje gewoon op de grond. En dat voelde voor iedereen heel goed. Voor één nacht, want het kind ontdekte dat de grond best hard was."

En wat vindt een van onze vaste opvoeddeskundigen, Monique Konings, van dit boek?

"Elk boek dat ouders adviseert om meer vanuit hun kind en hun eigen intuïtie op te voeden, juich ik van harte toe. En er staan praktische tips in om duidelijk te krijgen hoe je dat doet. Aan de andere kant is het natuurlijk niet echt nodig om bij een soort altaartje te mediteren. Je kunt ook gewoon af en toe even een time-out nemen met een kop koffie. En even nadenken: waar zijn we allemaal mee bezig? Het is goed om daar af en toe bij stil te staan."

Opvoeden vanuit het Hart- Margriet Schmitz-Darwinkel, Eva Hoffman (Kosmos)
www.happyfamily.nl

Korting op workshop
Speciaal voor de lezers van Groter Groeien is er een workshop Opvoeden vanuit het hart op 29 september. Kijk voor meer informatie op pagina 35 (internetrubriek) en profiteer van maar liefst tien euro korting. Of kijk op www.jongegezinnen.nl/workshop.

De workshop

Het boek 'Opvoeden vanuit het Hart', is onderdeel van de organisatie Happy Family, waar je ook producten kunt kopen zoals het planbord voor het familieeraad. Margriet leidt deze club en geeft ook workshops om haar manier van opvoeden bij te brengen. Speciaal voor de pers geeft ze een mini-cursus. Allereerst moeten we op de maat van opzweepende muziek, allerlei bewegingen met onze handen en benen maken. Ik besluit alle schaamte te laten varen, en laat mijn handen alle kanten opwapperen. Margriet vertelt ons dat dit braingym is, bedoeld om de linker- en rechterkant van je brein goed te laten samenwerken. We krijgen een vel papier en moeten een van onze kinderen in gedachten nemen. Aan de linkerkant van het papier moeten we een paar kenmerken van het kind opschrijven. Ik ben nog druk bezig te omschrijven hoeveel voorpret Manouk kan hebben, als

Margriet vraagt om onze ogen te sluiten en langzaam adem te halen. "Leg je hand op je hart en denk verder aan je kind, laat haar dichtbij komen." En dan gebeurt er iets wonderlijks. Het is net alsof Manouk haar armen om me heen slaat, ik ruik en voel haar. Voel vooral hoe verschrikkelijk veel ik van haar houd."