

# Een gezonde dosis argwaan



GETTY IMAGES

Bange ouders maken bange kinderen – en dat is het laatste wat je wilt. Maar kinderen voorbereiden op gevaren in de wereld en op internet, is wel noodzakelijk. En daarbij is een klein beetje bang maken onvermijdelijk, zeggen deskundigen.

TEKST: DEIRDRE ENTHOVEN

Of het nu om een buurman met foute bedoelingen gaat, de verkeerde invloed van leeftijdgenootjes of om de verleidingen van drank en drugs, al op jonge leeftijd worden kinderen blootgesteld aan gevaar. En met de komst van internet is de wereld er niet bepaald veiliger op geworden. Natuurlijk kun je een kind van alles verbieden, zoals het aannemen van snoepjes van vreemde mannen en – als ze ouder zijn – het gebruik van drank en drugs. Op de computer, die je in de keuken of zitkamer plaatst, kun je allerlei filters instellen om te voorkomen dat je kind in aanraking komt met ongewenste websites en chatboxen. Maar kinderlokken zijn inventief en voor kinderen is wat verboden is, vaak extra spannend. Bovendien: onder groepsdruk doen kinderen soms dingen die ze zelf niet eens willen. Kinderen raken ook al snel bedreven in het omzeilen van de filters die jij op de computer hebt geïnstalleerd, en ze internetten ook nog eens niet alleen maar thuis...

## Zelfvertrouwen als bescherming

Een kind tegen alles beschermen is niet alleen onmogelijk, maar ook onwenselijk, vindt integratief kindtherapeute Sherida Heilbron. Ze werkt bij ZIEZO, een bureau dat weerbaarheidstrainingen geeft aan kinderen. 'Door soms dingen te doen die het kind, of jij, niet prettig vindt, ontdekt het waar zijn grenzen liggen. Weerbaarheid ontwikkelt een kind vooral door ervaringen, leuke en minder leuke.' Natuurlijk moet je wel de veiligheid en gezondheid van je kind in de gaten houden. En dat is niet het enige

wat je kunt doen. Sherida Heilbron: 'Door een kind voldoende zelfvertrouwen mee te geven, vergroot je ook zijn weerbaarheid. Een zelfverzekerd kind zal minder gevoelig zijn voor de invloed van anderen en meer uitgaan van wat het zelf wil en vindt.' Van de ouder vergt dat betrokkenheid. Wie een kind aandacht geeft, weet waar hij mee bezig is. En door hem het gevoel te geven dat hij geliefd is en altijd bij je terecht kan, creëer je een stevige en veilige basis. Dat geldt niet alleen voor ouders, maar ook voor grootouders, leerkrachten en anderen die veel met kinderen omgaan. 'Door een kind

## Een kind ontwikkelt weerbaarheid vooral door ervaringen – leuke en minder leuke

heel regelmatig complimenten te geven, vooral over zijn of haar goede eigenschappen, vergroot je zijn eigenwaarde,' zegt Sherida Heilbron. 'Datzelfde geldt voor het bieden van een harmonieus en eenduidig thuis. Ouders die elkaar steeds tegenspreken, wekken verwarring en dat veroorzaakt bij hun kind onzekerheid. Ook als ouders niet meer bij elkaar zijn, kunnen ze afspreken wat ze met de opvoeding willen bereiken.'

## Wees eerlijk over de gevaren

Veel zelfvertrouwen hebben neemt de gevaren natuurlijk niet weg. Ook goede voorlichting >

is belangrijk. De manier waarop je voorlicht doet er daarbij zeker toe; als opvoeder heb je veel invloed. Verhalen over kleine meisjes die via chatboxen daten met pedofielen wakkeren in de eerste plaats onze eigen angst aan. En als wij zelf steeds hard roepen hoe doodeng dat internet wel is voor kinderen, zullen zij met minder vertrouwen het net op gaan. 'In plaats van angstig kun je gevaarlijke en zware onderwerpen ook op een minder beladen manier bespreekbaar maken. Wees je daarbij bewust van je eigen mening en gevoel en betrek ook het gevoel van het kind erbij. Laat je verhaal aansluiten op de

belevingswereld van het kind, gebruik zijn of haar taal,' zegt Sherida Heilbron. 'Wees wel eerlijk over de boze buitenwereld,' voegt psychologe en seksuologe Sanderijn van der Doef toe. 'Onthoud daarbij dat kinderen echt niet snel te bang zijn en dat een beetje angst bovendien noodzakelijk is. Net zoals je kinderen op de gevaren wijst van het verkeer of van water, moet je ze waarschuwen voor de gevaren die in andere mensen kunnen zitten. Daarmee ontwikkelen ze een gezonde dosis argwaan en zijn ze op hun hoede als dat nodig is.' Het subtiele verschil tussen je kind goed voorbereiden

## Als je open bent over wat er kan gebeuren, zal een kind ook bespreken wat hij meemaakt

en het (te) bang maken, zit hem erin dat je wel feitelijk vertelt over bijvoorbeeld mannen die zich met verkeerde bedoelingen op internet voordoen, maar zonder daarbij te onderstrepen dat jij bang bent dat je kind iets overkomt. Door open te vertellen over wat er allemaal kan gebeuren, maak je het voor een kind ook gemakkelijker om zaken die hem bezighouden of die hij meemaakt, te bespreken. Sanderijn van

der Doef: 'Als een kind de ruimte krijgt om te vertellen wat er is gebeurd en hoe het met een situatie is omgegaan, kun je het helpen om in de toekomst eventueel anders te reageren.' Van der Doef bedacht er oefeningen voor, die zullen verschijnen in een boek over dit onderwerp (uitgeverij Ploegsma). ■

Met dank aan psychologe en seksuologe Sanderijn van der Doef en integratief kindertherapeute Sherida Heilbron van trainingsbureau ZIEZO ([www.ziezo-samen.nl](http://www.ziezo-samen.nl)).

### Meer weten?

#### Surfen:

- > Cyber patrol, een oppasprogramma dat voorkomt dat persoonlijke gegevens worden ingevoerd, is te koop via [www.cyberpatrol.com](http://www.cyberpatrol.com)
- > Kindvriendelijke startpagina's zijn [www.kinderpagina.nl](http://www.kinderpagina.nl) en [kidsplanet.nl](http://kidsplanet.nl)
- > Meer tips op [www.digibewust.nl](http://www.digibewust.nl) en [www.mijnkind-online.nl](http://www.mijnkind-online.nl)

# Zo maak je je kind weerbaar

• **Praat erover.** Internet, drank of drugs, bij elk onderwerp waarvan je denkt dat het weleens bedreigend zou kunnen zijn voor een kind, is het van belang dat je vertelt wat er te verwachten en te krijgen is en wat de gevaren zijn. Wat doe jij zelf met het world wide web? Wat is er leuk aan, en wat minder leuk? En waarom drink je zelf wel alcohol en wil je niet dat je kind dat doet?

• **Weet waar je het over hebt.** Om een zinvol gesprek met een kind te kunnen hebben over bedreigende zaken moet je er wel goed van op de hoogte zijn. Wat doet welke drug met je? Wees niet bang dat informatie over genotmiddelen vooral interesse wekt bij je kind. Hij hoort er toch wel over en wanneer je erover zwijgt, wakkert dat juist de nieuwsgierigheid aan. En ga zelf eens chatten en msn'en om te weten wat daar nou zo leuk, of gevaarlijk, aan is. Klinken de termen die daarbij voorbijkomen als abracadabra, volg dan een cursus.

• **Afspraken en regels.** Er open over praten betekent niet dat je aan alles wat je kind wil moet toegeven. Jij als ouder of opvoeder bepaalt de norm. Stel regels op en maak afspraken. Bijvoorbeeld dat je kleuter bij het buitenspelen zo dicht in de buurt blijft, dat hij altijd het huis kan zien. En dat hij, ook als hij al wat groter is, niet ingaat op vragen van vreemden of meegaat met vreemden als dat niet is afgespro-

ken. Op internet is het gebruik van een nickname een aanrader, net als het geheimhouden van persoonlijke gegevens. Gebruik van de webcam? Alleen in overleg met jou. Kan een kind niet verder op een site als hij geen gegevens invult? Laat hem jouw gegevens gebruiken.

• **Kritisch maken.** Leg altijd uit waarom de regels er zijn. Vertel dat er helaas mensen zijn die slechte bedoelingen hebben, op straat maar ook op internet. Maak duidelijk wat normaal is en wat niet. Dat een volwassene bijvoorbeeld niet aan een kind de weg hoeft te vragen. En ook waarom je niet wilt dat je kind op zoek gaat naar pornosites en wat de gevaren zijn van bijvoorbeeld msn'en en chatten. Vertel dat er middelen zijn die misschien interessant, spannend en zelfs lekker zijn, maar dat gebruik ervan vaak ongezond, gevaarlijk en verslavend is.

• **Praktische informatie.** Als een kind met een vervelende situatie te maken krijgt, is het vooral belangrijk dat het weet wat het kan doen. Vertel je kind dat hij een potloodventer het beste kan negeren, dat hij weg moet lopen als een situatie vervelend aanvoelt en dat hij ongewenste websites gemakkelijk kan wegklikken. Vertel ook dat hij zich er niet voor hoeft te schamen als dit soort dingen gebeuren, dat ze nu eenmaal bestaan.

• **Baas over eigen lichaam.** Breng je kind zo vroeg mogelijk bij dat zijn lichaam van hem is en dat niemand het mag aanraken als hij dat niet wil. En ook dat hij nooit een ander hoeft aan te raken als hij dat niet wil. Al vanaf een jaar of 3 kun je een kind uitleggen dat met name het plaatsje tussen zijn benen van hem is en niet door anderen hoeft te worden aangeraakt.

• **Nee leren zeggen.** Leer je kind om 'nee' te zeggen als het iets niet wil, net als 'dat mag niet' en 'dat wil ik niet'. En leer hem iemand weg te duwen of zelf weg te lopen als hij wordt aangeraakt terwijl hij dat niet wil. Herhaal deze boodschap zo nu en dan, totdat het voor een kind vanzelfsprekend is. Naarmate kinderen ouder worden, groeit hun gevoeligheid om bij een groep te horen. 'Nee' zeggen als het kind iets eigenlijk niet wil, zoals roken of drugsgebruik, wordt dan soms ook lastiger. Leg je kind regelmatig uit dat het niet minder is als het niet meedoet met de rest. Leer hem keuzes te maken door voor- en nadelen bewust tegen elkaar af te wegen.

• **Erkenning.** Heb je het gevoel dat je kind toch bang is en niet opgewassen tegen de gevaren van buitenaf, probeer dan vooral heel goed naar hem te luisteren en te erkennen wat hij voelt. Bedenk dat wat je kind voelt altijd waar is. Je kunt

helpen dat gevoel onder woorden te brengen door vragen te stellen als: 'Het lijkt alsof je bang bent, klopt dat?'. Door zijn waarheid te erkennen, voelt hij zich begrepen en veiliger. Dat versterkt de basis om aan een oplossing te werken. Bespreek die gevoelens en ook het gedrag dat die oproepen. Hoe komt het dat hij bang, verdrietig of boos is? Durft hij niet voor zichzelf op te komen? Wat is de reden dat hij op deze wijze reageert? Leg vervolgens uit hoe je ook anders kunt reageren.

• **Wie ben je zelf?** Je kunt een kind nog zo overtuigend vertellen hoe het met de gevaren van deze wereld moet omgaan, als je zelf anders handelt, wordt je verhaal ongeloofwaardig. Hoewel ze het op jonge leeftijd juist vies vinden, blijkt uit onderzoek dat kinderen van rokende ouders zelf ook eerder gaan roken. En dat geldt net zo goed voor alcohol- en drugsgebruik. Jezelf kennen helpt verder heel goed bij het begrijpen, en daarmee beter begeleiden, van je kind. Breng je eigen gevoelens en gedragingen in kaart. Hoe waren jij en je partner als kind? Wat had jij nodig op de momenten dat het allemaal niet zo prettig verliep? Hoe ga je nu om met moeilijke situaties? En waar put jij zelfvertrouwen uit? Als ouder ben je nog altijd een van de bepalende voorbeelden voor je kind.

**Reageren? Ga naar [www.mind-magazine.nl](http://www.mind-magazine.nl).**