

# De box moet terug!

Door Wytze Vonder, psychotherapeut

Zonder begrenzing gaat de **wil in rook op!**

De wil van het kind ontwikkelt zich met name via het oefenen in frustratie-tolerantie. Frustratie-tolerantie is te omschrijven als het verdragen van de uitgestelde bevrediging. De bedoeling van deze lezing over opvoeding en ontwikkeling van de **wil** bij baby's en zeer jonge kinderen is:

1. het meehelpen bevorderen van vreugde en inzicht bij het opvoeden van kinderen
2. het bevorderen dat ouders meer **tijd kunnen vrijmaken** voor zaken waar ze ook, naast het opvoeden van kinderen, voor gekozen hebben zoals: - de eigen partner-relatie, werk en opleiding, interesses, hobby's, vrienden, kennissen en familie etc.
3. het aan ons toevertrouwde kind, naast liefde en verzorging, optimale ontwikkelingskansen krijgt om zo tot een autonome/onafhankelijke individualiteit te komen waardoor het ook een aanwinst voor de maatschappij zal worden.

De lezing is met name bestemd ook voor die ouders die al in de eerste maanden na de geboorte van hun kind, ontdekken dat zoals S.Kierkegaard schreef: 'ieder mensenkind is in de grond een **heerser**'.

Nog even voor alle duidelijkheid: Ik behoor niet tot die opvoeders van voor de jaren zestig die zeiden: 'pas er voorop dat de kinderen je niet boven het hoofd groeien (dus moet de **wil** van kind **onderdrukt** worden) of ook de veel gehoorde waarschuwing: 'kinderen die **willen** krijgen voor de billen'. De opvoedingsgedachte die hieruit blijkt ging meer uit van de **macht** van de ouders dan van uit het **gezag** van de ouders.

## Klachten

De meest gehoorde klachten van ouders en leerkrachten van jonge kinderen zijn o.a. dat de kinderen:

- a. slecht luisteren en veel moeite hebben met het gehoorzamen.
- b. snel afgeleid zijn en veel moeite hebben met concentratie
- c. zowel overdag als 's nachts onrustig zijn
- d. zich slecht (alleen) kunnen vermaken en steeds wat anders willen en veel aandacht van hun omgeving vragen
- e. de kinderen snel uit hun evenwicht zijn

## Uitgangspunten en basisprincipes

1. het kind beschikt bij geboorte over een **unieke individualiteit** en over een aantal erfelijkheids-componenten;
2. het kind is **volledig afhankelijk** van zijn of haar opvoeders maar de opvoeders zijn niet volledig **verantwoordelijk** voor wat het kind heeft of doet;
3. hoe eerder en zoveel te meer de ouders het typisch **individuele(de persoonlijkheid) van het kind hebben ontdekt, zo veel te meer zijn ze in staat het kind op te voeden naar zijn of haar eigen aard en mogelijkheden**, hoe meer ook de kans op innerlijke en uiterlijke harmonie en verdere uitgroei van de aanwezige talenten. Maar ook meer potentie tot het overwinnen van innerlijke en uiterlijke moeilijkheden;
4. de groei en ontwikkelingspotentie van de baby en het jonge kind is onwaarschijnlijk groot, met als consequentie dat er in deze periode veel geleerd maar helaas ook veel afgeleerd wordt (denk aan openheid, spontaniteit, vertrouwen en overgave maar ook alles wat met creativiteit te maken heeft);

5. de baby en het kleine kind kunnen nog niet zo gebruik maken van het **denkbewustzijn** zoals wij dat kunnen ( zie ook mijn artikel over 'Angst' uit mei 2000). De consequentie is dat alle (zintuig)indrukken die o.a. van buiten komen niet via het denken verwerkt kunnen worden maar opgeslagen worden in het lichaam(organen, huid etc), ook wel het 'onder-bewuste' genoemd.

## De eerste levensmaanden

Omdat de baby vooral in de eerste levensmaanden ontzettend hard moet 'werken'( bijvoorbeeld groeien, acclimatiseren in de voor hem of haar koude en onbekende wereld, zintuigindrukken incasseren en daar vanuit reageren en verwerken etc., daarnaast nog moet leren drinken, vastpakken en loslaten, lachen, omdraaien, kruipen, praten en spelen etc., etc.) is het invoelbaar en begrijpelijk dat dit alles vreselijk veel energie kost en dat het zeer gebaat is bij: **Reinheid, Rust, Regelmaat en Ritme** zoals onze ouders en grootouders dat nog zeiden. Deze vier **R's** zijn de noodzakelijke voorwaarden die de baby nodig heeft, naast natuurlijk de liefde, aandacht en geborgenheid die we de baby aanbieden (liefst ook veel knuffelen met huid op huid contact)

Mede door o.a. de vier **R's** gaat de baby zich vertrouwd voelen met zijn omgeving en daardoor kan de baby zich leren **hechten** aan zijn ouders, het gezin en zijn verdere omgeving. Maar nog steeds geldt dat we de baby met '**rust**' moeten laten in het vertrouwen dat de eigenlijke ontwikkeling dan het best tot zijn recht kan komen. ( we zouden het kind weleens kunnen storen in zijn ontwikkeling)

Sommige ouders willen ook na de eerste weken/maanden graag het wiegje een paar dagen of weken op de ouderlijke slaapkamer hebben staan. Daar is misschien niet zoveel bezwaar tegen in te brengen als dit bedoeld is voor de rust van de jonge ouders zelf. De baby in het ouderlijk bed neerleggen zou m.i. vooral dan positief zijn als het er om gaat de baby te bewonderen en er mee te spelen en te knuffelen. Slapen doet de baby in de wieg en op de eigen (rustige) slaapkamer (met ziektes e.d. gelden weer andere regels).

## De Box

En dan wordt het tijd voor de box in de kamer. De baby is nu toe aan het **derde appartement/compartiment**. Het **eerste** appartement waar de baby in verbleef was de buik/baarmoeder van de moeder. Het **tweede** appartement waarin de baby zich verder moet kunnen ontwikkelen is het wiegje( liefst met hemeltje) en het **derde** appartement wordt dus de box. Men kan overwegen om de overgang van baarmoeder naar wiegje te vergemakkelijken door de baby 'in te bakeren'. Dit inbakeren krijgt de laatste jaren weer meer aandacht en wordt zeker voor o.a. huilbaby's aanbevolen.

## Frustratie-tollerantie of het verdragen van uitgestelde bevrediging

Waarom zijn de vier R's en de box zo van groot belang voor een evenwichtige ontwikkeling van het jonge kind?

Om ons te kunnen verhouden als onafhankelijk individu met de ons omringende wereld moeten wij sociale vaardigheden in onszelf ontwikkelen. De 'leerschool' om ons daarin te bekwamen is m.n. '**de Ander**' (personen zoals ouders, familie, vrienden etc.) en het **Andere**'(de wereld van dingen om ons heen). E.e.a begint al in de moederschoot en meteen na de geboorte. Het '**Andere**' is anders dan we gewend zijn. En omdat het anders is dan we gewend zijn geeft het een vorm van **pijn, frustratie** (onbekend maakt onbemind). Deze pijn en of frustratie moeten we een plek geven in onze ziel, in ons gevoel. We zijn als mens gedwongen om er mee te leren omgaan juist omdat **alles en en iedereen anders is**. Het meest gunstige effect na zo'n pijnlijke/frustratie is wanneer we ontdekken dat er uiteindelijk niets '**wezenlijks**' is veranderd, zodat we ons na de pijnlijke ervaring weer 'open' kunnen zijn naar de ons omringende wereld/personen. Wanneer dit ons lukt kunnen we zeggen dat we de **frustratie in ons kunnen verdragen** en weer verder kunnen met de ander of het andere.

Terug naar de baby: Hoeveel frustraties/onzekerheden kun je verdragen als baby voordat je uit je bol gaat in hartverscheurend huilen, angst, paniek en wanhoop, vaak eindigend in een snikkend, hikkend, trillend, schijnbaar ontroostbaar klompje verdriet. Voor het jonge kind kunnen onzekerheden/frustraties een existentiële, diep ingrijpende gebeurtenis zijn. Het kan bijvoorbeeld gaan om iets dat onbekend is,

iets dat plotseling verschijnt of een plotseling geluid waar het kind van schrikt. Eigenlijke kan in deze vroege periode alles wat onbekend is grote paniek/frustratie veroorzaken waar het kind 'niets' mee kan en zal zich dus, wanneer het zich min of meer herhaalt, tegen '**verzetten**'. (**verharden**)

Naarmate de weken/maanden verstrijken, kunnen we het kindje leren wennen aan de geluiden en de veranderende indrukken in de kamer of elders in het huis. Ook kunnen er nu meer 'vreemde gezichten' binnen komen zonder dat de baby in huilen uitbarst. (voorbeeld het kiekeboespelletje met een theedoek)

De **omhulling**, van baarmoeder via de wieg naar de box, wordt steeds iets minder naar mate de baby ouder wordt. De baby kan nu vanuit de vertrouwde en veilige vesting (box) de nu al wat grotere en complexere wereld gaan verkennen en het rolt van de ene naar de andere kant van de box met veel inspanning en zichtbaar plezier. In de box zelf hoeft voor de baby in eerste instantie niet veel speelgoed e.d. aanwezig te zijn. Voordat de baby een rammelaar, een bijtring o.i.d. helemaal heeft verkend en bestudeerd en zijn fantasie er volledig op los gelaten heeft zijn we alweer weken verder. Liever weinig dan veel speeltjes in de box, zodat de baby zich in alle rust kan leren concentreren en vrij uit kan fantaseren. Hoe minder uitgesproken en herkenbaar speelgoed, hoe meer de fantasie gestimuleerd (bevorderlijk voor de ontwikkeling van het aanwezige IQ) wordt en de baby er actief mee bezig is het 'eigen' te maken.

### **De trucs van de baby zijn de verleiding voor de ouders**

En dan komt 'de eerste verleiding': .....kindje wil niet in de box en begint steeds met meer volume erbarmelijk te huilen bij iedere stap in de richting van de box. Opnemen, troosten en dan nu nog maar even niet in de box? Of..toch maar een paar minuten laten huilen totdat de baby ontdekt: 'mijn ouders zijn blijkaar zeker van hun zaak, want ze reageren niet op mijn verleidingstruc: huilen,.....nog harder huilen,.....vreselijk hard huilen, .....nou dan maar niet het heeft dus geen enkele zin om mijn zin door te zetten; die rammelaar is toch ook wel interessant en ik kan me trouwens zelf ook wel troosten met mijn knuffel' en 'blijkaar gaat alles zijn gewone vertrouwde gang in huis en vader of moeder zijn toch wel oplettend/beschermend aanwezig ook al houden ze mij niet in hun armen en al is er geen direct oogcontact'. Zo ongeveer oefent de baby zijn '**frustratie-tolerantie**' in een warme, liefdevolle veilige omgeving. De rust en de zekerheid waarmee de ouders grenzen aangeven, zorgt ervoor dat het kindje zich veilig voelt in deze omgeving, waardoor het later, als dit zich zo verder voortzet in andere vormen en situaties, de **zekerheid in zichzelf** gaat ervaren die eerst van **buiten** kwam via de ouders en omgeving. Het kind zal zich later minder **afhankelijk** voelen van wat anderen denken, voelen en doen.

**Voordeel** voor de ouders is dat ze wat meer tijd en bewegingsruimte hebben voor zichzelf, omdat de baby 'veilig' en verantwoord in de box ligt.

**Winst** voor de baby is dat het zich zelf leert vermaken en zich daaraan verder ontwikkelt. Dan zullen de ouders van de baby door deze liefdevolle en consequente (is dus niet streng) benadering merken dat ze hun baby de eerste maanden voldoende hebben aangeboden voor de verdere ontwikkeling. Ze merken ook dat ze zelf wat meer armslag en tijd overhouden in deze enerverende tijd en dat ze minder het risico lopen opgeslokt te worden door deze nieuwe aarde-bewoner.

Wanneer men bij het ouder worden van de baby de tijden steeds wat meer aanpast aan de tijden van het gezin, of aan die van de ouders als er nog geen andere kinderen zijn, dan zal ook het kindje zich makkelijker laten invoegen in de ritmes en patronen van de volwassenen. Juist door het kindje in deze fase te laten wennen/aanpassen aan de volwassen wereld, **oefent** het zich in het '**tolereren van deze frustraties**'. Hoe vanzelfsprekender de ouders het vinden dat het kindje moet leren zich in te voegen in de wereld van de volwassenen ( het kind mag daar tot aan de pubertijd over doen), zoveel te eerder zal het kindje zich voegen en het als een voldongen feit accepteren waar met huilen (en drammen) geen eer mee te behalen is. Deze houding van de ouders, dus het consequent grenzen aangeven die meegroeien met de leeftijd van het kind, geeft het kind uiteindelijk een '**innerlijke omhulling, en niet van buitenaf afhankelijke zekerheid, maar een eigen zelf verworven innerlijke zekerheid**'.

### **Voorbeelden uit de 'trucendoos' van de baby**

(oefeningen in **frustratie-tolerantie**)

Ik ga er wel van uit dat er voor zover we kunnen weten, niets mis is zoals een natte luier/ pijnlijke billetjes, honger of dorst etc etc)

- "Ik ben **nu** wakker dus wil ik **nu** opgepakt worden" (anders ga ik huilen tot ze me toch oppakken).
- "Ik heb **nu** honger, ik wil **nu** eten/drinken en wel **nu meteen**" (anders zet ik het op een huilen waar zelfs de honden geen brood van lusten).
- "Ik wil **nu niet** in de box/wieg maar op de arm of op schoot genomen worden" (anders krijg ik een stuip van woede tot ik blauw zie).
- "Ik wil **nu** iets doen of hebben wat heel **gevaarlijk is** zoals bijvoorbeeld een mes, vork o.i.d. iets wat 'zij' ook hebben" ( anders drein ik net zolang door totdat ik het toch even mag doen of vasthouden, maar... ik laat dan ook niet meer los)

U zult zelf nog wel tientallen voorbeelden van deze 'verleidelijke oefeningen' **in frustratie tolerantie** kunnen geven. De meeste ouders gaan door de knieën omdat zo zei eens iemand: **de kleintjes bijzonder volhardend zijn, geen schaamte kennen en verbluffend goed ontwikkelde longen hebben**. Alhoewel dat heel goed invoelbaar en begrijpelijk is, is het toch contra-productief! Toegeven in de o.a. hierboven geschetste situaties kost op de korte en lange termijn veel meer tijd en energie, en voor beide partijen frustraties. Deze frustraties nemen zowel voor de ouders als voor het kind niet af maar toe!

Last but not least: het kind '**leert** dat de **aanhouder wint en wordt beloond**, en wordt (onbewust) aangemoedigd om de grenzen van de opvoeders nog meer te verkennen en **op te rekken.....**tot we spreken van de grenzeloosheid van het kind! Het kind wil van **nature** alles en liefst meteen en dat is vanuit het kind gezien goed en normaal. Gezien vanuit de ontwikkelingspsychologie is dat ook een goed en gezonde ontwikkeling bij het kind, maar.....voor de ouders is het een jarenlange 'beproeving'. Want...' je gunt je kind veel en een mekkerend kind is ook niet alles'. Veel toegeven aan de grote druk die kinderen op ons uitoefenen (vooral op de meest ongelegen momenten) en daardoor te veel 'uitzonderingen maken op de regel' **maakt het kind onzeker en angstig! Het zal om die onzekerheid op te lossen steeds weer nieuwe grenzen zoeken**. Teveel toegeven in deze periode draagt de mogelijkheid in zich dat het kind in de volgende periode (peuter/kleutertijd) te veel verwend wordt en verwend kinderen zijn feitelijk **angstige** kinderen (voorbeeld van een kind op de middenstip van een voetbalveld), zij zijn niet in staat de voor hun leeftijd normale grenzen/frustraties een plaats te geven: frustraties/teleurstellingen doen echt pijn).

Let op! Het kind leert het meest van het voorbeeld gedrag van de ouders/omgeving en kopieert dit vervolgens. (nabootsen)

De toename van gedragsklachten op scholen en op straat, en de steeds opvallender vroege jeugdcriminaliteit zijn een onlosmakelijk onderdeel van het al dan niet vroeg leren omgaan met (liefdevolle) grenzen.

## Conclusie

Vaak moeten ouders hun kinderen door het consequent grenzen stellen, een beetje **pijn** doen, niet teveel en niet te weinig ! De kunst van de opvoeding is vooral daarin gelegen dat de opvoeders gelijktijdig met de veranderingen en ontwikkelingen van het aan hun toevertrouwde kind **meebewegen**, het kind aan de ene kant uitnodigen om steeds meer leefruimte in te nemen (grenzen verleggen) en aan de andere kant aan het kind heldere grenzen te stellen en daar consequent (is niet streng) mee omgaan. Met andere woorden: een structuur aanbieden waardoor het kind weet waar het aan toe is. Door bevestiging te geven en grenzen te stellen stimuleert men het zelfbewustzijn van het kind. Dit geeft het kind **zelfvertrouwen en** ver trouwen in de wereld waarin het zich wil en kan ontwikkelen en stimuleert het kind steeds meer **zichzelf te worden**.

## Oriëntatiepunten gezien vanuit de 'zevenjaars fasen'

De levensfase van 0– ong. 7 jaar (baby, peuter en kleuter) ligt de nadruk sterk op het ouderlijk huis, in de directe zorg van de opvoeders)

Uitgaande van de constatering dat zowel de geboorte als de baby die geboren is een 'wonder' is, zou je ook kunnen veronderstellen dat het kind uit een 'wonderbare' wereld komt voordat het geboren is. Sommige levensovertuigingen noemen die wereld o.a. 'kosmos' of ook wel de 'geestelijke wereld'.

Wanneer u bijv. op een 'open' manier een 3 of 4 maanden oude baby 'waarneemt' dan zou u een 'glimp' kunnen opvangen van de wereld waaruit de baby is vertrokken. Woorden zoals volmaaktheid, schoonheid, openheid en vertrouwen zijn uitdrukkingen die op de een of andere manier daarmee te associëren zijn.

Ook de begrippen rust en eerbied stralen van de baby af, zowel slapend als wakend. Mogelijk neemt het kind deze begrippen mee uit die wonderbare wereld. Het is het goed dat deze 'uitgestraalde herinneringen' ook via de ouders zelf aan het kind worden aan geboden, zodat de 'overgang' minder koud en hard is. Dit kan o.a. door bijvoorbeeld een ochtend en een avond liedje te zingen of te spelen voor de baby.

Verder verdient het aanbeveling dat we de menselijke kwaliteiten als : vrolijkheid, toewijding, tevredenheid, hoop en liefde aanbieden, waardoor het kind kan ervaren dat de wereld waarin het nu leeft '**goed**' is .

De levensfase van ongeveer 7–14 jaar. In deze periode doet het kind een stap verder in de wereld waarin de school , naast het ouderlijk huis in de wereld van het kind een rol speelt. In deze periode proberen we het kind te vooral ook te laten beleven dat de wereld '**mooi**' is.

In de derde periode, na de basisschool wordt het kind o.a. voorbereid voor het toekomstig beroep. In en na de pubertijd is het belangrijk dat het kind een eigen verhouding krijgt met '**waarheid**'. Van de ouders wordt gevraagd dat zij het kind '**voorleven**' dat ieder mens zijn eigen verhouding tot de waarheid moet zien te vinden.

Het bovenstaand artikel, dat o.a. ook als patientenvoorlichtingsfolder is uitgegeven, vormt een onderdeel van de lezingencyclus '**Wat zou de Liefde doen**'.

Wytze Vonder psychotherapeut  
Praktijkadres: Prinsesselaan 52 1861 EP Bergen  
Telefoon: 072-5816000