De zomer is in 't land en voor je kapoen staat er misschien een kamp gepland. Maar wat als je kind niet mee durft? Moet je hem dan toch meesleuren? En wat als hij zo verlegen is dat hij er amper vriendjes maakt? We staken ons licht op bij psychotherapeut Wilfried Van Craen. Elke eerste week van de zomervakantie begeleidt hij een assertiviteitstraining voor kinderen en jongeren.

"Kinderen die op sociaal vlak niet sterk in hun schoenen staan, komen regelmatig in lastige situaties terecht: een feestje waar ze niemand kennen, een nieuwe school of bijvoorbeeld een kamp zonder vriendjes. Om zulke situaties uit de weg te gaan, verzinnen ze allerlei smoesjes: buikpijn, ziek of gewoon geen zin. Dat vermijdingsgedrag is, zeker voor kinderen, heel begrijpelijk. Als volwassene kijk je verder: 'Als ik sociale situaties blijf vermijden, vereenzaam ik.' Kinderen daarentegen denken niet verder dan dat 'stomme' kamp."

Je moet?

"Als ouder worstel je met de vraag hoe hard je je kind mag forceren om tegen z'n zin mee te gaan. Dat is een moeilijke evenwichtsoefening, want als je te veel druk zet, haken ze sneller af. Iets wat per se moet, is voor zo'n kleintje veel te bedreigend. Bovendien zullen ze je kost wat kost willen bewijzen dat je fout zat: 'Zie je nu wel dat 't een ramp is geworden!' Probeer je daarentegen in de situatie in te leven. Zo besef je dat je kind eigenlijk heel logisch redeneert: 'Ik blijf maar beter thuis, want ik zal me daar slecht voelen.' Logisch, toch? Wie wil er nu graag in een stresssituatie belanden? Toon begrip voor het vermijdingsgedrag, maar moedig het niet aan en laat hem ook de andere kant van de medaille zien: als hij nooit meegaat, zal hij nooit een leuke ervaring opdoen en altijd met dat negatieve idee blijven lopen. Alleen als hij er zelf het nut van inziet, is hij genoeg gemotiveerd om het tot een goed einde te brengen."

"Stuur het kind niet meteen tien dagen alleen op zomerkamp, maar neem eerst een kleiner stapje: een leuk logeerpartijtje bij een vriendje bijvoorbeeld. Daar kan hij ontdekken dat zo'n nachtje op verplaatsing best meevalt en dat hij zich druk maakte om niets. Dat is enorm belangrijk, want zo beseft een kind dat het probleem vooral in zijn hoofd zit, dat niet alles waarvoor hij vreest ook echt gebeurt. Vergeet hem ten slotte niet te belonen voor die prachtprestatie, want die vergde ongetwijfeld heel wat moed."

Ogen, stem en houding

"Verlegen kinderen vinden het geweldig om te leren wat ze heel concreet kunnen doen om zelfzeker over te komen: oogcontact maken, een goed stemvolume gebruiken en op je houding letten. Wie de hele tijd naar de grond tuurt, z'n schouders laat hangen en met een fijn piepstemmetje spreekt, is als een vogel voor de kat bij pestkoppen. Eens ze die drie richtlijnen onder de knie krijgen, komen ze zelfzekerder over en hebben ze een houvast in elke sociale situatie."

Ook hun denkprocessen kun je onder de loep nemen. Leer hen bijvoorbeeld belemmerende negatieve gedachten herkennen. Tijdens de assertiviteitstraining spreken we over twee stemmetjes die het in hun hoofd tegen elkaar opnemen: Posi en Nega. Bij onzekere kinderen neemt Nega meestal de overhand: 'Je gaat dat nooit kunnen! Je maakt je belachelijk!' Eens ze dat negatieve stemmetje herkennen, kunnen ze het positieve stemmetje eindelijk een kans geven: 'Jij kunt dat wel, probeer maar! Niet te veel denken, maar doen!' Zo leren ze inzien dat onzekerheid en angst vooral in hun hoofdje zit. Ook als ouder kun je hier een helpend handje reiken. Geef bijvoorbeeld toe dat je vroeger ook wel eens dacht dat het allemaal zou mislukken, maar dat het uiteindelijk altijd wel meeviel. Zo speel je een belangrijke voorbeeldfunctie."

Mensen in soorten

"Wie bang is, voelt van alles in z'n lichaam: een knoop in de maag, buikpijn, gespannen spieren, ... Die emoties kun je niet rechtstreeks beinvloeden: er is geen knopje om ze aan en uit te zetten. Maar je kan ze wel onder controle krijgen door eenvoudige ontspanningsoefeningen. Eens je relaxed bent, verdwijnen die negatieve gevoelens voor een stuk, want je kan onmogelijk én ontspannen én angstig zijn. Ook ouders kunnen hun kroost simpele oefeningen zoals buikademhaling aanleren: 'Leg je hand op je buik en laat hem voelen hoe goed je buik kan ademen.'

Dat je kind wat onzeker is, want onwennig bij anderen, is geen ramp en verandert vaak met de leeftijd. Maar als je kind 's nachts wakker ligt omdat het zich zorgen maakt en paniekaanvallen krijgt, kun je best aankloppen bij het CLB of een gespecialiseerd psychotherapeutisch centrum. Maak niet meteen een drama van verlegen of introverte kinderen. In onze maatschappij is extraversie de norm: je moet leuk, tof en rad van tong zijn, maar er is toch niets fout met een stil karakter? Als een kind kan doen wat hij wil en zich er goed bij voelt, is er geen enkel probleem. Er zijn introverte mensen, je hebt wat luidere mensen en er moeten er van alle soorten zijn!"

Op zoek naar een sociale vaardigheidstraining voor je kind? Het CLB kan je met raad en daad bijstaan.