

Herrie in de tent

EERSTE HULP BIJ RUZIE TUSSEN BROERS EN ZUSSEN



Tekst: Lenny Tamerus

Ze kunnen zo lief zijn samen. Soms. Maar broers en zussen kunnen elkaar ook flink de tent uitvechten. Ze delen een tik uit, verzinnen de meest creatieve scheldwoorden en trekken net zo lang aan hetzelfde speelgoed totdat één van de twee het loslaat of het stuk gaat... Als ouder sta je erbij en kijk je ernaar. Ingrijpen of laten gaan? Dit artikel geeft je tips wat te doen bij ruzies tussen broers en zussen. En wat vooral niet.

In een gezin hebben kinderen gemiddeld twee keer per week een serieuze ruzie, blijkt uit het onderzoek van Susan Branje van de Universiteit Utrecht. Broertjes en zusjes hebben vaker ruzie met elkaar dan met hun vriendjes. Dat komt omdat broers en zussen nou eenmaal vaak voor handen zijn. Je kunt moeilijk om ze heen. Bovendien is de relatie minder kwetsbaar. Een broer of zus raak je niet zo snel kwijt.

Om gek van te worden

Die twee keer per week is een gemiddelde. Het ene stel maakt meer ruzie dan het andere. Twee zussen blijken gemiddeld genomen minder vaak ruzie te maken dan twee broers. Bij een groter leeftijdsverschil is er ook minder ruzie. Maar dan delen de kinderen ook minder ervaringen en gevoelens met elkaar. Wat verder lijkt mee te spelen - zoals blijkt uit wetenschappelijk onderzoek en ervaringen van ouders - zijn de sociale vaardigheden van de kinderen, het temperament en of kinderen goed in hun vel zitten. Kinderen die veel ruziën, hebben niet per definitie een slechte relatie. Het kán, maar hóeft niet. Vaak ruzie hebben, vertelt namelijk óók dat ze veel contact met elkaar hebben. Iets wat juist voor een goede band kan pleiten. In alle gezinnen is er wel eens ruzie. Als je pech hebt en je kinderen meer op een stel vechthonden lijken dan op een stel onschuldig dartelende pups, kun je daar als ouder behoorlijk onzeker van worden. Rianne van Essen spreekt voor haar bedrijf Gezinnig met professionals en ouders: 'Ik merk dat een ruzie bij ouders zo snel appelleert aan een gevoel van: wat doe ik niet goed? Wat heb ik mijn kinderen niet kunnen meegeven over respect waardoor ze zo onaardig doen? Je kunt het deels begeleiden maar deels moet je ook gewoon accepteren dat het erbij hoort. Dat ze hun grenzen opzoeken en in de veilige thuishaven 'oefenen' met voor zichzelf op te komen. Het hoort erbij. Ook hiervoor hebben ze ruimte nodig.'

Laten gaan, observeren en ingrijpen

'Mam, Jonas heeft mijn Lego-bouwwerk kapot gemaakt!' 'Pap, Mirthe knijpt me.' 'Chris zegt dat hij me haat!' Wat doe jij als ouder in deze gevallen? Waarschijnlijk ben je geneigd om in te grijpen. Misschien één van de twee weg te sturen? Of uit te zoeken wat er aan de hand is en wie er begon? Grappig genoeg geven veel boeken juist het advies om niet in te grijpen. Omdat als jij ruzies voor hen oplost, ze het niet leren om zelf te doen. En je dus ook morgen, volgend jaar en misschien zelfs als ze 50 jaar zijn, nog staat te bemiddelen. Er is ook een middenweg zeggen zelfbenoemde 'relaxte moeders' Eva Bronsveld en Elsbeth Teeling. Zij vinden dat je ruzie maken moet vergelijken met fietsen. Bij leren fietsen laat je geleidelijk los. Eerst houd je je kind vast, dan loop je ernaast en tot slot geef je alleen nog een enkele aanwijzing. Zo gaat het ook met ruzie maken. Het is belangrijk dat kinderen de benodigde vaardigheden hebben voordat je ze aan hun lot overlaat. Je kunt als ouder zelf inschatten of ze een situatie zelfstandig kunnen oplossen. Je kunt kinderen ook leren dat ze zelf jouw hulp kunnen vragen als er ruzie is en ze komen er niet uit.

Ruzie

Om je kinderen te helpen een ruzie op te lossen, kun je het TOP-model gebruiken uit het boek 'Samen spelen, wat nou samen delen' van Eva Bronsveld en Elsbeth Teeling. Dat gaat uit van drie stappen.

1. Troosten. Eerst moeten de emoties uit de lucht voordat kinderen een oplossing kunnen bedenken. Dat kan ook door allemaal even rustig te ademen.
2. Ontdekken wat iedereen wil. Help de kinderen om de eigen behoefte te verwoorden en die van de ander te herkennen en erkennen.
3. Plannetje maken. Als laatste ga je samen op zoek naar een geschikte oplossing.

Belangrijk bij dit model is dat je als ouder aandachtig en onbevooroordeeld luistert. Het gaat hierbij niet om waarheidsvinding. Gelukkig maar, je bent geen detective. Het gaat erom dat behoeftes erkend en gerespecteerd worden. Als de kinderen meer vaardig worden in het oplossen van ruzies, kun je steeds verder een stapje naar achteren zetten. Bijvoorbeeld door ze tegen elkaar te laten praten in plaats van dat ze tegen jou praten.

Sorry zeggen

Opvallend in dit model is dat er nergens 'sorry' zeggen bij staat. Iets wat de meeste ouders hun kinderen vaak na een aanvaring laten doen. Eva en Elsbeth zijn er geen voorstander van om je kinderen dit te verplichten. Of je je broertje nu expres of per ongeluk zeer hebt gedaan, met het verplicht sorry zeggen richt je de aandacht op de 'dader.' Hierdoor ontstaat het risico dat kinderen zich onder deze rol uit proberen te vechten door de ander de schuld te geven. Ook leren zij dat als ze 'sorry' zeggen, zelfs als ze dit niet menen, ze snel van een vervelende situatie af zijn. Beter is het om een kind te leren hoe een ander zich voelt als hij een tik met een schep krijgt of zijn toren kapot wordt gemaakt. Je laat zien hoe je dan iemand kunt troosten. Je bent geschrokken dat die hoge toren omviel he? Net nu je bijna klaar was. Zullen we je zus vragen of ze kan helpen een nieuwe te maken samen met jou?

Ruzies op niveau

Heleen de Hertog, de vrouw achter de Nederlandse vertaling van 'How2talk2kids- broers en zussen zonder rivaliteit' verdeelt ruzies onder in niveaus. Het niveau van de ruzie bepaalt of je als ouder wel of niet ingrijpt. Op niveau 1 gaat het om gekibbel. Het soort ruzies waar kinderen zelf uitkomen. Ze adviseert ouders om het te negeren en - heel grappig - aan hun eerstvolgende vakantie te denken. Ofwel: er niet te veel eigen emotionele waarde aan toe te kennen. Het hoort erbij. De kinderen doen op dit niveau een leerzame ervaring op in het omgaan met conflicten. Op niveau 2 gaat het om conflicten waarbij een interventie van ouders behulpzaam is. Daarbij is je doel dan niet om een meningsverschil op te lossen of een oordeel uit te spreken, maar om ervoor te zorgen dat de communicatie tussen de kinderen weer opgang komt. Dit is de situatie waar het TOP-model van pas komt. En dan is er nog niveau 3, waarbij ouders móeten ingrijpen omdat de ruzie een echt gevecht wordt. Wat soms lastig is om te zien. Want wanneer is het stoeien? Wanneer is het een gevecht waar gewonden kunnen vallen? Heleen adviseert om dat rechtstreeks aan de kinderen te vragen. En huilen is ook een duidelijk signaal natuurlijk. Als je denkt dat de ruzie in categorie 3 'dreigende escalatie' valt, stel je je als ouder daadkrachtig op.

1. Je beschrijft wat je ziet. 'Ik zie een jongen die een ander tackelt.'
2. Je stelt grenzen. 'Dit is gevaarlijk. Het is nu niet veilig om bij elkaar te zijn.'
3. Je haalt de kinderen uit elkaar. 'We gaan even afkoelen. Ga maar allebei even naar je eigen kamer.'
4. Je maakt een afspraak met de kinderen om het uit te praten. 'Ik roep jullie over een kwartiertje en dan praten we erover.'

Samen spelen, samen delen

Veel ruzies van kinderen gaan over samen spelen en het moeten delen van speelgoed. Ouders verwachten vaak dat broers en zussen delen. Je deelt de koekjes die je krijgt én het speelgoed waar je mee speelt. Toch is het niet zo logisch als het lijkt, zeggen Eva Bronsveld en Elsbeth Teeling. Zij pleiten zij voor een andere aanpak. Zij vinden dat kinderen de verkeerde signalen krijgen van deze methode. Kinderen leren vooral dat als ze hun zinnen op het speelgoed van een ander hebben gezet, ze heel hard ‘samen spelen, samen delen,’ moeten roepen. Zo krijgen ze hun zin. Ook ervaart het kind dat met het gewilde stuk speelgoed speelt dat *zijn* behoefte (alleen ergens mee spelen) minder belangrijk is dan die van het andere kind. En kinderen kunnen het gevoel krijgen dat hun speelgoed op elk moment afgepakt kan worden. Het alternatief? Om de beurt spelen. En dan geen wekker zetten die bepaalt wanneer het tijd is om het speelgoed door te geven, maar de kinderen zelf laten bepalen wanneer ze uitgespeeld zijn. Een beetje eng als je het niet gewend bent misschien. Maar wat blijkt? Als kinderen niet verplicht zijn om samen te spelen of hun speelgoed af te geven, doen ze het makkelijker. Niet vreemd, want eerlijk is eerlijk... wij volwassenen houden toch ook niet van verplicht altruïsme?

Verwoorden

Kinderen hebben je nodig om hun wens te verwoorden en om zich in de ander te verplaatsen. Je kunt hen helpen door het voor te doen. ‘Ik vind die nieuwe auto ook erg mooi. Wil je hem aan me geven als jij er klaar mee bent?’ Daarnaast kan je kinderen leren hoe zij het voor hun broer of zus aantrekkelijk maken om samen te spelen. Door bijvoorbeeld spelsuggesties te doen die aansluiten op het spelende kind. ‘Misschien vind je het een goed idee als Zoë de moeder is die de poppen bij jou, de dokter komt brengen?’ En je kunt kinderen helpen om met de teleurstelling van ‘het-niet-mee-mogen-spielen’ om te gaan. Dat verdriet mag er zijn. En je kunt samen een leuk alternatief verzinnen. ‘Kom bij me in de keuken. Wil je me helpen een lekker toetje te maken?’ Uitzonderingen op de regel zijn er wel. Als je op een plek bent, waar de tijd om met iets te spelen beperkt is, kun je beter korte beurten afspreken. Zoals op de schommel in de speeltuin. En de gewilde iPad is ook een uitzondering. Daar werken afspraken over schermtijden beter.

Observeren en reflecteren

Om je kinderen te kunnen helpen bij hun ontwikkeling, is het belangrijk dat je observeert. Kunnen ze hun gevoelens verwoorden? Kunnen ze onderhandelen met hun broertje of zusje? Kunnen ze hun grens aangeven? Zo zie je waar ze jouw begeleiding bij nodig hebben. Rianne van Essen kent de voorbeelden uit de praktijk: ‘Ik sprak laatst een moeder van twee zoontjes. Als de jongste vervelend doet, toont de oudere broer alleen maar begrip. Zelfs toen hij gebeten werd door zijn jongere broertje zei hij dat zijn broertje nog moest leren lief te zijn. Dat klinkt heel aandoenlijk, maar ook in deze situatie is het zaak te begeleiden. Er zijn grenzen wat toelaatbaar is en de oudste mag meer voor zichzelf opkomen.’ Daarnaast is het handig als je ook op je eigen vaardigheden en gedrag als ouder kunt reflecteren. Kies je misschien onbewust toch steeds een partij? Kun je afstand nemen van je eigen gedachten en gevoelens bij de ruzies? Welk voorbeeld laat je zelf eigenlijk zien als je ruzie hebt met je kind of je partner? En hoeveel inlevingsvermogen en geduld heb je? Rianne: ‘Ouders vinden het vaak lastig om begrip te hebben voor de dingen waar hun kinderen ruzie over maken. Waarom zou je mot hebben over dat ene autootje, er zitten er nog twintig in de bak. En hoezo willen ze allebei aan de rechterkant achterin de auto zitten, wat maakt het uit? Bedenk dat het voor je kind wel een groot issue kan zijn. Probeer te achterhalen wat er achter de wens zit, en kijk of jullie daar in het vervolg rekening mee kunnen houden of afspraken over kunnen maken.’

Vaak ruzie

Is er echt vaak herrie in de tent? Dan is het misschien tijd voor een 'plan van aanpak.' Onderzoek waarom er vaak ruzie is. Zitten de kinderen in een eeuwigdurende concurrentiestrijd? (Zie ook het artikel concurrentiestrijd vol liefde.) Zit één van de kinderen niet lekker in zijn vel, bijvoorbeeld omdat hij op school gepest wordt, en reageert hij dit af op zijn zusje? Zit één van de kinderen vast in een rol als 'dader'? Zijn de regels, afspraken en structuur in huis onduidelijk? Heeft één van de kinderen gebrek aan bepaalde sociale vaardigheden? Of is er gebrek aan ruimte in huis om tot jezelf te komen en alleen te kunnen spelen? Laat ook de kinderen zelf meedenken hoe het komt dat er vaak ruzie is. Wat hebben zij nodig om dit te verminderen? Spreek af hoe je met elkaar om wilt gaan, gebruik positieve bewoordingen en hang het op in huis. Bijvoorbeeld: 'We zeggen elke dag iets positiefs tegen elkaar.' 'Als we iets niet willen, zeggen we 'stop hou op'. Voor inspiratie kun je op de basisschool van de kinderen kijken bij de afspraken die in de klas hangen. Daarnaast kunnen praktische oplossingen nodig zijn. 'Als Max uit school komt gaat hij eerst even lekker een half uurtje muziek luisteren met een koptelefoon op.' 'We gaan na het drinken elke dag even buiten uitwaaien.' Laat de kinderen ook hierin meedenken! Gaat het toch weer een keer mis. Geen nood. Ruzie is niet leuk, maar ook niet het einde van de wereld. Plaats de ruzies in perspectief. Relativeer. En wijs vooral op de momenten dat het wel gezellig is in huis.

Handig om te weten en te doen:

1. Ruzie hoort erbij. Broers en zussen maken gemiddeld twee keer per week serieus ruzie. Maar er bestaan grote verschillen. Zo maken twee broers meestal vaker ruzie dan twee zussen. Hoe kleiner het leeftijdsverschil, hoe meer ruzie.
2. Het is volkomen logisch dat je als ouder onzeker of geïrriteerd raakt van ruzies van je kinderen. Betrek je eigen emoties er niet bij.
3. Als er vaak ruzie is, kan dit betekenen dat de band slecht is tussen de broers en zussen. Dat hoeft niet. Het is ook een teken dat er veel contact is.
4. Ingrijpen bij ruzies is niet altijd nodig. Kijk of je kinderen het zelf kunnen oplossen. Oefening baart kunst.
5. Je kunt kinderen helpen om hun gevoelens en behoeften te verwoorden. 'Je bent boos omdat je al de hele schooldag al verheugd had om met de nieuwe bal te spelen, en nu zie je dat je broer hem heeft.'
6. Bedenk bij een ruzie op welk 'niveau' de ruzie zit. Kibbelen? Dan hoef je niet in te grijpen. Pittig? Dan kun je ingrijpen met als doel de kinderen te leren om beter te communiceren. Escalatie? Je moet ingrijpen, grenzen stellen en een time-out geven.
7. Besluit je in te grijpen om de kinderen te leren hoe ze een ruzie aanpakken? Denk dan aan het TOP-model: Troosten: eerst moeten de emoties uit de lucht. Ontdekken: welke behoeftes heeft iedereen? Plannetje maken: een geschikte oplossing vinden.
8. Er ontstaat minder ruzie als de concurrentiestrijd tussen kinderen minder heftig is. Als ouder kun je veel doen om dit te verminderen. Lees ook het artikel concurrentiestrijd vol liefde.
9. Samen delen, samen spelen is geen handige afspraak. Hij gaat voorbij aan de behoeftes van een kind dat bijvoorbeeld alleen wil spelen.
10. Verplicht sorry zeggen direct na een ruzie werkt vaak niet. Je maakt in de situatie een 'dader' en een 'slachtoffer'. Beter is het om een kind te leren hoe een ander zich voelt. Leer kinderen wel hoe ze iemand kunnen troosten.
11. Is er echt vaak herrie in de tent? Maak samen met de kinderen een 'plan van aanpak' om de ruzies te verminderen.