

Het behang

28-03-2020

"Ik wil niet", "Houd je erbuiten". Dit kunnen opmerkingen van kinderen zijn met wie je al bijna drie weken vierentwintig uur per dag samen in huis bent. En we horen onszelf zeggen: "Doe dit" en "Doe dat niet". Op zichzelf is dat niets bijzonders. Zo gaan ouders en kinderen wel vaker met elkaar om. Het wordt echt vervelend als dit de toon wordt die de 'ouder-kind dialoog' deze dagen in coronatijd vooral gaat bepalen. De irritaties die daarbij komen kijken, kunnen hoog oplopen. Je kunt de kinderen -en zij jou- wel achter het behang plakken. Uiteindelijk deel je misschien een fikse straf uit. Of nog erger: klappen.

Dat we af en toe geïrriteerd raken is logisch. We kunnen niet voldoende ontsnappen aan het fulltime samenzijn. Voorheen zorgden de school, ons werk en onze hobby's ervoor dat we voldoende afstand van elkaar konden nemen, waardoor we onze negatieve stemming konden ombuigen. Nu is die cool-down periode er niet. De spanningen lopen gemakkelijk op. Dat is niemands schuld. Het kind lijdt net als de ouders onder het binnenblijven. Het kind is op zichzelf niet slecht, noch zijn ouders per definitie slechte ouders. Het komt door de situatie. Die heeft de schuld. Het is menselijk om spanningen op elkaar af te reageren. "Als jij nou es wat minder..." "Als jij nou es wat meer...", "... dan voel ik me beter". Maar dat verbetert de situatie niet. En klappen? De zijn voor iedereen slecht. Die brengen schade, zowel als kinderen hun ouders slaan als omgekeerd, de ouders het kind.

Er is één ding dat wel gaat helpen: afstand nemen. Doe even iets voor jezelf. Koel af. Verzet je zinnen. Zoek afleiding. Kinderen hebben dat trouwens ook nodig. Even met een vriend of vriendin samen zijn, skypen of bellen. Want ze missen de leerkracht, de klas, de structuur, de speeltuin, of de juf van de kinderopvang. Boze ouders maken kinderen bang. Sterke pubers maken ouders onmachtig. Even niet met elkaar bezig hoeven zijn doet wonderen.

Maar als er klappen vallen, of als er vóór de coronatijd al klappen vielen en als dat nu erger wordt, deel dan daarover je zorgen vooral met anderen. Bel met vrienden, of met een telefoonlijn van een hulpinstelling: de luisterlijn, de telefoon van het Centrum voor Jeugd en gezin. Je hoort dan waardevolle tips. En wellicht kan je kind weer voor een paar uurtjes per dag naar school gaan, omdat dat beter voor jullie is.

En burens: als je merkt dat een gezin naast je moeilijke tijden doormaakt: vraag vooral of je kunt bijspringen. Boodschappen doen, even opletten op de kinderen bij het buitenspelen. Alles wat de situatie verbetert, kan de lucht klaren.