

thuis een klets-kous buiten een verlegen peuter

Naar de grond staren. Geen woord kunnen uitbrengen. Zich vastklampen aan je been. Sommige peuters zijn erg verlegen. Lastig of niet? En hoe ga je er mee om?

Is je kind thuis nog aan het stuteren van de pret omdat je net hebt verteld dat jullie naar een feestje gaan, sta je eenmaal daar de halve middag met je peuter op de arm omdat hij of zij écht niet van je zijde wil wijken. Verlegenheid; het hoort er een beetje bij. Voor Kimberly Wormgoor (32) is dit een herkenbare situatie. Haar zoon Jesse (2) is thuis een heerlijke peuterpuber, maar ergens anders is hij vaak niet in zijn element. Dan blijft hij het liefst zo dicht mogelijk bij zijn ouders in de buurt. "Ik ken Jesse niet anders, al sinds hij baby is, heeft hij tijd nodig om aan andere mensen te wennen." Dat gaat niet altijd, ondervindt Kimberly. "Als ik bijvoorbeeld met hem door het dorp loop, loopt Jesse triomfantelijk een meter of twee voor me uit. Tot hij wordt aangesproken door iemand die hij niet kent. Dan verstijft hij en zet hij geen stap meer. Met grote ogen kijkt hij me aan en wil het liefst dat ik hem optil. Dat doe ik niet. Wel loop ik rustig op hem af, pak zijn hand zodat hij weet dat ik er voor hem ben en loop samen met hem verder. Ik wil niet

dat hij in zijn verlegenheid blijft hangen en bemoeder hem daarom niet te veel."

ANGSTEN LEREN OVERWINNEN

Volgens Hilde van Braam van Vloten, gedragstherapeut en klinisch psycholoog in het UMC Utrecht, kan ieder kind zo nu en dan verlegen zijn. "Verlegenheid is een milde vorm van sociale angst. Verlegen kinderen verschuilen zich het liefst achter hun moeder, ze blozen, duiken weg en weten niet hoe ze contact moeten maken. Je ziet meteen: dit kind is niet op z'n gemak. Het vermijdt de angstige situatie door die letterlijk uit de weg te gaan." Als ouder kun je je peuter leren om angsten te overwinnen. "Vindt jouw kind het bijvoorbeeld spannend om op visite te gaan? Bereid hem of haar dan goed voor. Vertel voor je vertrekt naar wie jullie toe gaan, bijvoorbeeld naar tante Julia. Leg uit dat zij de deur open doet, dat het netjes is om haar een handje te geven en dat jullie binnen koffie gaan drinken. Een voor- >



Judith: 'Dat mijn dochter afstand neemt tot ze iemand beter kent, vind ik wel prettig'

< spelbare situatie is minder spannend. Benoem daarom wat er gaat gebeuren en wat je van je kind verwacht."

STIMULEREN, NIET PUSHEN

Dat komt Bart van Wonderen (33), vader van zoon Mees (3) en dochter Madelief (1,5), bekend voor. "Mees blijft graag bij me hangen als ik ergens met hem ben. Ik vind dat niet vervelend. Ik stel hem gerust, vertel wie er allemaal zijn en dat hij niet bang hoeft te zijn. Als ik voel en zie dat hij meer op zijn gemak raakt, zet ik hem van mijn schoot af en dan gaat hij vanzelf rustig spelen. Je kunt merken dat Mees het karakter van zijn moeder heeft. Ik ben graag onder de mensen, mijn vriendin is juist graag thuis. Ook Mees is thuis het meest op zijn gemak. We merken allebei dat hij heel langzaam beter wordt in het contact leggen met anderen. Als we weggaan, vind ik het netjes als hij gedag zegt en de mensen een handje geeft. Ik vertel hem ook dat ik het knap vind dat hij het doet en durft."

"Complimenteren is heel goed", legt Van Braam van Vloten uit. "Beloon vooral het feit dat je kind een hand heeft gegeven. Steek je duim omhoog, dat werkt motiverend. Door dapper zijn te prijzen, kun je gedrag op een positieve manier beïnvloeden. Het is nuttig om een kind het woord dapper te leren. Dan kunnen ze van zichzelf zeggen dat ze dapper zijn en dat motiveert ook weer. Dapper zijn geeft vertrouwen. Probeer verlegen en angstig gedrag niet te veel aandacht te geven."

ZELFVERTROUWEN

Maar dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Verlegenheid negeren, je geduld bewaren en niet pushen, ga er maar aan staan als je kind weigert een stap te verzetten. Marianne Baars (33) is moeder van drie dochters, Fenne (5), Dana (3) en Evi (5 maanden). Dana, de middelste, is erg verlegen. "Op de peuterspeelzaal durft ze niet met andere kinderen te spelen. Ze verschuilt zich achter mijn benen en is niet in beweging te krijgen. 'Zeg nou gewoon wat er is', schiet er dan weleens door me heen. Maar ja, misschien weet ze dat zelf ook niet zo goed. Soms vind ik het lastig

hoe ik er als moeder het beste mee kan omgaan. Moet ik haar met rust laten of juist stimuleren met andere kinderen te spelen? Haar verlegenheid negeren vind ik moeilijk. Om aan haar zelfvertrouwen te werken, gaat Dana sinds kort naar een peuterplus groep. Dat is een speciale groep met minder kinderen en meer leidsters. Ook gaan we naar een logopediste zodat ze zich iets beter leert uiten. Dat verlegenheid je belemmert, weet ik als geen ander. Ik was ook een verlegen kind en ben nog steeds niet dol op grote groepen. Pas rond mijn vijftiende kreeg ik een beetje zelfvertrouwen. Ik hoop dat Dana er minder lang over doet om dat te ontwikkelen."

ROLMODEL

Het negeren van angst en verlegenheid leerde Ilse van Huis (37) bijzonder genoeg op een puppytraining die ze ooit met haar hondje volgde. Ze past het ook toe op haar verlegen dochter en merkt dat het werkt. "Als Silke (3) verlegen en bang is, laat ik merken dat ik er ben. Letterlijk, want ik til haar op, maar praat niet met haar en troost haar ook niet. Natuurlijk bestraf ik haar angst niet, maar ik geef het gewoon geen aandacht. Silke merkt inmiddels wel dat haar grote broer Dirk (4) met zijn gedrag meer voor elkaar krijgt. Hij is heel spontaan en open en daarom benaderen mensen hem makkelijker. Hij vormt een mooi rolmodel voor haar."

BANG VOOR MANNEN

Josefien (2), de dochter van Judith Mesler (21) maakt in haar verlegenheid duidelijk onderscheid tussen mannen en vrouwen. Aan vrouwen moet ze even wennen, maar dan komt het wel goed. Van mannen daarentegen moet ze helemaal niets weten. "Om eerlijk te zijn, vind ik het niet zo erg dat ze niet zomaar naar vreemde mannen loopt. Josefien is een rustig meisje. Ik zie wel dat andere kinderen spontaner zijn dan mijn dochter. Maar ik vind het nergens voor nodig om dat te veranderen. Ik ben ook erg op mezelf en niet zo spraakzaam. Dat mijn dochter wat afstand neemt tot ze iemand beter kent, vind ik eigenlijk wel prettig. En wat mij betreft hoeft ze al helemaal niet bij iedereen op te schoot te kruipen en kusjes te geven." De angst voor mannen kan volgens Van Braam van Vloten te maken hebben met het feit dat mannen vaak meer druk zetten. "Ze zijn uitbundiger en extravertter dan vrouwen, die hebben meestal een zachtere, rustigere benadering naar kinderen toe. Mannen kunnen in groepen jovialer zijn en dat vinden verlegen kinderen eng."

KLEINE STAPJES

Van Braam van Vloten denkt dat kinderen over hun verlegenheid heen kunnen groeien. Maar voegt direct toe: "Iedereen is verschillend en we hoeven niet allemaal haan-

tje de voorste te zijn. Een beetje verlegen zijn is niet erg. Tot een jaar of vier is verlegenheid normaal en hoeft je geen actie te ondernemen. Het kantelpunt komt wanneer je ziet dat je kind eronder lijdt. Als het in een sociaal isolement raakt, niet meer naar school wil en weinig contact maakt, is het verstandig hulp in te schakelen. Dat kan al iemand zijn die eens met je meedenkt of meekijkt. Het wil niet zeggen dat je kind meteen in therapie moet." Als verlegenheid wel behandeld moet worden, is gedrags-therapie daarvoor een goede manier. Daarmee wordt een kind aangezet tot actie en kan het zich bepaald gedrag eigen maken. De kernelementen van de (cognitieve) ge-

dragtherapie zijn: gedachten, gedrag en gevoel. "We leren kinderen dapper te denken en zichzelf moed in te praten. Vaak leren we kinderen ook zich te ontspannen. In kleine stapjes oefenen we de dingen die ze niet durven. Omdat de stappen klein zijn, heeft het kind het idee dat het gaat lukken en dat geeft een positief gevoel."

Ouders die zelf verlegen zijn, vinden het vaak lastig om hulp te zoeken. Dat is spannend en dus vermijden ze dat. Soms zijn ouders ook bang om de verlegenheid van hun kind te groot te maken door een deskundige in te schakelen. "Hoe spannend je het ook vindt, wacht niet te lang", zegt Van Braam van Vloten. Anders kan je kind in sociaal opzicht een achterstand krijgen. Op redelijk jonge leeftijd, vanaf een jaar of 3,5, is het makkelijker om gedrag positief te beïnvloeden dan wanneer een kind een stuk ouder is. Wees er dus op tijd bij!"

GEEN FEESTJES VERMIJDEN

Extreem verlegen kinderen kunnen de angststoornis selectief mutisme hebben. Daarbij durven ze in bepaalde situaties niet te spreken. Vorig jaar is er, voor de behandeling van kinderen met deze angststoornis, een speciaal internetprogramma op de markt gebracht. De eerste resultaten van deze nieuwe behandelmethode zijn positief. Bij de afdeling Psychiatrie van het UMC Utrecht worden door Van Braam van Vloten en haar collega's wekelijks kinderen onderzocht bij wie gedacht wordt aan selectief mutisme. Voor sommige ouders is de verlegenheid van hun kind een compleet nieuwe ervaring, anderen herkennen het als geen ander omdat ze zelf ook erg verlegen zijn of zijn geweest. Hoe lastig het soms ook voor je is, probeer als ouder niet te veel mee te gaan in het vermijden van situaties. Stel je kind juist af en toe bloot aan de dingen waar hij bang voor is, daar leert hij van. Ga dus toch samen naar dat feestje. Met het risico dat je je peuter een tijd moet tillen. Na een paar keer went je kind eraan en sta jij met een rosétje toe te kijken hoe hij of zij zich vermaakt! ■

Tekst: Yvonne Blok/Foto: Getty Images

DEZE 6 TIPS HELPEN JOU EN JE VERLEGEN KIND

→ **Bereid je kind voor op bezoek. Vertel hem of haar van tevoren wat jullie gaan doen, wie er zijn, wat er gebeurt en wat je verwacht van je kind.**

→ **Kinderen houden van herhaling. Ga regelmatig naar hetzelfde park, dezelfde vriendin zodat je kind de omgeving leer herkennen. Neem een speeltje van thuis mee, dat geeft een vertrouwd gevoel.**

→ **Speel situaties na met je peuter. Ga eens bij hem of haar op de thee, naar de kapper of de dokter. Zo leert je kind wat er tijdens die bezoeken kan gebeuren.**

→ **Houd speelafspraken met andere kinderen kort als je merkt dat je kind er angstig van wordt. Door vaak, maar kort met anderen te spelen, went hij of zij er toch aan.**

→ **Ga nooit stiekem weg als je kind ergens gaat spelen. Daarmee voorkom je misschien dat je kind zich aan je vastklampt als je weg wilt gaan, maar je beschaamt het vertrouwen.**

→ **Geef je kind de kans boosheid en verdriet te uiten als je weggaat. Stel 'm gerust en vertrek met de boodschap dat je echt weer terug komt.**

Bron: www.spreekvoorzich.nl

Ilse: 'Ik bestraf haar angst niet, maar ik geef het gewoon geen aandacht'