

Tessa Heinhuis

happy kid

Help je kind meer zelfvertrouwen
en rust te krijgen in een wereld
vol prikkels



Voor ouders
van 4- tot
12-jarigen

Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding: Wat is gelukkig zijn voor een kind? 17

DEEL 1

Herken de grootste problemen van nu

Hoofdstuk 1 Het verkeerde geluk 25

Hoofdstuk 2 De zes blokkades 30

Hoofdstuk 3 Overprikkeling 35

Hoofdstuk 4 Gevoelig zijn 43

Hoofdstuk 5 Perfectionisme 50

Hoofdstuk 6 Lastig gedrag 58

De Happy Kid-checklist 65

DEEL 2
Happiness in het dagelijks leven

- Hoofdstuk 7** Een veilige hechting 73
Hoofdstuk 8 De invloed van school op kindergeluk 82
Hoofdstuk 9 Spelen en vervelen 93
Hoofdstuk 10 Social media, schermtijd en gamen 99
Hoofdstuk 11 Gezondheid en structuur 106
Hoofdstuk 12 Het sociale leven van kinderen 114

DEEL 3
Focus op mogelijkheden

- Hoofdstuk 13** De kracht van onze woorden 129
Hoofdstuk 14 Betere keuzes maken 138
Hoofdstuk 15 Grenzen stellen 148
Hoofdstuk 16 De Happy Kid-mindset 155
Hoofdstuk 17 Controle over emoties 162
Hoofdstuk 18 Zó maak je positief gedrag vanzelfsprekend 175

DEEL 4
Meer verbinding

- Hoofdstuk 19** Stress en *mom guilt* 187
Hoofdstuk 20 Zelfvertrouwen en veerkracht 199
Hoofdstuk 21 Dealen met veranderingen en teleurstellingen 210
Hoofdstuk 22 Dankbaarheid en mindfulness voor meer rust 217
Hoofdstuk 23 Acceptatie, aandacht en verbinding 228
Hoofdstuk 24 Identiteit, diversiteit en een positief zelfbeeld 240

DEEL 5
Kies voor het nieuwe geluk

Hoofdstuk 25 Makkelijker opvoeden 251

Hoofdstuk 26 Dit is je nieuwe geluk 261

Hoofdstuk 27 Slow parenting: houd tijd over voor wat écht
belangrijk is 266

Hoofdstuk 28 De vijfultieme Happy Kid-eyeopeners 276

Tutti frutti 289

Het complete Happy Kid-model 292

Small wins 294

Bronnen 301

SCIENCE SAYS

Kinderen tussen de 6 en 12 jaar lachen
gemiddeld 120 keer per dag. Dat zakt bij pubers naar zo'n 40 keer.

Volwassenen doen het nog maar 17 keer per dag.

Er wordt geschat dat een kind tot het 18^e jaar de ouders
tussen de € 200.000 en € 250.000 kost.

**Opeen gemiddelde schooldag zet een kind tussen de 10.000
en 15.000 stappen.**

Er bestaat een gouden Monopoly-spel dat is verkocht
voor 2 miljoen euro.

Volgens kinderpsychologen worden kinderen met deze zeven
namen bijna nooit gepest: Emma, Liam, Sophie, Noah,
Lucas, Isabelle, Max.

**30 minuten klagen per dag zorgt voor een
slechter werkend brein.**

**Meisjes zijn vanaf 11 jaar een stuk minder gelukkig
met zichzelf. Vanaf 16 jaar komt dat
meestal weer goed.**

Kinderen zijn gemiddeld het drukst en prikkelbaarst op dinsdag
tussen 15.30 en 16.30 uur, na school, net voor het avondeten.

Coincidence? Niet echt – het is pektijd qua honger,
moeheid en overprikkeling.

*Schermtijd voor het slapengaan verkort de diepe slaap met
gemiddeld 30 minuten.*

Voorwoord

De moeder van Martijn Garritsen (Martin Garrix), een van de succesvolste Nederlandse dj's aller tijden, heeft in een interview gezegd: 'Als je die enorme Lamborghini maar niet hier voor de deur parkeert. Ben je mal, straks zien de burens het nog.' Het gaat niet om rijkdom, succes, aanzien of die baan die ze later krijgen. Het maakt niet uit wie ze ooit worden. Of in welke auto ze rijden. Het belangrijkste is of je kinderen gelukkig zijn. Toch?

Maar ja.

Hoe dan, precies?

Hoe geef je je kinderen zelfvertrouwen, veerkracht, motivatie, doorzettingsvermogen, een positief zelfbeeld en enthousiasme mee?

Ik ben moeder van een tweeling van zes en een peuter van twee, kinderpsycholoog en docent op een middelbare school en ik zocht jarenlang naar antwoorden. **Wat maakt kinderen gelukkiger?** Meer lezen, minder iPad? Wel of geen buitenschoolse opvang? Een klas overdoen of niet? Wat is het beste? Ik las honderden wetenschappelijke boeken en artikelen. Niet alleen om zelf een goed verhaal op te kunnen schrijven, maar vooral omdat ik alles in mijn dagelijks leven wil doen wat ik kán doen. Ik wil dat mijn kinderen

opgroeien als sterke, lieve en zorgzame mannen, die klaarstaan voor een ander en duidelijke normen en waarden hebben. Ik wil dat ze altijd zoveel blijven lachen zoals ze nu doen. En dat ze zich niet meer of minder waard dan een ander voelen. Dat ze weg durven te lopen als iets niet bij ze past, dat ze 'nee' durven te zeggen. Ik wil dat ze weten dat ze gezien worden, gewaardeerd zijn en zeker weten dat ik er voor ze ben.

Gelukkig zijn – of geluk vinden in het leven – dat is voor volwassenen al een behoorlijke opgave. Laat staan voor onze *little ones*. Het ene moment is mijn jongste zoon dolgelukkig met zijn zelfrijdende politieauto, het volgende moment zijn daar grote tranen omdat hij zijn sok niet snel genoeg uitkrijgt. Kinderen ervaren blijdschap en energie op heel andere manieren dan volwassenen. Hoge pieken en diepe dalen. Een peuter is een overdreven voorbeeld hiervan, maar vanaf vier jaar gaan alle kinderen door een intense persoonlijke ontwikkeling. Vanaf deze periode voelen ze dat ze erbij moeten horen en weten ze dat ze kunnen falen. Als de basisschooltijd begint, voelen steeds meer kinderen zich overprikkeld, door de perfectionistische tijd waarin we leven. Burn-outs zijn allang niet meer alleen iets voor volwassenen, ze komen op steeds jongere leeftijd voor. Kinderen zijn steeds vaker ziek. Veel vier- tot twaalfjarigen zijn somber of eenzaam. Het breekt ons hart, maar veel ouders weten niet hoe ze hun eigen kind kunnen helpen.

Ik besloot maar eens wat gedegen veldwerk te verrichten.

Als ik aan mijn tweeling van zes jaar vraag wat hen blij maakt, vragen ze eerst: 'Waarom wil je dat weten?' 'Voor mijn boek,' geef ik eerlijk toe. Het korte maar krachtige antwoord blijkt 'voetbal' te zijn, gevolgd door 'en een kus van mama'.

Is geluk voor een kind dan zo simpel?

Helaas niet.

Geluk is ingewikkeld, iets wat je niet kunt vasthouden, iets wat we allemaal willen. Het is voor niemand iets simpels.

En als ouder geeft dat zorgen: doe je dan wel genoeg?

In dit boek vind je de mooiste inzichten uit mijn eigen onderzoek naar kindergeluk. En die onderzoeksresultaten gaan over kinderen met verschillende culturele achtergronden. Haal er voor jouw gezin uit, wat voor jouw gezin het beste werkt. In deel één neem ik je mee in de dingen waar kinderen het vaakst tegenaan lopen. Dit deel gaat over de grootste struggles van deze tijd en problemen waar al onze kinderen ooit onvermijdelijk mee te maken krijgen, zoals overprikkeling en de drang om in alles te slagen.

In deel twee gaan we kijken hoe we ons dagelijks leven kunnen aanpassen zodat we minder last hebben van die obstakels. Wat is de invloed van school op je kind? Hoeveel impact heeft schermtijd eigenlijk? En moet je die kindervriendschappen nou eigenlijk serieus nemen?

Deel drie gaat om het focussen op nieuwe mogelijkheden. Want onze woorden, keuzes en grenzen zijn belangrijker voor een kind dan je denkt. En luisteren we wel echt naar onze kinderen? Ook als ze iets anders zeggen dan dat ze bedoelen?

Deel vier gaat over die liefdevolle verbinding en verdieping, over het omgaan met teleurstellingen en veranderingen en over hoe we onze kinderen de mooiste vorm van aandacht kunnen geven. Acceptatie, diversiteit en een positief zelfbeeld hebben, komen hier ook in voor.

Het laatste deel gaat over het nieuwe soort geluk, wat we allemaal zouden moeten willen. Over makkelijker opvoeden en over dat enige waar je je nou echt druk om zou moeten maken: tijd. Door het hele boek heen vind je het Happy Kid-model: veertien concrete stappen die je kunt nemen om het kindergeluk te vergroten. Stap voor stap naar een *happy life* – voor jou en je kinderen.

Hopelijk help ik jou daarmee net zoveel als mezelf. Want ja, ik maak me als moeder van drie kinderen steeds vaker zorgen. Hoe gaat de toekomst van mijn jongens eruitzien, in een wereld waarin alles online is? Hoe zullen ze weten wat gelukkig zijn is, als alles binnen drie klikken te bekijken, bestellen en regelen is? Hun banen zullen later bestaan uit kunstmatige intelligentie (AI), uit nog meer computers en schermen. Ik maak me zorgen of ze ook zonder games en likes, echte vriendschappen kunnen sluiten.

En los van hun toekomst, ben ik ook bezig met het nu. Doe ik genoeg aan het geluk van mijn kinderen, of ben ik elke dag druk met zien te overleven in deze chaotische jaren? Ben ik alleen maar de drukke dagen aan het doorkomen – of zijn we alles uit die dagen aan het halen?

Toen mijn kinderen voor het eerst zelf naar school wilden fietsen, was ik misselijk van de spanning. Daar gingen ze, helmpjes op, sjoef, de grote weg vol gevaren op. Het was letterlijk een moment waarop ik ze los moest laten. Natuurlijk fiets ik er vol zenuwen achteraan en roep ik ‘pas op, aan de kant, een auto!’ Maar ze zijn niet meer dicht bij me, veilig in mama’s armen. Dat ze in die draagzak urenlang tegen me aan lagen te doezelen, is niet meer.

Dit is de drive achter dit boek. Het is goed om je kinderen meer en meer los te laten als ze ouder worden – ook al doet het een beetje pijn. Ik laat ze steeds meer vrij, in die wereld vol 5G en stomme snelle auto’s op de weg. Dat hoort bij het ouderschap. Ze worden groter, ouder en wijzer.

Maar hoe laat ik mijn kind dan op de beste manier los?

Ik schreef dit boek omdat ik hier antwoord op wilde hebben. Want aan kindergeluk kun je werken. Geluk is niet iets dat vanzelf ontstaat in je gezin; je kunt er als ouders elke dag, in de heel kleine dingen, je best voor doen.

Want o, het moederschap. Als mijn kind te moe is, ontploft hij om niets en luistert hij niet naar wat ik zeg. Als hij zich goed voelt, krijg ik briefjes met hartjes, zonnetjes, stickers en ‘mama en papa’

erop. Er zijn huilbuien en boze blikken. Er zijn onverwachte knuffels en momenten van intense lol samen. Soms is een zondag lang en vermoeiend en soms is het alles waar ik wil zijn. Dat heeft ieder gezin. Aan het eind van de dag zijn het vaak de kleine momenten die voor kinderen het meest betekenisvol zijn. Zoals mijn tweeling al zei: *voetbal* en *een kus van mama*. Onder deze eenvoudige woorden liggen diepe psychologische behoeften: de vreugde van spelen, en de warmte van verbondenheid. Gezien worden door hun belangrijkste mensen. Voelen dat ze ergens bij horen, dat ze niet alleen zijn. Dat bepaalt die échte vorm van geluk.

Het is dichterbij dan je denkt.

Dit boek geeft je geen perfect leven met voorbeeldige kinderen. We hebben niet op alles in het leven van ons kind invloed. We kunnen de wereld nu eenmaal niet sturen en sommige gebeurtenissen, tegenslagen of moeilijke momenten vallen buiten onze controle. Maar we kunnen wel proberen onze kinderen op de best mogelijke manier te begeleiden in het creëren van een liefdevolle, ondersteunende omgeving. Dat lukt niet in één dag. Er is ook niet één grote gouden *happiness*-formule. Wel deel ik heel veel kleine veranderingen en succesverhalen met je. Ik geef je de beste tips van kinderpsychologen, docenten, voedingsdeskundigen, pedagogen, kinderartsen en andere moeders.

Met Happy Kid krijg je niet alleen uitleg, maar ook praktische handvatten, zodat je het direct kunt toepassen in jouw eigen gezin. Van overprikkeld, boos, verdrietig of juist stil zijn... Tot aan gedragsproblemen, angsten, moeite met leren en concentreren, gedoe met vriendjes en vriendinnetjes, gekibbel thuis... Ieder kind heeft ergens last van. Daarom is dit boek een must voor alle ouders. Het kost geen extra geld, vakantiedagen die je niet hebt en het is ook geen veelbelovende cursus die negen weken duurt. *It's all in here.*

Inleiding

Wat is gelukkig zijn voor een kind?

Volgens het Britse Office for National Statistics (ONS)-onderzoek *Children's views on well-being and what makes a happy life* uit 2020, noemen kinderen deze dingen het vaakst als bron van geluk, in willekeurige volgorde:

- Iets lekkers eten.
- Met vrienden afspreken.
- Tijd doorbrengen met familie.
- Tijd hebben voor hobby's en spelen.
- Huisdieren knuffelen en verzorgen – en dat verantwoordelijkheidsgevoel ervaren.
- Je veilig voelen, op school en thuis.

Kinderen koppelen geluk vaak aan concrete ervaringen en nabijheid. Wat opvalt, is dat al deze bronnen van geluk betrekking hebben op directe ervaringen én sociale verbondenheid. Dit noemen we ook wel *hedonisch geluk* – het zijn kortdurende positieve ervaringen. Je koopt een nieuw paar schoenen en je ervaart een kleine piek van blijheid. Je eet een wit Snicker-ijsje en je denkt, hmmm. Je kind scoort een goal. Allemaal kleine shotjes dopamine, het gelukshormoon in je brein.

Maar dat is niet genoeg voor een *true happy life*, helaas: daar is meer voor nodig.

Blijdschap is een kortdurende emotie, vaak als reactie op een externe prikkel: het eten van een stukje chocolade of het winnen van een spelletje. Geluk daarentegen is een duurzamer, breder concept. Voor *true happiness* zijn deze drie dingen nodig:

1. **Levensvoldoening, betekenis voelen in het leven dat je leidt, tevreden zijn met wat je doet en wie je bent.** Dat diepere geluk, die voldoening voelen. Dat noemen we ook wel eudaimonisch geluk – het ervaren van zingeving, persoonlijke groei of bijdragen aan iets groters. Het klinkt misschien abstract en ook wat heftig voor kinderen, maar het kan zich bij kinderen uiten in dingen als trots zijn op wat je hebt geleerd (bijvoorbeeld leren veters strikken, iets moois tekenen, een zwemdiploma halen, een werkje afhebben op school), of een ander helpen (een klasgenoot troosten) en zelfstandigheid ervaren (zelf naar de bakker mogen fietsen en daar ook het brood afrekenen).
2. **Frequentie van positieve emoties:** dus vaak een yessss, hoera, happy-moment hebben. Tel al die mooie dingen van jullie als gezin eens op. De grappen en lieve woordjes, de bedtijdrituelen met dansjes en boekjes en een hond mogen aaien tijdens de wandeling op de hei. Die warme knuffel die op hen wacht op het schoolplein – en dat ze nog steeds met die volle blijdschap op je afkomen rennen als ze je zien. ‘Vraag het maar aan mama, die weet altijd waar alles ligt,’ hoor ik een van mijn jongens zeggen tegen zijn broer. En mama weet inderdaad waar de verdwenen zonnebril ligt. Erbij horen, in de klas. Zelf naar school fietsen. Bij opa en oma in de tuin de tijd vergeten omdat het zo gezellig is. Trots zijn op het oplossen van een grote som. Papa die komt helpen in de klas. Het lijkt misschien simpel, maar geluk is voor kinderen zéker een optelsom van heel veel mini-

dopamineshots. Maar, let op: als ze dit *te weinig* ervaren, is het moeilijker om heel gelukkig te zijn.

3. En bij gelukkig zijn hoort ook **het hebben van weinig negatieve emoties**. Je kunt nu eenmaal niet gelukkig zijn als je het grootste deel van je dagen onzeker, verdrietig, bang, geïrriteerd of boos bent.

Oké, dus dat is wat dat diepere geluk betekent voor een kind. Mooi.

Maar *hoe* krijgen jouw kinderen dit Grote Geluk ook? Hoe maak je jullie leven écht wat beter? Het maakt alles uit waar je woont en met wie je omgaat.

Geluk over de hele wereld

Wat 'een gelukkig kind zijn' precies is, is niet te beantwoorden als we niet eerst inzoomen op... nou ja, de hele wereld. Uitzoomen, dus eigenlijk. Happy zijn is iets wat we over de hele wereld willen, maar hoe we geluk *begrijpen*, *najagen* en *aanmoedigen* is voor een groot deel cultureel bepaald. Wat in de ene cultuur wordt gezien als een gelukkige jeugd, kan in een andere juist gebrekkig of ongepast worden gevonden. Daarom is aandacht voor culturele diversiteit in opvoedwaarden en gezinsdynamiek essentieel. Het is ook mooi om te zien hoe we net iets anders denken over geluk, terwijl we allemaal moeders zijn. We willen hetzelfde, maar op een andere manier, de manier die voor ons persoonlijk goed voelt. En dat mag. Die vrijheid heb je altijd.

Onderzoek laat zien dat ouders over de hele wereld verschillen de invullingen aan 'goed opvoeden' geven. In westerse culturen staan autonomie, vrijheid en zelfexpressie centraal in opvoeding (Trommsdorff, 2009; Kagitcibasi, 2007), terwijl in collectivistische culturen de nadruk ligt op sociale harmonie, verbinding zoe-

ken en familiewaarden (Hofstede, 2001; Tamis-LeMonda et al., 2008).

- In westerse, individualistische culturen (zoals Nederland, de VS, Scandinavië) ligt de nadruk op vrijheid, zelfexpressie en zelfvertrouwen. Geluk wordt vaak gezien als *jezelf kunnen zijn* en plezier beleven. De ontwikkeling en groei van een kind staat hierin centraal: hoe voed je je kinderen op tot zelfstandige, sociale mensen?
- In collectivistische culturen (zoals Turkije, Marokko, Suriname, veel Aziatische landen) wordt geluk eerder geassocieerd met verbondenheid, respect voor familie en het naleven van waarden. Hier staat voorop dat je je houdt aan de regels en dromen van de familie. Je bent gelukkig als je je verantwoordelijkheden vervult, als je verbonden bent met je gemeenschap of familie, of als je innerlijke rust ervaart.

In veel Westerse opvoedadviezen wordt benadrukt: **laat je kind uiteten hoe het zich voelt**. Dus: praat over die emoties en over dat moeilijke gedrag, los het samen op. Maar in sommige culturen wordt emotionele beheersing juist gezien als een teken van kracht en respect. Dus waar de ene ouder zegt: 'Zeg maar wat je dwarszit, vertel me alles wat je wilt,' zegt een andere ouder juist: 'Kom op, even doorbijten – morgen is het weer over.' Beide insteken kunnen liefdevol en steunend zijn. Ze reflecteren alleen verschillende uitgangspunten: jezelf uitdrukken versus jezelf onder controle houden. Het is maar net wat jullie als gezin belangrijk vinden, wat de leerkracht waardeert, wat opa en oma gewend zijn of wat de buuren zeggen. Kinderen groeien op in verschillende mixen van culturen.

**Wat gelukkig zijn
betekent, hangt af
van waar je bent en
met wie je bent.**

En hoe is dit voor een kind?

Kinderen zijn flexibel. Ze nemen de waarden en het gedrag van hun omgeving feilloos over. Als wij morgen verhuizen naar Japan en mijn jongens hun jeugd daar verder doorbrengen, zullen ze de ongeschreven regels van deze cultuur overnemen en dus ook op een andere manier volwassen worden dan hoe ze dat hier in Nederland worden. Dat is best apart om je te realiseren: **waar jullie wonen (en met wie jullie omgaan), bepaalt voor een groot deel wat voor iemand je kind later wordt.** En soms is er gedoe tussen de ene opvoedingsstijl en de andere. Kinderen kunnen botsingen ervaren tussen verschillende culturen – bijvoorbeeld tussen de thuis-situatie en wat ze op school leren. Daarom is het waardevol dat volwassenen kinderen helpen omgaan met die verschillen en vooral met die verschillende *verwachtingen*. Als we doen alsof er maar één manier is om ‘goed op te voeden’ of ‘gelukkig te zijn’, sluiten we veel gezinnen (onbedoeld) uit. Door culturele verschillen te benoemen – en te accepteren – geef je gezinnen erkenning én ruimte om op hún manier met geluk om te gaan.

Het begint met uitleggen aan je kind dat er veel landen zijn in de wereld en dat al die landen eigen ideeën, recepten en manieren hebben. Je laat zien: ***er is niet één juiste weg, je kunt op meer manieren gelukkig worden.*** Door open te blijven staan voor die diversiteit, verrijk je je blik – en help je kinderen opgroeien tot mensen die zichzelf durven zijn, mét respect voor waar ze vandaan komen. En ook met respect voor anderen, die misschien anders zijn dan zij.

We zijn namelijk allemaal net anders. En op één vlak ook weer helemaal hetzelfde: we zoeken naar het verkeerde soort geluk.

DEEL 1

Herken de grootste
problemen van nu

Het verkeerde geluk

Als. Als mijn haar bruin is, verf ik het blonder. Als ik ben afgevallen vind ik het toch nog te weinig. Als ik ben aangekomen schaam ik me. Als ik niet weet wat ik wil met mijn carrière, baal ik van mezelf. Ik ben blij met mijn relatie, maar heb ook het gevoel dat het altijd beter kan. Of beter zou moeten. Ik ben misschien wel heel bang dat hij ooit bij me weggaat. Als ik meer mijn best doe op mijn werk, ben ik meer waard. Als ik me nooit ziek meld, word ik meer gewaardeerd. Als ik nooit afzeg, heb ik meer vriendinnen. Dus ik moet gaan, naar dat etentje, waar ik geen zin in heb. Ik moet doorwerken, ook al voel ik me gebroken. Ik ruim mijn zolder op en bestel iets nieuws. Ik klaag over de drukte in de week en mis mijn jongens als ze bij opa en oma logeren. Als we wat vaker op vakantie gaan, wordt het dan beter? Als ik mijn kind een dag minder naar de opvang laat gaan, voel ik me dan minder schuldig? Als ik dat intens dure gezichtsmasker koop, ben ik dan knapper?

Ik zoek naar het verkeerde geluk. En jij waarschijnlijk ook.

Het geluk met als.

Als ik dit, dan vind ik dat. Als ik dat bereik, als ik dit doe, als ik dit kan... Dan...

Maar als ik alleen maar...

Dan...

Niets.

Je wereld verandert niet, als je iets haalt, bereikt, vindt of mee maakt. Of nou ja: misschien een beetje, voor een paar vrolijke minuten. Maar geluk gaat – gelukkig – over veel meer dan dit. Tegenwoordig wordt geluk vaak voorgesteld als een groot doel: iets dat kan worden bereikt via succes, status, bezit of goedkeuring van anderen. Deze vorm van geluk, ook wel ‘hedonistisch geluk’ genoemd, richt zich op het maximaliseren van plezier en het vermijden van ongemak. En dat werkt maar even. Je bent even blij met die nieuwe auto. Met je nieuwe kantoorpand. Met je geblondeerde haar.

Het ‘verkeerde’ soort geluk ontstaat wanneer individuen streven naar externe validatie of oppervlakkige doelen (extrinsieke motivatie), zoals roem, uiterlijk of materiële rijkdom. Dergelijke doelen zijn vaak verbonden aan angst voor falen en sociale vergelijking – precies de thema’s die heel herkenbaar zijn voor veel mensen. Je stelt jezelf de verkeerde vragen als je beslissingen moet nemen.

Wat vindt mijn man ervan als ik dit ga doen?

Wat zullen mijn ouders zeggen als ik dit besluit?

En hoe reageren mijn kinderen als ik hiervoor kies?

Je vergeet wat jij echt wilt, maar je doet wat je denkt dat anderen willen dat je doet.

En dit gebeurt ook in het moederschap. Wij als ouders en kinderen worden hierbij extra beïnvloed door de druk van sociale media, waar geluk vaak gepresenteerd wordt als een constante staat van succes en perfectie. Nergens een vetkwab of geschaafde knie te bekennen. En dus voelen we *pressure*, dat wij dat ook moeten hebben. We blijven daardoor kleding kopen, omdat we er niet zo hip uitzien als de rest op de socials. We blijven harder werken, want al die anderen die je volgt hebben de top al bereikt. Het is jammer dat we in ons leven nooit een top bereiken, op welk vlak

dan ook. Want behalen we een doel? Dan verschuift ons plan en willen we iets nieuws.

We vinden het nooit *genoeg*. Neurowetenschappelijke inzichten tonen bovendien aan dat de hersenen adaptief reageren op beloningen (*the hedonic treadmill*), wat betekent dat de aanvankelijke piek in geluk snel afneemt na het bereiken van een doel. Hierdoor ontstaat een cyclus waarin mensen blijven najagen wat slechts tijdelijk geluk oplevert, zonder ooit langdurige voldoening te ervaren. Je denkt altijd aan *als ik...* Maar vervolgens komt dat gouden leven vol glitters nooit. Je wilt iets heel graag en als je het hebt, ben je vrij snel vergeten dat je dat ooit wilde. Mensen die een ton hebben gespaard, willen twee ton sparen. Hebben ze twee ton, willen ze een half miljoen. Je wensen groeien met je mee. We zijn nooit tevreden *met wat we wél hebben*. En dat wij op deze manier geluk nastreven, is natuurlijk al heel stom. Maar er is nog iets ergers aan de hand.

Je kinderen willen ook het verkeerde geluk.

Want, vergeet niet: jij bent hun grote voorbeeld.

Zij leren van jou wat geluk is. ***Je kinderen doen jou na.*** En als alles draait om geld, uiterlijk en status, wat dan? Onze kinderen denken dat dat 'groot zijn' is. Waar is onze lol, ons spel en onze humor gebleven? Waar halen wij onze ontspanning en plezier uit?

*

Ik heb werkelijk geen idee wat voor baan mijn moeder vroeger had, toen ik jong was. En wat mijn vader precies deed? Tja. Iets op een kantoor waar hij wel eens een leuk balletje om in te knijpen van mee naar huis nam, als cadeautje voor ons. En pennen. Maar wat ik me vooral kan herinneren, is dat papa er op donderdagmiddag was en dat we dan een kroket gingen eten. Ik weet nog dat we

op vrijdagavond iets lekkers kregen en een film mochten uitzoeken in de videotheek. En dat we op zondagochtend met het hele gezin en onze vrienden gingen zwemmen. Dat mama zachtjes in mijn hand kneep als ik iets spannend vond. Dat doet ze trouwens nog steeds, gelukkig. Maar ik weet ook dat er een vaste middag in de week een oppas kwam, waar ik helemaal geen zin in had. Ik wilde mama en papa.

Jouw kinderen weten later ook niet meer wat je precies deed, elke dag. Natuurlijk heb je je eigen dromen en moet er geld worden verdiend. Maar verlies je belangrijkste tijd niet uit het oog: die tijd van nu. Er zijn. Luisteren naar wat je kind je wil vertellen. Je zit iets belangrijks te doen op je telefoon en je hoort in de verte 'mama, mama'... Zo lang zal dat niet meer duren. Want er komt onvermijdelijk een dag dat je weer op je telefoon zit te loeren en dat ze je terug appen. 'Gaat goed hier in mijn eigen studentenkamer, hoor mam.' Maar nu nog niet. Dus hoe belangrijk is al dat belangrijke dat je moet doen? Je kunt ze nu zoveel leren, zoveel mooie waardevolle lessen meegeven, die ze zullen onthouden voor de rest van hun leven. Leer ze hun grenzen aangeven. Leer hun zelf die keuzes maken. Ze zijn al zo groot, ik weet het. Maar stiekem toch ook nog zo klein. Wie willen ze worden? Een dj met een auto om de hoek?

Dit zijn de jaren waarin we ze het meeste kunnen helpen om gelukkiger te worden.

We zien geluk op de verkeerde manier, omdat we niet beter weten. We willen altijd meer en duurder en rijker en slanker en succesvoller, omdat we niet beter weten. Om deze cyclus te doorbreken, pleiten wetenschappers voor het bevorderen van intrinsieke motivatie, zelfcompassie en het ontwikkelen van een mooiere mindset. Geluk zou niet moeten worden gedefinieerd als de afwezigheid van problemen of ongemak, maar als het vermogen om betekenis te vinden, ook in moeilijke omstandigheden. Tijd, een groter doel hebben dan puur alleen maar rijker worden, je ge-

zondheid en alle mensen om je heen. Je kunt niet alles zeker weten en dat hoeft ook niet. Soms maak je als gezin pittige tijden mee. Maar vraag aan oudere mensen wat hun belangrijkste levenslessen zijn, en je zult je verbazen over dat wat je te horen krijgt.

Geen enkel antwoord gaat over geld.

Het gaat over die moeder die haar volwassen kinderen amper ziet.

Het gaat over de ouders die de kinderkamer van hun vertrokken kind niet kunnen opruimen.

Het gaat over de hardwerkende directrice die zich op haar sterfbed realiseert dat de enige mensen die zich herinneren dat ze tot negen uur's avonds op kantoor bleef, niet haar collega's, maar haar eigen kinderen zijn.

Je kunt dit lezen, knikken, het helemaal begrijpen en... daarna gewoon verdergaan met jullie leven. Of... *Je gaat het anders doen.*

**In de jacht naar
meer verliezen
we soms het
kostbaarste:
het nu.**

Zo ondersteun je je kind op de fijnste manier

Steeds meer kinderen zijn moe, overprikkeld en onzeker. Dat is moeilijk, want je wilt dat je kind gelukkig is. Maar hoe help je je kind écht in een wereld vol afleiding, prestatiedruk en volle agenda's? Wat maakt kinderen happy?

In dit inspirerende en praktische boek vertelt Tessa Heinhuis wat de wetenschap én experts zeggen over kindergeluk. Ze laat zien hoe kleine keuzes, liefdevolle acties en de juiste woorden een groot verschil maken. Voor meer zelfvertrouwen, veerkracht en plezier – niet alleen bij je kind, maar in het hele gezin.



Tessa Heinhuis (Bussum) is kinderpsycholoog, studeerde aan Harvard Medical School en werkt als docent op een middelbare school. Ze is moeder van Bodi, Daaf (6) en Sem (2) en getrouwd met Billy.



9 789043 940085

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen