

K

OPVOEDING

De strijd van jeugdpsychiater **Shimi Kang**  
tegen de tijgermoeders:

# *‘Laat kinderen spelen’*

Ambitie, controle, betutteling en discipline. Veel ouders maken hun kroost het leven moeilijk. Dat zegt de Canadese jeugdpsychiater Shimi Kang. Kinderen ontbreekt het volgens haar vooral aan één ding: plezier. ‘Een autoritaire opvoeding leidt tot een verhoogd risico op depressies en angststoornissen.’ DOOR KERSTIN KULLMANN



**S**himi Kang, 41 jaar, is kinder- en jeugdpsychiater en doceert aan de University of British Columbia in Vancouver. In *The Dolphin Way* neemt Kang, dochter van Indiase immigranten en zelf moeder van drie kinderen, het op tegen de visie van de Amerikaanse rechtenprofessor Amy Chua die in haar boek *Strijdlid van de tijgermoeder* meer discipline en gehoorzaamheid van kinderen eist.

**Mevrouw Kang, Amy Chua heeft ooit beweerd: 'Kinderen willen uit eigen beweging nooit werken. Daarom mag je met hun voorliefdes geen rekening houden.' Wat denkt u daarvan?**

SHIMI KANG: Dat is helemaal verkeerd. Dat klinkt alsof je tegen je eigen kinderen moet vechten. De geschiedenis heeft al zoveel keer het tegendeel bewezen: de grootste uitvinders, ontdekkers en kunstenaars werden door hun ouders niet gepusht, opgefokt of gedwongen tot iets. Passie was hun drijfkracht. En die moet je stimuleren.

**Als arts bent u begaan met de psychische problemen van kinderen en jongeren. Bij uw oudste zoon hebt u echter pas laat ontdekt dat u te veel van hem vergde. Wat was er gebeurd?**

KANG: Ik bracht mijn zoon naar de pianoles en zag hem even in de achteruitkijkspiegel. Zijn aanblik schokte me. Hij was toen pas vierenhalf. Ik zag geen kind zitten, maar een droevige, kleine volwassene. Hij kon wel een van mijn patiënten zijn. Toen ik hem vroeg wat er aan de hand was, zei hij: 'Ik wil niet naar de pianoles, ik wil gewoon spelen.' Het klonk alsof zijn leven ervan afhing. Ik ben meteen naar huis gereden.

**Waarom hebt u niet vroeger gemerkt dat u een tijgermoeder bent?**

KANG: Ik wilde niet onderzoeken voor de andere ouders. Dat betekende dat mijn kind naar de pianoles moest, bijles in wiskunde moest krijgen. Vergeleken met sommige mensen met wie ik in mijn praktijk heb gewerkt, was Amy Chua, de echte tijgermoeder, een tam poesje. Die ouders traden extreem controlerend en schoolmeesterend op. In vergelijking met hen vond ik mezelf minder erg, maar ik was hoe dan ook een tijgermoeder. Tegen mijn eigen wil.

**Hoezo?**

KANG: Ik voelde dat ik het leven van mijn zoon overlaadde, maar toch deed ik het. Weliswaar voelde dat verkeerd aan, maar iedereen deed het, en ik werd in

die stroom meegezogen. Maar die permanente druk heeft vreselijke gevolgen. In mijn beroepsleven merk ik dat elke dag. **Hoe ziet u dat precies?**

KANG: Er komen heel wat jonge getalenteerde mensen naar me toe die angstproblemen hebben en geen levensvreugde kennen. Ze hebben het moeilijk om zelfs maar met de kleinste veranderingen om te gaan. Ze slaan aan het twijfelen omdat ze een keertje niet het cijfer krijgen dat ze graag zouden hebben. Ze zouden al die problemen niet hoeven te hebben, want ze komen uit goede, beschermde milieus. Voor het eerst in de geschiedenis van de mensheid is een hoge economische status ook een risicofactor die depressies, angsten en drugsmisbruik bij jongeren kan uitlokken.

**U schrijft dat geen enkele groep mensen zo'n dolgedraaid gedrag vertoont als de ouders van de 21<sup>e</sup> eeuw. Waarom zo drastisch?**

KANG: De schrijver Samuel Butler heeft eens gezegd: 'Ouders zijn de laatste mensen die kinderen zouden mogen hebben.' Op bepaalde dagen zou ik die zin graag op mijn voorhoofd laten tatoeëren. Of op mijn handpalm. Daardoor zou ik elk moment kunnen zien: theoretisch ben ik een van hen.

**Is het zo erg?**

KANG: Een paar jaar geleden werd ik opgeroepen voor een noodgeval. Albert, een veertienjarige jongen, had zijn moeder tijdens het weekend in de kelder opgesloten. Zijn vader, die in het buitenland woont, kon zijn gezin niet bereiken en had de politie gebeld. Toen die arriveerde, lagen fastfoodverpakkingen over het hele huis verspreid. Wellicht had Albert intussen al die tijd op de computer gespeeld.

**Wat was er gebeurd?**

KANG: Hij vertelde dat hij een time-out van zijn moeder nodig had. Altijd alleen maar huiswerk maken of oefenen op de piano. Hij zag maar twee alternatieven: weglopen of zelfmoord plegen.

**Wat zei de moeder?**

KANG: Winnie, een Chinese immigrante, vertelde me over de druk waaraan ze blootstond. Ze zei dat ze veel geld in de opleiding van haar zoon had geïnvesteerd en dat ze gezien had

hoeveel stress hem dat bezorgde. Dus had ze hem verwend met spelletjes en zoetigheden om de stress te verlichten. **Niet echt een normaal gezin.**

KANG: Ik denk dat het moeilijk is om vandaag vader of moeder te zijn. Naast de verantwoordelijkheid voor de kinderen worstelen ze met al de angsten van de 21<sup>e</sup> eeuw: angst voor de mondiale competitie, voor de sociale neergang. Voor al die angsten zijn er perfect op maat gemaakte aanbiedingen op de markt in de vorm van bijscholing, pedagogisch verantwoord speelgoed, privélessen. Tegelijk spiegelen de media ons een artificiële gezinsidylle voor. We zien alleen maar de gelukkige ogenblikken. Niemand toont ons de uitputting en het gekibbel.

**Hoe beïnvloedt dat de ouders?**

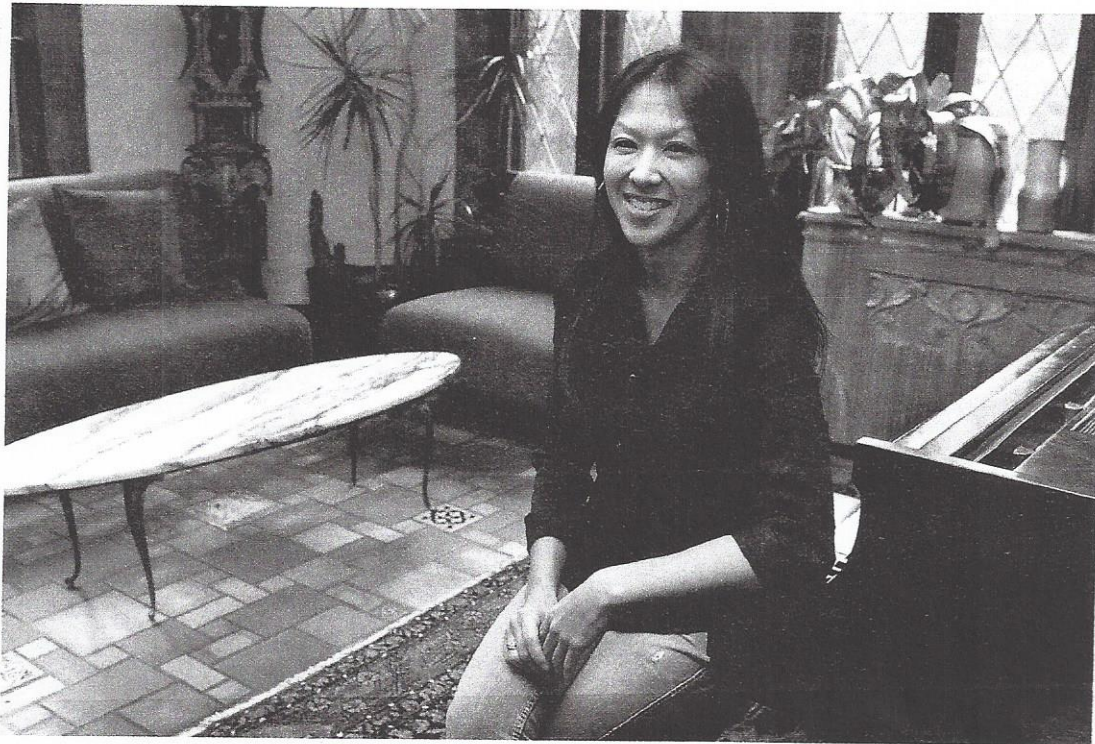
KANG: We nemen onze beslissingen niet meer in kalmte en zelfverzekerdheid, maar in angst. In die angst reageren mensen niet anders dan dieren: ze vechten of ze vluchten. De strijd uit zich in de competitie waarin we ons voortdurend wanen. De vlucht is in feite een drang om altijd bezig te zijn.

**Zo word je dan een tijgermoeder?**

KANG: Dat gevaar is groot. Ik zie twee categorieën van tijgerouders. De klasieke tijgerouders, tot wie ook Amy Chua behoort, veroordelen hun kinderen tot pianospelen en willen niet dat hun kameraadjes een nachtje blijven logeren. Dat versterkt alleen maar de druk en de dwang. En dan zijn er de helikopterouders die betuttelend optreden en hun kinderen extreem controleren. Veel ouders willen maar niet aannemen dat die twee manieren van opvoeden autoritair zijn: beide zijn erop gericht de controle over de innerlijke motivatie van het kind over te nemen.

**Nochtans zijn beide opvoedingsmodellen wellicht goedbedoeld.**

Kang: Waarschijnlijk. Maar een mens moet leren ervaren dat hij zijn leven zelf controleert. Als je voortdurend voelt dat anderen je sturen doordat ze belonen, prijzen, dreigen of vleien, kun je dat inzicht niet ontwikkelen. Daardoor ontwikkel je ook niet het vermogen om je aan nieuwe situaties aan te passen. Alleen als je weet dat je je leven zelf in ▶



**TIJGERMOEDER AMY CHUA**  
De Amerikaanse rechtenprofessor eist in haar boek *Strijdlid van de tijgermoeder* meer discipline en gehoorzaamheid van kinderen.

Lorenzo Ghignotto/Photobooks

► handen hebt, kun je invloed uitoefenen op wat de omstandigheden met je doen. **U behoorde tot de jongste medische studenten van Canada en u hebt later onderzoek gedaan aan de universiteit van Harvard. Hoeveel tijgeropvoeding hebt uzelf genoten?**

KANG: Helemaal geen. Mijn ouders hadden het veel te druk om de touwtjes aan elkaar te knopen. Ze kwamen als immigranten uit India, brachten vijf kinderen groot en moesten nog hun eigen schoolopleiding inhalen. Mijn vader was taxichauffeur voor hij leraar werd. Meer dan eens vroeg hij me: 'Shimi, schatje, in welke klas zit je nu eigenlijk, de vijfde of de zesde?' Mijn ouders hielden geen toezicht op mijn schoolopleiding, maar toch hadden ze grote verwachtingen. Hun leven was voor ons een spiegel van de waarden die ze belangrijk vonden.

**Welke waarden waren dat?**

KANG: Optimisme en dankbaarheid. Ze geloofden dat het leven goed is, en dat je het zelfs nog beter kunt maken. En ze hebben ons zo opgevoed dat we dankbaar voor het leven zijn. Het was niet hun doel om van ons rijke mensen te maken. Wat ga je teruggeven? Wat kun je doen om van de wereld een betere plek te maken? Daar ging het voor hen om. **Dat zijn grote verwachtingen. Hoe kun je**

**een zeventienjarige leren dat hij de wereld moet verbeteren?**

KANG: Dat vraag ik aan mijn kinderen. Dan vertellen ze dat ze in de klas de stiften hebben verdeeld of een kind geholpen hebben dat gepest werd. Dat zijn kleine dingen die aandacht en empathie vereisen. Als ouder kun je daarvan profiteren.

**Hoezo?**

KANG: Mijn tweede zoon is zeven jaar, hij houdt van dieren. Hij zegt dat hij later zalmen zou willen beschermen. Maar hij haat wiskunde. Dus heb ik hem uitgelegd hoe nuttig wiskunde kan zijn om zijn plan te realiseren, omdat je dieren moet kunnen optellen en definiëren. Doelgericht leren is zeer motiverend. **Veel ouders hebben nochtans het gevoel dat ze grofweg tussen twee mogelijkheden moeten kiezen: ofwel een gelukkig kind opvoeden dat geen succes heeft, ofwel een ongelukkig kind dat succes heeft.**

KANG: Niemand hoeft tussen die twee extremen te kiezen. Nooit.

**En wat als de buurman betere cijfers uit zijn kind haalt omdat hij dagelijks de bijles voor wiskunde betaalt?**

KANG: Het klopt dat kinderen van tijgerouders op korte termijn grotere successen boeken. Maar ook kinderen

van ouders die extreem toegankelijk en liberaal opvoeden, vertonen al vroeg een bijzonder zelfverzekerd gedrag. Toch zijn die beide manieren van opvoeden op lange termijn te eenzijdig. Het leven bestaat noch uit voortdurende strijd, noch uit permanente ontspanning.

**Wat wordt er van de tijgerkinderen?**

KANG: We weten dat de autoritaire opvoedingsstijl gepaard gaat met een verhoogd risico op angststoornissen en depressies. Die kinderen beschikken over een geringere eigen motivatie en een slechter aanpassingsvermogen.

**U beweert zelfs dat we onze kinderen in levensgevaar brengen. Hoe ernstig meent u dat?**

KANG: Depressie is heel goed op weg om tegen 2020 de op een na frequentste ziekteoorzaak in de industriële landen te worden. Het misbruik van geneesmiddelen behoort nu al tot de ergste gezondheidsproblemen en studenten zijn daarbij de snelst groeiende subgroep. Er sterven meer jonge mensen door zelfmoord dan door criminaliteit en oorlog samen. Ik zou zeggen: we hebben een probleem.

**Wat kunnen ouders daartegen doen?**

KANG: Het brengt niets om tegen een patiënt te zeggen dat hij moet ophouden met roken of meer moet ►

sporten, dat weet elke arts. Hetzelfde geldt voor ouders. Het helpt niet om tegen kinderen te zeggen dat ze geen dwaasheden mogen uithalen of dat ze zich meer moeten inspannen. De meeste ouders wensen ook dat hun kinderen de dingen die ze doen uit eigen beweging doen. Elk kind kan dat, maar dat moet worden gestimuleerd. Ik ben er zeker van dat passie, een sterk ontwikkeld gemeenschapsgevoel en innerlijk evenwicht een kind motiveren.

#### Wat impliceert dat voor de opvoeding?

KANG: In de eerste plaats: laat uw kinderen spelen. Als we spelen, voelen we ons fantastisch, we beleven er lol aan. En plezier is de sleutel die ons in staat stelt om onze passies te ontdekken. Het is de passie voor een zaak die ons aanspoort om altijd beter te worden. In het spel leren we ook problemen op te lossen en creatief te zijn.

#### Geldt dat voor alle spelletjes?

KANG: Als ik het over spelen heb, dan bedoel ik het vrije, ongestructureerde spel. Het Legospel van vroeger was zo'n spel. We bouwden erop los, iedereen was zijn eigen baas. Maar het Legospel dat ik mijn zonen nu moet kopen, lijkt wel een afspiegeling van de huidige kindertijd: het is duur en tot in de details streng gepland. Je koopt een bouwpakket en je volgt een handleiding. Als ergens op weg naar het afgewerkte product een steentje verloren gaat, is dat een catastrofe. Dat is toch wel treurig.

#### En hoe kan een sterk gemeenschapsgevoel motiverend werken?

KANG: Het is zoals in het voetbal. Elke speler is gepassioneerd, maar alleen samen kun je die passie omzetten om een beker te veroveren. Het gaat erom elkaar aan te sporen. Maar dat functioneert alleen in zingevende intermenselijke relaties. Nochtans vinden veel ouders dat hun kinderen voortdurend met andere kinderen moeten concurreren. Ze onderschatten de waarde van de gemeenschap voor mensen.

#### U geeft graag ook tips die zeer vanzelfsprekend aandoen: veel water drinken, rustig ademen, goed slapen.

KANG: Dat zijn inderdaad eenvoudige dingen. Maar als je niet gezond bent, kun je tevreden noch gemotiveerd zijn.

Dat stel ik in mijn praktijk altijd opnieuw vast. Onlangs kreeg ik bezoek van moeder en dochter, beiden met angststoornissen. De moeder drinkt sloten koffie, de dochter Red Bull en Coca-Cola light. Geen van beiden kan langer dan vijf uur slapen.

#### En slaapgebrek veroorzaakt angststoornissen?

KANG: Zo simpel is het zeker niet. Maar een stevige duf zou heel wat problemen kunnen verhelpen. Je zou er tenminste beter greep op krijgen. Veertig procent van de Canadese kinderen lijden aan slaapgebrek. Ouders klagen bij me over te veel huistaken, te veel hobby's. Ik zeg: stop uw kinderen toch meteen een pakje sigaretten in de hand. Dat is even gezond als slaapgebrek!

#### U schrijft over een zestienjarige patiënte die in het geniep het ADHD-medicament van een vriendin nam om langer te kunnen studeren. Op een bepaald moment kreeg ze paniekaanvallen. Waarom deed ze zich dat aan?

KANG: Sarah koesterde geen wrok tegen haar ouders toen ze zei: 'Sinds ik kan denken, werd me duidelijk gemaakt dat ik altijd het beste van mezelf moet geven.' Op een bepaald ogenblik verinnerlijken kinderen die instelling. Ze weten nauwelijks beter, want ze zien niets anders om zich heen: we vinden dat het terugschroeven van onze slaapbehoefte een vorm van vlijt en rusten een vorm van luiheid is. We vinden competitie beter dan gemeenschapszin.

Kinderen nemen die maatschappelijke waardenevolutie over.

#### En zo zetten ze zichzelf onder druk?

KANG: Precies, en juist daarom moeten ouders er des te beter op letten dat hun kinderen stevige innerlijke waarden hebben om met die druk te kunnen omgaan. Als het gevoel van zelfwaarde van een kind alleen gedefinieerd wordt door zijn positie als beste leerling van de klas, zal het zich in de grond geboord voelen als het daaraan niet beantwoordt.

Waarden daarentegen blijven. Je moet het juiste willen doen, ook als er niemand toekijkt en als het niet rendeert. Maar als druk niet werkt, wat dan wel?

KANG: Aanzetten geven. Je kinderen aanmoedigen, raad geven, verschillende

oplossingen voorstellen. En af en toe gewoon afwachten.

#### Maar wat als het kind zijn huiswerk niet wil maken, als de tiener naar de fles grijpt? Moet je dan ook afwachten?

KANG: Vaak zeggen ouders: 'Laten we eens praten.' En dan eisen ze 80 procent van de tijd voor zichzelf op. Ze praten niet met hun kinderen, ze preken. In plaats van de tiener een donderpreek te geven over de gevaren van alcohol, zou je hem kunnen vragen hoe hij zelf zijn zusje de risico's van het drinken zou bijbrengen. Hetzelfde met huiswerk. Je zou je kind kunnen vragen om eens uit te leggen waarom die huistaken belangrijk zouden kunnen zijn. Denk maar eens even aan uw eigen lievelingsleraar op school.

#### Dat was mijn leraar Duits in het middelbaar.

KANG: Waarom was u op hem gesteld? Omdat hij alles door de vingers zag?

Nee, hij was eerder streng.

KANG: Bijna iedereen die ik daarnaar vraag, noemt als lievelingsleraar iemand die duidelijke verwachtingen had, maar tegelijk ook de speelruimte bood om ze op een eigen manier in te lossen. Dat kan ook thuis gebeuren. Doordat je een ondersteunende sfeer schept en altijd duidelijk maakt: het is jouw leven, maar ik ben er als je me nodig hebt.

#### Is dat niet het moeilijkste: kunnen inschatten hoeveel nabijheid, hoeveel ruimte voor zelfontplooiing nodig is?

KANG: Ik weet dat dat moeilijk is. Maar kinderen opvoeden betekent ook controle afstaan. We nemen ze bij de hand als ze klein zijn, en als ze kunnen lopen, laten we ze los. Hoewel we weten dat ze af en toe zullen struikelen. Hetzelfde geldt voor de geestelijke ontwikkeling: het kind moet zelf de vaardigheid ontwikkelen om met emotionele en intellectuele tegenslagen om te gaan. Dat kunnen ouders niet in zijn plaats doen – alleen valt het de ouders in die fase blijkbaar veel moeilijker om het kind los te laten.

#### Speelt uw oudste zoon intussen weer piano?

KANG: Nog altijd niet. Maar hij heeft me onlangs gevraagd of hij gitaarles mag volgen. Dat verheugde me zeer. Ten eerste omdat hij dat uit eigen beweging wilde en natuurlijk ook omdat hij aanstalten maakt om een instrument te leren spelen. Hij wordt weldra negen jaar. Geen moment te vroeg. ☐

**'De media spiegelen ons een artificiële gezinsidylle voor. Niemand toont ons het gekibbel.'**