

# Strijd om aandacht

Rivaliteit en ruzie tussen broers en zussen voorkomen? Vergeet het maar! Niets is zo natuurlijk als de onderlinge strijd tussen kinderen in een gezin. Alleen de mate van rivaliteit, dáár valt wel iets aan te doen.

**E**n van haar dochters bouwde een toren en de ander stootte hem om. Het incident was goed voor een ruzie waarbij de meiden aan elkaars haren trokken. „De jongste had echt een pluk haar uit het hoofd van haar zus getrokken,” vertelt moeder Diana Koster. „Toen heb ik ingegrepen, maar liever laat ik het ze zelf oplossen.”

Ruzie tussen de kinderen in een gezin is iets natuurlijk. „Het heeft ook een heel duidelijke functie. Door thuis ruzie te maken, leren kinderen op een veilige manier conflicten op te lossen”, legt ontwikkelingspsycholoog Kirsten Buist van de Universiteit van Utrecht uit.

„Ze hoeven niet bang te zijn dat een vriendschap wordt verbroken of dat een ruzie andere, nare consequenties heeft, en ze leren ruzies op te lossen. Ze moeten wel, want broer en zus ben je voor het leven.”

## Rivaliteit

In veel gevallen is ruzie het gevolg van rivaliteit; volgens Buist niets anders dan de strijd om de aandacht en liefde van de ouders. „Kinderen vinden het niet prettig als hun ouders hen anders behandelen dan hun broer of zus. Maar als je twee verschillende kinderen hebt, ontkom je daar niet aan.”

Meestal zien kinderen dat wel in. „Ze snappen dat de ander later naar bed mag omdat hij ouder is. Of dat hij op de verjaardag van zijn broertje geen cadeau krijgt, omdat hij nu eenmaal niet jarig is. Kinderen zijn wel erg gevoe-

lig voor eerlijkheid. Als ze het idee hebben dat hun ouders het andere kind vaker knuffelen of vaker iets leuks met hem doen, zorgt dat in veel gevallen voor jaloezie en ruzie met het andere kind.”

Dat ouders zelf een grote rol spelen in de mate van rivaliteit tussen kinderen, was voor Heleen de Hertog, moeder van vier, een eyeopener. „Mijn kinderen hebben wel eens gevraagd van wie ik het meeste hield. ‘Van evenveel,’ zei ik dan. Maar als je man zegt dat hij van jou net zoveel als van zijn moeder houdt, vind je dat ook niet leuk. Ook kinderen willen zich uniek voelen en het gevoel hebben dat ze worden gezien om wie ze zijn. Als ze nu vragen van wie ik het meeste hou, zeg ik: ‘Ik heb maar één Thomas, één Lauren, één Olivier en één Roemer.’”

## How2talk2kids

De Hertog haalde de Amerikaanse methode How2talk2kids naar Nederland, een manier om met kinderen te communiceren. Het nieuwste handboek van How2talk2kids heet ‘Broers en zussen zonder rivaliteit’ en laat ouders zien hoe

ze door een manier van communiceren de rivaliteit kunnen verminderen.

Stap 1: het verwoorden van gevoelens. De Hertog: „Mijn oudste zoon had moeite met de komst van zijn zusje. Eerst zei ik: ‘Joh, maar de baby is toch heel lief?’ Daardoor vroeg hij zich af of hij misschien minder lief was. Dat deed hij niet als ik zei: ‘Je zou wel willen dat de baby er niet was, hè?’ Dat klinkt cru, maar als je zijn gevoelens verwoordt, laat je een kind merken dat je hem begrijpt.”

En niet doen: kinderen letterlijk met elkaar vergelijken. „Zodra je zegt hoe goed het andere kind eet, leg je op hem de druk om te presteren en voelt de ander zich minderwaardig.”

En als er dan toch ruzie is? Laat kinderen eerst zelf een oplossing bedenken, zeggen Buist en De Hertog.

„Dat is ook mijn aanpak,” zegt Koster. „Want ruzie is vaak een negatieve manier van aandacht vragen en scheidsrechteren een manier om negatieve aandacht te geven. Ik leg liever de nadruk op wat wél goed gaat.”

Meer informatie op [www.how2talk2kids.nl](http://www.how2talk2kids.nl).

