

de opvoedvraag Rob Pietersen

Als ik jongens zou hebben, dan leerde ik ze de deur openhouden voor vrouwen

Is hoffelijkheid nog wel van deze tijd, vraagt een vader zich af. Hij is zelf opgevoed met 'dames gaan voor', maar moet hij dat zijn zoon-tjes ook nog leren?

Pas hield de vader op een ouderavond op school de deur open voor twee moeders. Ze moesten er een beetje om lachen.

Steeds vaker krijgt de vader het idee dat de hem aangeleerde etiquettes niet meer zo alledaags zijn. Hij besprak het met zijn vrouw: moeten ze, in deze tijd van volledige gelijkwaardigheid, hun zoon-tjes van 7 en 5 nog met deze ouderwetsigheden lastigvallen? De vader zag het al voor zich: zijn mannetjes die galant de deur open houden voor meiden, waardoor allemaal haantjes-de-voorstes, bijdehante klasgenootjes, kunnen voordringen. Is dat dan beleefd, of maken ze zich zo belachelijk?

Etiquetten zijn nooit stijf en stoffig, ze bewegen mee met de tijd, wil etiquettecoach en -trainer Kathy Boers als eerste gezegd hebben. Ooit hoorde de deur openhouden voor vrouwen op het basislijstje gedragsregels. Net zoals 'met mes en vork eten', 'netjes handje schudden' en 'dank-u-wel zeggen'. Etiquetten die je met de papelepel meekreeg.

'Dames gaan voor' hoort daar sinds de emancipatie niet meer standaard bij, zegt Boers. "Het is op dat gebied nu persoonlijk aan ouders wat zij hun kinderen als normen en waarden willen meegeven", aldus Boers, die lessen kinderretiquette (6-9 jaar) ontwikkelde voor de basisschool en buitenschoolse opvang.

De kinderen maken daarin kennis met het onbehouwen gedrag van Professor Slurp uit Burpie-land. "Weten hoe het wél moet. Dat is belangrijk. Mijn dochters eten ook weleens op de bank, maar in gezelschap weten ze hoe het hoort. En als ik jongens zou hebben, dan leerde ik ze de deur openhouden voor vrouwen. Gewoon omdat dat later in het bedrijfsleven ook op prijs wordt gesteld. Dat is dus persoonlijk. Ik kom uit Engeland, voor mij horen etiquetten net zozeer bij de opvoeding als verkeersregels."

Hoffelijkheid is een te prijzen eigenschap, daar ontbreekt het inderdaad nogal eens aan. Meisjes en vrouwen krijgen geregeld de deur in hun gezicht, zegt Hanne-

Laat ze het stille buurmeisje of jongetje ook eens uitnodigen te komen spelen



Lessen kinderretiquette met Professor Slurp.

ke Felten, projectleider Emancipatie en Inclusie bij Movisie.

"Jongens leren vaak op vroege leeftijd de kaas niet van hun brood te laten eten, terwijl we meisjes leren te wachten tot ze een stukje kaas aangeboden krijgen."

Over jongens wordt vaak geklaagd dat zij te veel lawaai in de klas maken. Maar eenmaal op de werkvloer komt het eigenlijk best goed van pas als jij jezelf laat horen, benadrukt Felten. Meisjes krijgen soms letterlijk de deur tegen hun neus, maar vooral de 'figuurlijke deur die wordt dichtgegooid' – de kans door te groeien naar een topfunctie – doet Felten pijn. "Dat is jammer, want juist in het meisje dat minder bijdehand is, of de stille jongen, schuilt onverwacht vaak het grootste talent. En wat zou het prachtig zijn als de mannen van nu voortaan de deur wagenwijd openhouden voor deze talenten van de toekomst."

Felten pleit dus eigenlijk voor nieuwerwetse etiquette: Oog voor de ander, voor degene die niet letterlijk om aandacht schreeuwt. Hoffelijkheid richting de bescheiden medemens. "Dus ja: iedere opvoeder moet kinderen leren de deur open te houden. Vooral voor de klasgenoot die bijna onder de voet wordt gelopen, die geen haantje-de-voorstes is. En laat ze het stille buurmeisje of jongetje ook eens uitnodigen te komen spelen. Een beetje hoffelijkheid doet iedereen goed, zowel meisjes als jongens."

Reageren? Zelf een vraag insturen? Mail naar opvoedvraag@trouw.nl

Let op je examen

Mindfulness kan pubers helpen bij alles wat er door hun hoofd en lijf jaagt. Eline Snel ontwikkelde trainingen voor pubers, en handleidingen voor leraren en ouders. Geen wonderolie tegen stress, maar misschien wel handig in de examenperiode, die maandag begint.

TEKST Rob Pietersen

De what'sapp-berichtjes op de telefoon piepen onophoudelijk om aandacht, via instagram stromen de foto's binnen die subiet becommentarieerd moeten worden, Facebookvrienden dienen per ommegaande te worden geantwoord. Dat klinkt als spitsuur, met je ouders hijgend in je nek omdat het huiswerk wacht en de eindexamens aanstaande zijn.

Mindfulness is geen wonderolie voor spanningen, geen oplosmiddel tegen stress, zegt Eline Snel. "Maar een training kan voor pubers wel een eyeopener zijn. Even stoppen met steeds maar doorgaan. Een moment tot rust komen, bewust ademhalen."

Snel (60) schreef vier jaar geleden het boek 'Stilzitten als een kikker, mindfulness voor kinderen'. Op verzoek van leraren en ouders, zo zegt ze. "Om kinderen van 5 tot 12 jaar hun 'binnenwereld' te leren kennen waardoor ze weerbaarder worden, zich beter kunnen concentreren en zich beter staande kunnen houden in de buitenwereld."

Het werd een succes: 20.000 verkochte exemplaren in Nederland. En het boek werd uitgebracht in elf andere talen, in 27 landen. "Totaal onverwacht. Het boekje kwam spelenderwijs tot stand. En na dat eerste boek volgde meteen de vraag om een vervolg. Om oefeningen voor pubers en hun ouders."

Het vervolg heet 'Ruimte geven & dichtbij zijn' en kwam tot stand na vijf pilots die Snel en collega-trainers van haar Academie voor Mindful Teaching draaiden op middelbare scholen. "Dat waren sessies van anderhalf uur. De eerste botsing ontstond vaak al bij binnenkomst, als we duidelijk maakten dat hun telefoon al die tijd uitgeschakeld moest zijn. Pubers denken dat de wereld ten onder gaat als ze niet bereikbaar zijn. De pleuris is tijdens die sessies echt wel eens uitgebroken. Maar over het algemeen lukte het vrij snel een veilige plek te creëren waar de jongeren durfden te praten over gevoelens, waar ze verder leerden kijken, niet meteen te oordelen maar onbevangen te luisteren."

Mindful puberen, het lijkt zwarte sneeuw: een contradictio in terminis. Pubers stuiten alle kanten op, met hun gierende hormonen en gillende onzekerheid. Zijn soms onhandel-



Jip van Leemput (en moeder Corrie van den Bor): 'Ik heb

baar, ruziën met alles en iedereen, maar worstelen bovenal met zichzelf.

De belangrijkste les voor die hyperende tieners is, volgens Snel, dat er door het hoofd van ieder mens per etmaal 50.000 gedachten schieten, maar dat die niet allemaal waar zijn. "Ik haal mijn examen nooit". Of: "Mijn vriendje gaat vreemd". "Die meiden roddelen over me". Snel: "Over het merendeel van die gedachten hoef je je geen zorgen te maken. Het is de opwinding niet waard. Pubers moeten dat leren."

Pubers oordelen niet alleen snel over anderen, ze zijn ook extreem kritisch op zichzelf. Snel: "Mensen vinden dat gevoelens als twijfel, verdriet, onzekerheid, woede of eenzaamheid er niet mogen zijn. Bij mindfulness leer je die gevoelens met vriendelijke aandacht tegemoet te treden, zoals je dat bij een vriend zou doen. Zo leer je ze te accepteren."

Avontuur

'Ruimte geven & dichtbij zijn' biedt ouders handvatten het pubergedrag mindful te doorgronden en beter om te gaan met de grillen van hun pubers.

"Iedereen die pubers opvoedt, weet dat het in alle opzichten een groot avontuur is waarbij slechts één ding vaststaat: je weet niet wat je overkomt", stelt Snel. "Pubers zijn grappig,