

Beeld/spraak

Kristof GHYSELINCK / Jozefien VAN HUFFEL

DRONGEN | Een winterwandeling, daarmee wilde de jongste Arkgemeenschap in ons land vieren dat ze een jaar in Drongen woont. En winter werd het. Zodat over de witte wegen niet enkel voeten en wielen gleden, maar ook een enkele sympathiserende slee. Misschien bestelde de gemeenschap de sneeuw wel zelf. Lijkt de Ark immers niet op een stel winterbanden, waarmee mensen ook in een barre wereld hun eigen weg kunnen gaan? Winterbanden, uiteraard geleverd mét een duwtje in de rug of aan de handvatten. En voor de slee: met trekker.



Door dik en dun



ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

De titel boven deze column kwam u de voorbije weken meerdere keren tegen in dit blad. Gestolen dus? Inderdaad, met één bedoeling: mijn waardering te benadrukken voor het initiatief van **KERK & leven** om met *Door Dik en Dun* tijd en ruimte te maken voor vriendschap.

Het thema stond ook op mijn lijstje. Vorige zomer waren we in de Luberon. Op een middag picknickten we op een verlaten dorpsplein. Het was heet, maar in de schaduw vonden we verkoeling. Na een uurtje kwam er een oudere man het plein op. Hij droeg een typische jeu-de-boulestas met zich mee. Vijf minuten later arriveerde de volgende, tot ze uiteindelijk met een achttal waren. Allemaal oudere mannen, op één uitzondering na. Een zoon van een van hen mocht meedoen, maar dat was duidelijk een gunst. Hij hield zich heel gedeisd. We bleven lang kijken. Vooral omdat bij deze mannen de vriendschap centraal stond. Ze gingen zo hartelijk met elkaar om dat je voelde hoe graag ze elkaar zagen. Hartverwarmend!

Ook kinderen hebben vrienden nodig. Ze bieden emotionele steun, waardoor kinderen beter met stress omgaan. Eerder verwees **KERK & leven** naar onderzoek dat uitwees dat een kind minder stresshormonen aanmaakt als er in een stresserende situatie een vriend in de buurt is. Ook verdriet verwerk je trouwens beter als je het mag delen

met anderen. Vrienden beschermen je tegen pesterijen en agressie. En natuurlijk kun je samen ook de grootste lol maken. Lachen is een boost voor de gezondheid!

Kleuters wisselen nog gemakkelijk van vriendje. Een vriend is voor hen iemand die met hen speelt: vandaag Thomas, morgen Ruud. Rond de leeftijd van 8-9 jaar krijgen we vriendschappen met een meer blijvend karakter en vormen zich groepjes. De keerzijde is dat dan ook duidelijker wordt wie er niet bijhoort, bijvoorbeeld een kind met ADHD dat moeilijker sociaal aanvaardbaar gedrag stelt. Kinderen kiezen vaak vrienden uit dezelfde sociale klasse en ouders stimuleren deze vriendschappen ook het meest. In de puberteit kan een vriendschap plots afbreken. Ieder ontwikkelt zich op zijn tempo, de een heeft meer 'last' van de hormonen dan de ander en dat kan tot vervreemding leiden. Na de tienertijd ontstaan blijvende vriendschappen. Bij volwassenen lijden vriendschappen dan weer vaak onder een gebrek aan tijd.

Wie zijn geliefde vriendjes? Kinderen waarderen anderen die gevoel voor humor hebben, vriendelijk zijn, complimenten geven, onplezierig gedrag vermijden en delen. Afknappers zijn verbale agressie, het uiten van woede, fysieke agressie en plagen. Het blijkt dat kinderen binnen het halfuur oordelen of anderen al dan niet tof zijn.

Je kind stimuleren tot sociaal gedrag is dan ook een van de belangrijkste zaken die je voor hem of haar kunt doen. Help je kind om voldoende aan anderen te denken en doe dit voor. Bevorder empathie: zich in een ander verplaatsen, begrijpen wat die voelt en een reactie geven die correspondeert met de gevoelens van de ander. Ik moet denken aan Joey, een 18-jarige adolescent met autisme. Hij lijdt erg onder zijn gebrek aan vrienden. Zijn drammerige woordgebruik en het feit dat hij steeds over zichzelf bezig is en niet kan meelevens, belemmeren hem.

Vind moeilijk gedrag niet vanzelfsprekend maar corrigeer het van kleins af aan. Agressief gedrag maakt immers dat een kind geregeld botst met anderen, waardoor die verder contact eerder vermijden dan opzoeken. Agressieve kinderen worden dan ook minder snel uitgenodigd tot samen spelen of op verjaardagsfeestjes.

Je kunt vriendschappen niet forceren, maar sociale contacten wel aanmoedigen, door je kind in te schrijven in een jeugdbeweging of sportclub. Lukt het jouw kind moeilijk, dan kan een sociale vaardigheidstraining je kind handvatten aanreiken om zich aangenamer te gedragen in groep, te leren omgaan met kritiek of juist zijn plek in een groep te verkrijgen. Om het in jongerentaal te zeggen: ga voor die BFF (Best Friend Forever)."