

POPULAIR IN DE KLAS: ja/nee

Waar zit 'm dat nou in?

In elke groep zit er wel een: zo'n populair kind waar klasgenootjes als vliegen op de stroop op af komen. Want als die je accepteert, tel je net iets meer mee. Maar waarin zit het 'm nou, populair zijn?

tekst [ANNEMARIE VAN DIJK](#)

Dit typeert een populair kind

Populaire kinderen hebben vaak veel zelfvertrouwen en een sterk zelfbeeld, volgens kindertherapeut Jolenta Lavell. 'Ze zijn een soort natuurlijke leiders, en een van de kenmerken daarvan is dat ze goed keuzes kunnen maken. Ze communiceren duidelijk, en dat is belangrijk bij het sluiten van vriendschappen: laat ik iemand wel of niet in de groep? Verbaal zijn populaire kinderen meestal vaardig. Ze leren makkelijk en zien er over het algemeen leuk uit. Ook zijn ze dikwijls goed in spel en sport en lossen ze dingen makkelijk op. Materiële zaken zoals geld of gadgets spelen nauwelijks een rol bij populariteit.'

De drive om populair te zijn, gaat vaak over van ouder op kind. Gevierde kinderen hebben nogal eens autonome ouders met een sterk zelfbeeld. Meestal zie je al op de peuterspeelzaal of in de kleuterklas wie populair is en wie niet.

Materiële zaken zoals geld of gadgets spelen nauwelijks een rol, zelfvertrouwen wel





Dáárom zijn deze kinderen zo aantrekkelijk voor anderen

Ze gedragen zich dominant, niet te voorspelbaar, soms grillig, creatief en vernieuwend. En hoe bijzonderder en autonomer je bent, hoe meer ontzag anderen voor je hebben. Onder meer omdat ze zelf ook wel zo zouden willen zijn. Jolenta: 'Brutale mensen met een grote onafhankelijkheid vinden we interessant. Veel wereldleiders zitten ook zo in elkaar, en die schopten het niet voor niets zo ver. Dat soort mensen hebben we ook nodig in onze maatschappij.'

Je hebt aardige en onaardige populaire kinderen...

Aardige populaire kinderen zijn behulpzaam, vriendelijk tegen de juf of meester en doen hun best op school. Ze pleasen niet overdreven, komen op voor klasgenoten en hebben humor. Onaardige populaire kinderen zijn wat doorgeschoten in hun zelfbeeld, vertelt Jolenta, waardoor ze bijna-asociaal gedrag laten zien met weinig empathie. Ze houden van leedvermaak, doen stoer en soms een tikje agressief, pesten bewust gekozen klasgenoten, zijn brutaal, hebben vrienden die hen volgen en krijgen vaak de lachers op hun hand. Dit gedrag geeft hen een gevoel van macht. Jolenta: 'Het gekke is: als je hun ouders ermee confronteert, reageren die meestal verbaasd. Thuis gedragen deze kinderen zich normaal.'

Feit: populaire meisjes gedragen zich anders dan populaire jongens

Jolenta. 'Bij jongens uit geldingsdrang zich vooral naar buiten toe, zij tonen hun kracht nogal eens door te slaan en te schelden. Ze laten het ook duidelijk merken als ze iemand niet mogen. Meisjes uiten zich meer subtiel, ze gebruiken bijvoorbeeld goed kunnen leren als wapen. Ook manipuleren ze over het algemeen vaker dan jongens, waarmee ze andere >

kinderen kunnen buitensluiten.’ Bij meisjes laat de ‘queen bee’ zich graag omringen door een groep ‘wannabees’, oftewel de meelopers. Om zich als groep sterker te voelen, kiest de hofklier een slachtoffer buiten de eigen groep. Dat kan een buitenbeentje zijn, maar ook een origineel meisje. Meidenvenijn, noemen ze dat op scholen.

Aan populair zijn kleven óók nadelen

Het lijkt aan de buitenkant leuker dan het is, zegt Jolenta. ‘Ik vergelijk het weleens met een dier: die kan een prachtige vacht of staart hebben, maar hoeft er van de binnenkant helemaal niet zo stralend uit te zien. Als je populair bent, loop je vaak op je tenen om dat te blijven. Je moet nadenken over je strategieën. Dat is vermoeiend en kan leiden tot inslaapproblemen.’ Populaire kinderen lijken misschien sterk en onafhankelijk, maar eigenlijk zijn ze juist kwetsbaar en afhankelijk van de groep om zich heen. Want die groep moeten ze te vriend houden. ‘Denk je maar eens in: als de hofdames gaan muiten, is de ‘queen bee’ haar positie kwijt. Vervolgens moet ze de juiste strategieën inzetten, bijvoorbeeld sorry zeggen of toegeven dat ze het niet handig heeft aangepakt. Soms wordt ze dan toch uit de groep gezet. Aan de andere kant formeren meisjesleiders heel makkelijk weer een nieuwe groep om zich heen.’

Populaire kinderen = blij kinderen?

Nee dus. Niet voor niets ziet Jolenta in haar spreekkamer zowel populaire kinderen als hun slachtoffers. ‘De gevierde kinderen voelen vaak enorm de groepsdruk, en dat maakt dat ze klachten krijgen als buikpijn, nagelbijten en inslaapproblemen. Als ze bij mij op consult komen, laat ik ze eerst hun positie in de groep tekenen. Dan tekenen ze zichzelf

in het midden. Vervolgens bespreken we de voor- en nadelen van die positie.’

Om minder gevierde kinderen tijdens een sessie duidelijk te maken hoe het voelt om altijd in het middelpunt te staan, legt ze weleens matjes op de vloer die samen de groep voorstellen. ‘Het matje van de leider leg ik op een verhoging in het midden. ‘Ga er maar eens op staan, op die plek’, zeg ik dan tegen het kind dat gebukt gaat onder een populaire klasgenoot. Zo’n kind beseft op dat moment wel dat het eigenlijk een benauwde positie is: iedereen kijkt naar je op. Soms ontdekt het dan dat het helemaal niet wil ruilen. Dat kan bevrijdend werken.’

Hoe leuk is het om een populaire klasgenoot te hebben?

Sommigen vinden het juist fijn: de leider bepaalt immers de regels, koers en de spelindeling op het schoolplein. Dat kan veilig voelen. Jolenta: ‘Zeker als je geen sterk zelfbeeld hebt opgebouwd en moeilijk keuzes kunt maken. Kinderen die makkelijk ‘meelopen’ vinden dat heerlijk.’ Andere klasgenoten hebben er juist wel last van. Die willen ook eens een keer bepalen hoe het

Zuinig met glimlachen

Tijdenshetspelen richten populaire kinderen zich verbaal en non-verbaal minder op hun speelkameraadjes dan andersom. Ook lachen en glimlachen ze minder dan hun minder populaire leeftijdgenootjes. Maar doen ze dit wél, dan levert dat bij hun spelpartner meer positieve gezichtsuitdrukkingen op. De kwaliteit van de interactie tijdens het spel wordt dus wel hoger. Dat ontdekte ontwikkelingspsychologe Henderien Steenbeek toen ze het verband onderzocht tussen populariteit van kinderen en de kwaliteit van hun interactieve vaardigheden. Populaire kinderen blijken tijdens het spelen dus meer sociale vaardigheden en macht te hebben dan hun minder gevierde leeftijdgenootjes.

spel loopt, maar worden niet gehoord. ‘Geen wonder dat dat pijn doet, we willen allemaal dat anderen ons erkennen. Buiten de groep liggen maakt eenzaam. Je kunt je dan een slachtoffer voelen.’

Soms is het prettiger om niet bij het gevierde groepje te (willen) horen, maar daarnaast een of meer goede vrienden te hebben. Vriendschap heeft een positieve invloed op het zelfbeeld van kinderen.

Wat kan een ‘slachtoffer’ doen?

Jolenta hoort vaak dat kinderen het niet trekken als iemand steeds de baas speelt in een groep, maar als ze zelf niet mee doen, staan ze alleen. ‘Het kan dan handig zijn om te doen alsof. Over het algemeen ben ik voor eerlijk jezelf zijn, maar tijdelijk ‘voor nep’ meedoen – zo noem ik het altijd als ik kleuters in de praktijk heb – kan beter voelen dan helemaal niet meedoen en alleen in een hoekje staan. Het voelt misschien alsof je huichelt, maar het is een prima surrogaatoplossing voor als je er nog niet aan toe bent om te zeggen: ik doe er niet meer aan mee. Het kan veel lucht geven. En soms zie je vervolgens dat je ineens mag meedoen en dat ze ook een keer naar jou luisteren.’ Het is eigenlijk hetzelfde als naar een feestje gaan terwijl je moe bent en geen zin hebt: door jezelf te dwingen er toch iets van te maken, wordt het vaak nog een heel leuke avond.

De ene dag nog populair, de volgende dag niet meer

Ja, dat kan. De groep bepaalt wat jij wel of niet mag, en aan die gedragsregels moet je je

Om zich sterker te voelen,
kiezen ze een slachtoffer
buiten de eigen groep

houden. Jolenta: 'Als blijkt dat een populair kind bijvoorbeeld iets achterover heeft gedrukt van een ander, kan de groep hem afzetten als leider. Wil je gevierd blijven, dan dien je je strategieën steeds aan te passen.' Voor meisjes is roddelen vaak een belangrijk middel om populair te blijven. Om je eigen reputatie te behouden, moet je die van je rivaal immers zien te ondermijnen. Jongens zijn directer en minder goed in roddelen. Ze werken liever aan hun imago door hun rivaal publiekelijk voor schut te zetten.

Over jouw rol als ouder

Of je kind nou leider is of slachtoffer: geef aan dat je zoon of dochter altijd bij je kan aankloppen als hij of zij ergens over wil praten. Een kind wordt sterker als het veel deelt met zijn ouders. Merk je dat je kind ontevreden is over zijn positie in de groep, dan kun je keuzes aandragen. 'Als je leider wilt zijn, kun je het beste dit doen.' 'Wil je geen slachtoffer zijn, dan moet je dat doen.' Jolenta: 'Geef aan dat je kind altijd kan kiezen, zich geen slachtoffer hoeft te voelen. Hij denkt misschien geen invloed te hebben, maar door duidelijke keuzes voor jezelf te maken krijg je meer invloed.' De boodschap komt trouwens beter over als vaders die brengen, weet ze. 'Vanuit de evolutie is het kinderbrein het meest gevoelig voor mannen-interventies.' En verder... Soms is luisteren en het erkennen van de last al genoeg. 'En vertrouw op de eigen kracht van je zoon of dochter om er een goede weg in te vinden.' ♦

De groepsdruk die populaire kinderen voelen, kan tot lichamelijke klachten leiden

'Hopelijk kan hij op zijn nieuwe school meer zichzelf zijn'

MONIQUE: 'Zelf wil Jelle helemaal geen leider zijn, maar de kinderen uit z'n klas plaatsen hem op een soort voetstuk. Al jarenlang. Van die groepsdruk heeft hij behoorlijk veel last. Jelle heeft zelf het gevoel dat hij het helemaal niet kan waarmaken. Dat de groep hem mooier, beter en slimmer maakt dan hij zelf is. Laatst gingen ze met de klas op kampen alle jongens wilden met hem op een slaapkamer liggen. Van tevoren had hij enorme buikpijn van: 'Ze weten helemaal niet dat ik nog met een knuffel in bed slaap.' Na de zomer begint hij op de middelbare school, dat wordt techt een welkome nieuwe start voor hem. Daar kennen ze hem nog niet. Hopelijk krijgt hij er een nieuwe rol en kan hij eindelijk meer zichzelf zijn.'

LIANE: 'Tränen, elke dag weer als Vera uit school kwam. Klasgenoot Katie tiraniseerde de boel en manipuleerde zo, dat al Vera's vriendinnen meeliepen. Ik vond het ontzettend sneu voor haar, maar wist dat ik haar niet zou helpen als ik er te veel in mee zou gaan. Dus heb ik vooral steeds

waarop je zelf mee omgaat.' Uiteindelijk ging Katie verhuizen en keerde de rust in de klas weer. Probleem opgelost dus, al betwijfel ik of Vera de volgende keer beter reageert.'

ANNEMIEKE: 'Alle vriendinnen-frustraties van vroeger kwamen bij mij weer boven toen Jasmijn het slachtoffer werd van de bazige Femke en de groep ja-knikkers om haar heen. Dat één zo'n meisje zo veel macht kan hebben! Toen na tig vervelende voorvallen Jasmijn als enige klasgenootje niet werd uitgenodigd op Femkes verjaardag, moest ik moeite doen om niet haar moeder te bellen. Echt, ik haatte die Femke om wat ze mijn meisje aandeed. En ook aan haar moeder had ik een hekel. Dat dóe je toch niet: alle meisjes behalve een beetje uitnodigen op een feest?'

TAMARA: 'Als Karlijn vroeg of Veerle kon spelen, was Veerle dolblij. Niet dat ze zo goed met elkaar konden opschieten. Maar als je door de populaire Karlijn werd uitgenodigd, telde je meer mee in de klas. Haar invloed ging ver. Té ver. Het is een keer gebeurd dat Veerle smeekte om precies hetzelfde model sneakers als Karlijn had. Toen zemij eindelijk had omgepraat, bleek ze ze niet aan te willen. Want Karlijn had laten weten dat ze nu toch echt 'uit' waren.'

rustig met haar gepraat en gezegd: 'Meisjes als Katie kom je overal weer tegen: straks op de middelbare school, daarna tijdens je studie en later op je werk ook. Je kunt er maar beter meeleren omgaan, hoe moeilijk dat ook is. Háár kun je niet veranderen, wel de manier

Niet hardop toegeven

Dat populaire kinderen misschien meeraan zien hebben, betekent niet dat iedereen graag bij ze in de buurt wil zijn. Psycholoog Tessa Lansu (27) van de Radboud Universiteit Nijmegen liet kinderen van tien tot twaalf jaar via een joystick reageren op namen van klasgenoten. Ze moesten de stick van zich afduwen als ze een kind niet zo aardig vonden en naar zich toe trekken als ze de ander wel graag mochten. Conclusie: al zeiden de kinderen de populaire klasgenoten graag te mogen, onbewust riepen deze kinderen toch negatieve reacties bij hen op.