ANNA VAN DEN BREEMER

Alle OUDERS KLUNGELEN nog STEEDS maar WAT AAN

DE ONTSPANNEN OPVOEDGIDS

2021 Prometheus Amsterdam

© 2021 Anna van den Breemer
Omslagontwerp en -illustratie Bas van Vuurde
Illustraties Claudie de Cleen
Foto auteur Barbara Trienen
Zetwerk Mat-Zet bv, Huizen
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 4993 2

WOORD VOORAF

'Schat, je schrijft al jaren over opvoeden, maar weten de lezers eigenlijk wel dat wij er zelf weinig van bakken?'

Mijn vriend bedoelde het als grapje, om de sfeer erin te houden. Het was immers zomervakantie en het stedentripje naar de Portugese stad Faro met onze kinderen van drie en vijf jaar begon heus goed. Tot het moment dat ik zo nodig bourgondisch wilde lunchen op een druk terras terwijl onze zoon eigenlijk toe was aan zijn gebruikelijke middagdutje. De opmerking viel bij mij helemaal verkeerd. Achter mijn grote zonnebril voelde ik de tranen opwellen. In de brandende zon liepen we met haastige passen terug naar onze huurauto. Mijn vriend droeg onze tegenstribbelende dochter. Baran (3) zat ingesnoerd in de buggy om nog meer problemen te voorkomen.

Meestal kan ik als ouder later hartelijk lachen om pittige opvoedsituaties ('weet je nog dat Baran gillend op het terras lag en iedereen naar ons keek'), of gebruik ik het als materiaal, zoals nu in het voorwoord van dit boek. Maar

op het moment suprême voel ik me machteloos. Alsof ik faal op alle fronten.

Deze kleine catastrofe wás ook een beetje mijn schuld. Ik was diegene die meende dat wij met een glas cola achteroverkonden leunen en onze kinderen rustig aan tafel zouden spelen met het speelgoed dat we net hadden gekocht in een winkeltje – noem ons niet onvoorbereid. Wellicht was het optimistisch, of noem me hardleers. Want bovengenoemd scenario ken ik alleen van ándere gezinnen. Na tien minuten begon Baran te jammeren. Hij spuugde de limonade uit ('vies'), liet zich onder tafel glijden en zette het op een schreeuwen. De glazen vielen bijna om en het zweet brak me uit.

'Ik wil een filmpje kijken,' zei dochter Mia.

'Het restaurant hiernaast had een betere kaart,' deed mijn vriend een duit in het zakje.

In mijn hoofd vochten allerlei opbeurende en constructieve gedachten om voorrang: waarom kunnen wij dit niet? Kijk eens naar dat andere gezin waar de kinderen wél zoetjes blijven zitten? Wat doen we toch verkeerd? We moeten écht duidelijke regels en grenzen gaan invoeren. En ja hoor, daar kwam ook een vleugje *imposter syndrome* om de hoek kijken: wie was ik om een opvoedboek te schrijven als een simpele maaltijd met mijn kinderen niet eens lukte?

Met spoed vroegen we om de rekening.

Toen ik onze zoon nog even snel naar het toilet probeerde mee te krijgen – we hadden namelijk een lange

autorit voor de boeg – trok hij tijdens zijn woedeaanval een pluk haar uit mijn hoofd. Inmiddels draaiden steeds meer mensen zich verstoord onze kant op. Ik deed alsof het geen pijn deed, druk bezig om rust uit te stralen die ik vanbinnen totaal niet voelde.

'De ober kijkt ons niet eens meer aan, zag je dat?' zei mijn vriend.

Later die middag, aan het zwembad in ons vakantiehuis, keerde de rust terug. De kinderen speelden bij het water, ik las een boek. Het gedoe van daarvoor leek opeens klein bier. Waar maakte ik me zo druk om?

Het ouderschap is een liefdevol maar grillig traject, met hoogte- en dieptepunten. Zo heb je een ochtend vol drama, waarop je helemaal leegloopt en je jezelf afvraagt of je überhaupt wel geschikt bent als opvoeder. Je plant je kinderen voor de televisie en hebt zin in een glas drank terwijl het pas drie uur 's middags is.

En dan zijn er de momenten van kalmte en plezier wanneer jij je als ouder een kruising voelt tussen Mary Poppins en Mrs Doubtfire, met een kordate toon en sussende liedjes op precies het juiste moment. Je begraaft je gezicht in een heerlijk geurend kindernekje en memoreert aan wat anderen altijd zeggen: geniet er maar van, straks zijn ze achttien en vinden ze alles wat je doet vreselijk. Of nog zo'n gevleugelde uitspraak: kleine kinderen, kleine zorgen, grote kinderen, grote zorgen.

Met dit boek hoop ik ouders met jonge kinderen – van

peuter tot eind basisschoolleeftijd – een hart onder de riem te steken. Ik heb zo veel mogelijk praktische tips verzameld over dagelijkse opvoedsituaties waar alle vaders en moeders vroeg of laat mee te maken krijgen. Niet omdat ikzelf de perfecte ouder ben (bestaat hij of zij eigenlijk wel?), maar omdat ik die situaties als geen ander ken.

Alle ouders klungelen nog steeds maar wat aan is bedoeld als inspiratiebron om er even bij te pakken als je wat hulp kunt gebruiken. Pik eruit wat nuttig is en vergeet de rest. Mijn doel is om jou als ouder te helpen, niet om je een schuldgevoel aan te praten. Want er is natuurlijk niet één goede methode. Ieder kind is anders en elk gezin heeft zijn eigen gewoontes. En dat 'klungelen' in de titel? Daarmee bedoel ik natuurlijk niet dat wij ouders er niets van bakken. We doen juist elke dag ons stinkende best, zonder dat dit altijd een garantie is voor een vlot lopend gezinsleven en brave kindertjes. En dat is prima. Morgen weer een dag.

1

ETEN, SLAPEN EN ANDERE DAGELIJKSE TOESTANDEN



‘ALLEEN PASTA GRAAG!’ HOE OM TE GAAN MET EEN ZEER KIESKEURIGE ETER

‘Mijn zevenjarige zoon lust alleen pasta.’ De moeder die mij mailde, klinkt tamelijk wanhopig. De hele trukendoos heeft ze reeds opengetrokken, maar niets beweegt meneertje om eens wat anders in zijn mond te steken. Hoe erg is zo’n beperkt dieet? En hoe verleid je een kieskeurig kind om veelzijdiger te gaan eten?

DIT ZEGGEN DE DESKUNDIGEN

De vraag is of het hier gaat om ‘gewoon’ een kieskeurige eter of dat er meer aan de hand is. ‘Als kinderdiëtist probeer ik te achterhalen wat de oorzaak zou kunnen zijn,’ zegt Katinka de Nennie. ‘Is er in het verleden een negatieve ervaring geweest met eten, zoals een verslikincident? Of heeft het kind toen het ziek was gemerkt dat eten voor buikpijn zorgt?’ In haar praktijk ziet De Nennie ook kinderen die overgevoelig zijn voor de geur, smaak of textuur van voedsel. ‘Ze hebben een sterke voorkeur voor knapperig eten of willen juist geen voedsel met stukjes erin.’

Ook als er niet zo'n onderliggende reden is aan te wijzen, kan het avondmaal voor ouders een hoofdpijndossier worden. 'Het minst verstandige wat je kunt doen is strijd voeren over het eten,' zegt Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Maar wat als 'geen strijd' betekent dat zoonlief zeven dagen lang enkel penne verorbert? 'Zolang je kind niet alleen witbrood met jam eet, zou ik me niet zo snel zorgen maken,' meent Seidell. Kinderfavorieten als pasta en pizza kun je bovendien best gezond maken. Zo koop je in de supermarkt pizzabodems van bloemkool. 'Geef kinderen autonomie door ze zelf hun pizza te laten beleggen of saus te laten maken.'

De Engelse kinderpsycholoog Lucy Cooke, gespecialiseerd in eetgedrag, concludeerde in haar onderzoek dat het goed werkt om kinderen aanhoudend miniporties, zo groot als een erwt, voor te schotelen van een nieuw of onpopulair gerecht. Het gaat er niet om dat het eten wordt doorgeslikt, de smaak op de tong is al voldoende. Likken is óók proeven. Geduld is nodig, want wennen aan een nieuwe smaak vergt vaak vijftien (vergeefse) pogingen. Uit onderzoek blijkt dat ouders gemiddeld na vier keer proberen de handdoek in de ring gooien.

HOE PAK JE HET AAN?

'Zet steevast een bak met snackgroente op tafel in de huiskamer,' adviseert Seidell. 'Als kinderen honger hebben, be-

ginnen ze vaak vanzelf te snaaien.' Op die manier neem je ook de druk weg van de avonddis. 'Nederlandse kinderen eten geen groente bij het ontbijt of de lunch, dus moet die aanbevolen 200 gram er allemaal in tijdens het diner. Dat is vaak niet haalbaar. Zoek de oplossing in de momenten waarop je het eten aanbiedt.'

Voor ouders is het belangrijk om te beseffen dat pushen geen nut heeft op de lange termijn. 'Na heel veel gedoe krijg je misschien één lepel broccoli binnen. De volgende dag zit je met hetzelfde probleem,' aldus De Nennie. 'Rust en plezier creëren aan tafel is prioriteit,' vertelt ze. 'Laat kinderen lekker met eten spelen. Door te knijpen in een tomaat zien ze wat er gebeurt als je er eentje in je mond stopt.'

Er zijn hulpmiddelen op de markt om het plezier aan tafel terug te krijgen, zoals het boek *Tafelklets*, met daarin allerlei vragen en opdrachten voor de gezinsleden. Of neem het spel Mangigi: een speelbord met zes kuiltjes waarin een beetje groente, vlees of fruit kan worden gelegd. De wijzer draait rond en komt stil te staan bij het hapje dat iedereen moet eten. Er zijn ook grappige borden te koop, zoals het Happy Plate-kinderbordje, met een gezichtje dat kan worden versierd met eten.

MIJN KIND WANDELT STEEDS VAN TAFEL TIJDENS DE MAALTIJD

Vóór ik kinderen kreeg, had ik een romantisch beeld bij de avondmaaltijd met het gezin. Boven dampende borden zouden we rustig keuvelen over alles wat we die dag hadden meegemaakt. De realiteit is dat ik me vaak een verkeersregelaar voel die boontjes in monden dirigeert en ongewenst gedrag ('niet met je vieze vork in je glas roeren') ontmoedigt. Nog ingewikkelder is het als je kind doodleuk van tafel loopt. Want wat doe je dan?

DIT ZEGGEN DE DESKUNDIGEN

Pick your battles is een befaamd advies als het gaat om de opvoeding van kinderen. Nou, de familiemaaltijd is het waard om voor te vechten, meent de Amerikaanse journalist Michael Pollan, die meerdere bestsellers over voeding op zijn naam heeft staan. 'Hier leren we onze kinderen de omgangsvormen die ze later nodig hebben. We leren ze delen. Op hun beurt wachten. Ruziemaken zonder te vechten en andere mensen te beledigen. Ze leren de kunst

van het voeren van gesprekken met volwassenen. De familiemaaltijd is de kraamkamer van de democratie,' aldus Pollan in *The Guardian*.

Uit onderzoek van het Voedingscentrum blijkt dat driekwart van de Nederlanders de avondmaaltijd aan tafel nuttigt. Gemiddeld nemen mensen daar zo'n 29 minuten de tijd voor. Meer dan de helft kletst tijdens het eten, een kwart kijkt televisie.

Wanneer mag je verwachten dat een kind netjes blijft zitten? Dat ligt helemaal aan het kind, meent psycholoog en opvoedcoach Joyce Akse. De een is meer een wiebelkont dan de ander. 'Vanaf de kleuterleeftijd leren ze op school om langere tijd stil te zitten op hun stoel. De juf of meester legt helder uit waarom dit de bedoeling is.' Dat is direct ook een les voor ouders. 'Volwassenen vinden het logisch dat je netjes achter je bord blijft zitten, maar voor kinderen is het soms niet duidelijk wat er van ze wordt verwacht en waarom. Maak de regels duidelijk, zoals: we blijven aan tafel tot iedereen klaar is. Je kunt ook een eierwekker zetten of de timer op je telefoon gebruiken om de tijd aan te geven.'

ZO KAN HET OOK

Zoals bij meer opvoedvraagstukken zijn ouders geneigd zich te richten op het probleem: het van tafel lopen. 'Vergeet niet: negatieve aandacht is óók aandacht,' zegt Joyce

Akse. Door steeds te reageren op het kind dat zich uit een stoeltje wurmt, beland je als gezin in een negatieve spiraal en houd je onbewust het wangedrag in stand.'

Het diner zou een ontspannen, sociale aangelegenheid moeten zijn, waar je kind graag onderdeel van wil zijn. 'Zet als ouder een andere bril op. Richt je een week lang op alles wat goed gaat. Geef een compliment als je kind een hap neemt en rustig is. Negeer het weglopen. Dat doe je in de overtuiging dat je kind terugkomt als het aan tafel gezellig genoeg is.'

Een goede voorbereiding is belangrijk. 'Bedenk van tevoren waar je het aan tafel over kunt hebben, bijvoorbeeld de vakantie.' Probeer tijdens het maal zo veel mogelijk onrust weg te nemen. Staat alles klaar, zodat de ouders niet steeds iets moeten halen?

'Bij beweeglijke kinderen kan het helpen als ze hun energie kwijt kunnen vlak voor het diner,' zegt Akse. Bouw desnoods een klein parcoursje door de huiskamer of laat je kind vijftig keer op en neer springen. Het avondmaal is dan de perfecte gelegenheid om uit te puffen.

Tot slot: maak van de nood een deugd. 'Creëer tijdens het eten een wandelmoment voor je kind,' adviseert Akse. 'Vraag hem of haar om een doekje te pakken uit de keuken of een lepel die je bent vergeten.'

HOE VOORKOM JE DAT KINDLIEF STEEDS BIJ JE IN BED KRUIPT?

In de film *April, May en June* ligt actrice Tjitske Reidinga in bed naast haar man. Ze barst in huilen uit omdat ze net heeft gehoord dat haar moeder doodgaat. Het onderonsje in pyjama wordt verstoord doordat dochter Xiu Ling tussen hen in kruipt. De lichten gaan uit. Einde gesprek. Alle ouders hebben wel eens nachtelijk bezoek. Maar wat te doen als een kleuter steeds verkast naar het bed van papa en mama?

DIT ZEGGEN DE DESKUNDIGEN

Is het erg dat een vijfjarige nog bij de ouders slaapt? 'Er is geen goed of fout. Het gaat erom hoe het gezin het ervaart,' zegt slaapcoach Ewelina de Groot van Eindelijk Slapen. In sommige huishoudens is samen slapen een bewuste keuze, omdat de ouders bijvoorbeeld geloven in de 'natuurlijk ouderschap'-stroming die borstvoeding op verzoek en *co-sleeping* stimuleert. Bij andere gezinnen is samen slapen eerder een laatste redmiddel: het kind

wordt in bed getolereerd om nog een béétje nachtrust te pakken.

In drie vijfde van alle landen hebben kinderen geen slaapproblemen doordat ze bij de ouders slapen, zegt GZ-psycholoog Emmeliek Boost van de Opvoeddesk. Toch is het volgens haar goed dat kinderen leren om in hun eigen bed te blijven. 'Je bevordert de zelfstandigheid en geeft je kind vertrouwen. Ook maakt dit logeerpartijtjes bij vriendjes mogelijk.'

Dat ook oudere kinderen 's nachts wakker worden en verlangen naar papa en mama, is goed te verklaren. Boost: 'Ze zijn zelfstandig en gaan naar school, maar er zijn veel zaken die ze nog niet goed kunnen plaatsen. Wat kinderen overdag niet begrijpen, vullen ze in met fantasie tijdens hun dromen. De nachten kunnen hierdoor onrustig zijn.'

Probeer de reden te achterhalen, adviseert De Groot. 'Is het behoefte aan aandacht? Je ziet soms dat kinderen op drukke dagen die nabijheid alsnog opzoeken.' Je kunt een deel van de onrust wegnemen door overdag korte momenten van bewuste aandacht voor je kind in te plannen. 'Door meer ontspanning komen ze in de flow om goed te slapen.' Het kan ook zijn dat er een gewoonte is ontstaan.

ZO PAK JE HET AAN

Bespreek overdag met je kind dat je het anders wilt aanpakken. 'Zeg: "Ik merk dat je steeds bij ons in bed komt en dat ik hierdoor minder goed slaap. Dat betekent ook dat ik sneller geïrriteerd raak overdag,"' adviseert Boost. 'Vraag: "Wat heb jij nodig om zelf weer lekker in slaap te vallen?" Maak het beeldend met een tekening. Het is van groot belang dat het kind met het idee komt, niet de ouder.' Eigenlijk klinkt het logisch: zoals je ook een bedritueel hebt, creëer je ook een nachtroutine.

Je zoon bedenkt wellicht dat hij zijn muziekdoosje naast het bed kan zetten, zodat hij zelf aan het touwtje kan trekken. Of dat een knuffel kan helpen als hij bang is. Borduur daar als ouder op voort: welke knuffel? Waar leggen we hem neer? Maar wat als het toch niet werkt? 'Dan pak je de volgende dag de tekening erbij om samen iets nieuws te verzinnen,' aldus Boost. 'Laat je kind zelf het stappenplan opnoemen en afvinken. Je hebt zijn motivatie nodig. Geef nooit straf en ga geen heisa maken in de nacht want dan houd je het slaapprobleem in stand.'

Ewelina de Groot adviseert om je kind steeds met zachte hand terug naar het eigen bed te leiden, ook als dat twintig keer per nacht is. In het begin kun je erbij blijven, maar bouw dit langzaam af. 'Het gaat erom dat kinderen zich veilig voelen in de eigen slaapomgeving. De truc is dat jij

rustig blijft en niet die onmacht gaat voelen. Met een duidelijk plan weet je wat je te doen staat.'

Ze vergelijkt het proces met leren fietsen. 'Je kind zit op de fiets en vindt het spannend. Je houdt de fiets vast, duwt en op een gegeven moment laat je los.' Dat kost tijd en gaat met vallen en opstaan. Maar dan heb je ook wat: privacy in eigen bed.