

Mama heeft *HALF NEGEN* STRESS

‘Waar zijn je schoenen? En waar is je jas? Waarom hangt-ie niet gewoon aan de kapstok?’ Het is tien voor half negen. Over tien minuten dient zoonlief in de kring te zitten met een gepoetst hoofd, schone tanden, gel in de kuif en een broodtrommel met verantwoord voer. Om krankzinnig van te worden.

TEKST: DAPHNE VAN ROSSUM ILLUSTRATIE: MAGDA RINKEMA

Al bijna drie jaar heb ik stress om junior van zes op tijd op school te krijgen. Vooral sinds twee jaar geleden zijn babyzusje zich meldde en die 's ochtends ook in kleertjes, schoentjes en jasje moet worden gewurmd om broerlief mee naar school te brengen. Welbeschouwd hebben we zelfs twee spitsuren. Eén in de morgen om ze uit bed te krijgen en één in de avond om ze in bed te krijgen. En dan moet er tussendoor ook nog allerlei noodzakelijks gebeuren, zoals eten (dat lust ik niet) en aan- of uitkleden (die trui prikt, die doe ik niet aan). Nu ben ik zeker niet de perfecte moeder, dus toen mijn zoon een tekening van mij had gemaakt met een gapend gat waar mijn mond had moeten zitten (je schreeuwt altijd zo) ben ik maar eens een opvoedcursus gaan volgen. Bleek dat ik in alle opvoedkundige valkuilen wel een keer was getrapt. Dreigen (als je nu niet meekomt, mag je straks geen tv kijken), bevelen (en je doet nu wat ik zeg), beschuldigen (het is jouw schuld als we te laat zijn), slachtofferrol (moet ik echt

alles zelf doen in dit huis?) en de profeet uithangen (als jij je zo gedraagt komen we nooit op tijd). Natuurlijk was het zaak om te leren hoe het wel moest. Dus mama ging op cursus, leerde opnieuw communiceren met haar kinderen bij *How2talk2kids* en kreeg eenvoudige oplossingen voor complexe problemen aangereikt. Nu luister ik beter naar junior. Als er iets is, probeer ik hem niet te overstelpen met vragen - dat schijnt te blokkeren - maar bied hem de gelegenheid zijn verhaal te doen en zonodig zijn boosheid te uiten. Ik bevestig hem in zijn gevoel, redeneer het niet weg of ontken het. Zo kwam ik erachter dat de reden voor de drama-sessie die we voor het naar school gaan hadden (ik wil niet naar school), was omdat hij rekenen zo moeilijk vond. Toen die bekentenis er eenmaal uit was, ging hij opgelucht de deur uit.

Humor helpt

Nadat junior ons te kennen heeft gegeven dat hij zich 'overbelast' voelt, zijn we gaan schrappen in naschoolse activiteiten als Engels en muzikles en mag hij na school weer gewoon spelen. Tegenwoordig vraag ik naar zijn mening voordat ik iets voor hem regel. >



Hoe pakt u de spitsuurstress aan? Geef uw tips op www.telegraaf.nl/vrouw

Een zuiver moment,
waar is ook best



z o e k d e 4 f o u t e n !



LAAT ZE HELPEN

Heleen de Hartog richtte in 2006 Howztalk2kids op. Inmiddels worden er door twaalf trainers workshops gegeven door het hele land. "Ieder kind wil in zijn pyjama blijven, geen stress hebben. Zij willen niet aankleden en tandenpoetsen en gaan in de weerstand. Erken dat er veel moet gebeuren. Er moet én gegeten worden én worden aangekleed. Kinderen zijn geen robots, het enige wat je kunt doen is ze uitnodigen tot coöperatief gedrag. Door bijvoorbeeld te zeggen tegen je kind: 'Ik zie dat je het liefst in je bed zou willen blijven liggen, maar dat kan jammer genoeg niet. Je moet echt opstaan.' Bij ons thuis was 's ochtends het probleem dat de melkbekers vaak omvielen. Daar werd ik boos om. Nu zeg ik: 'Kijk nou, er is een beker omgevallen. Wat hebben we nodig?' Dan is er altijd wel een kind dat een doekje gaat halen. De sfeer blijft goed. En de bekertjes vallen gek genoeg minder vaak om. In de cursus stimuleren wij ook autonomie. Een kind vanaf vijf jaar kan 's ochtends al heel goed zelf zijn brood smeren."

Gaat hij maar eens niet mee naar een verjaardag van tante Betsie, omdat ik dat zo gezellig vind, maar blijft hij lekker thuis bij zijn Lego. Ook bleek de 'fantasietechniek' bij zoonlief goed te werken. Op het moment dat hij in de auto naar huis begint te roepen om een ijsje, snauw ik niet meer tegen hem dat ik geen tovenaars ben, maar ga ik met hem mee in zijn verlangen, vergroot ik het uit. Zeg: "Ja, dat zou cool zijn, hè, als we een ijsmachine hier in de auto zouden hebben. Welke smaak wil jij? En wil je er ook nog spikkeltjes op?" Hij stopt subiet met dreinen. Echt! Toch zijn al die fijne technieken niet feilbaar. En ze werken, in ons geval, zeker niet altijd om op tijd op school te komen. Ook naar bed gaan is een *happening* op zich. We gaan op tijd naar boven, in bad, poetsen tanden, lezen een boekje en dan begint het gedonder. Junior wil niet slapen, haalt alle trucs uit de kast. Nadat hij een keer of tien zijn bed is uitgekomen en óf papa óf mama zo gek heeft gekregen naast hem te gaan liggen en het inmiddels richting negen uur gaat, vallen er toch vaak weer woorden. Want je hoeft geen glazen bol te hebben om te voorspellen dat het de volgende ochtend weer hommeles wordt. Dat hij om half acht zijn bed niet uit te branden is. Laat staan dat het gezellig wordt bij 't aankleden en ontbijten.

Toch zijn er lichtpuntjes. Wat mij bijvoorbeeld hielp was de techniek van keuzemogelijkheden die de cursus aanreikte. Kom je zelf je bed uit, of moet ik je er uit tillen? Doe jij je sokken aan of doe ik het? Simpel maar doeltreffend. Een schot in de roos bleek om wat humor te gebruiken, iets onverwachts te doen. Zo waren de gele briefjes op schoenen en jas met de woorden 'Doe mij aan' een hulpmiddel en kon de actie van de onderbroek die ik voor de grap op zijn hoofd zette wel rekenen op een grimlach. Maar er was toch echt zwaarder geschut nodig.

Tik tak – tik tak

Volgens mijn cursus was dit het moment te gaan *problem solven*. Dat betekent dat je met je kind rond de tafel gaat zitten om gemeenschappelijk te zoeken naar de oplossing voor je probleem. Je begint zo'n gesprek met woorden in de strekking van: "Ik wil het graag met je hebben over..." Of: "Er zit me iets dwars en ik heb je hulp nodig." Toen we het over het probleem opstaan hadden, kwam junior met het idee dat ik 's ochtends een uur naast hem moest komen liggen. Dan zou hij wél zijn bed uitkomen. Vond ik niet zo'n goed idee. Elke minuut telt 's ochtends. Ook bedacht hij dat we een wekker moesten aanschaffen. Zo'n harde tikkende voor op zijn kamer. Vond ik wél een goede. Hij is inmiddels al een paar keer uit zichzelf opgestaan. Hoewel onze cursusjuf zegt nooit meer straf uit te delen, heb ik helaas niet alleen maar juichervaringen. Soms ben ik gewoon heel erg moe. En dan verval ik in oude gewoontes (ik tel tot drie). Soms blijft junior maar doorgaan en verlies ik gewoontegeduld mijn geduld. Met de cursus op zak heb ik een aantal gereedschappen in huis om de moeilijke momenten beter door te komen, maar mijn stem verhef ik nog weleens paniekerig. Vooral om tien voor half negen. Schoenen! □

GEMAKSDIENSTEN

Pedagoge Emmeliek Boost, initiatiefneemster van De Opvoeddesk, heeft zich gespecialiseerd in spitsuurproblematiek. Oftewel de spanningsboog die de combinatie werk en gezin kan opleveren. Wat zijn haar tips om de spitsuren thuis goed door te komen? "Je hebt gemaksdiensten nodig. De Albert Heijn bezorgdienst bijvoorbeeld, waardoor je niet meer in de rij voor de kassa hoeft te staan en niet gehaast hoeft te koken. Die gemaksdiensten zijn er op allerlei gebieden. Uit onderzoek is gebleken dat moeders die parttime werken eerder overspannen raken, omdat zij financieel een stap terug doen en zelf meer zorgtaken gaan uitvoeren. Het spitsuur begint in sommige gezinnen al om zes uur 's ochtends. Even een wasje erin. De afwasmachine uitruimen. Voor je het weet ben je zestien uur per dag in touw! Ouderschap eet je reserves op. En soms is het glas niet meer halfvol, maar leeg en holt het energielevel achteruit. Dan krijg je een slecht humeur. Heb je meer ruzie in je relatie. Knaagt het aan je vitaliteit en gezondheid. En zijn er dan wel herstelmomenten op een dag? Lig je weleens een halfuurtje op de bank? Soms moet je de regie even uit handen geven. Betrek het kind erbij om ervoor te zorgen dat het op werkdagen goed loopt. Geef aan wat je wilt, in plaats van wat je niet wilt. Als je de goede koers uitstippelt zie je kinderen floreren."