

Handboek voor relaxed opvoeden

Door de Ontploetermoeders,
Roos Schlikker, Miloe van Beek,
Elsbeth Teeling, Eva Bronsveld

van achter het behang tot over je oren



Voor Keet, Lise, Mees, Miró, Nina, Otis, Róman, Sofie en Teun.

(en natuurlijk voor Henno, Francois, Frank en Marcel zonder wie er weinig te ontploeteren valt)

van achter het behang tot over je oren

Handboek voor relaxed opvoeden

*Door de Ontploetermoeders,
Roos Schlikker, Miloe van Beek,
Elsbeth Teeling, Eva Bronsveld*



www.kosmosuitgevers.nl

 [@Kosmosuitgevers](https://twitter.com/Kosmosuitgevers)

© 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: Autobahn, Utrecht

ISBN 978 90 215 6023 6

ISBN e-book 978 90 215 6024 3

NUR 854

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

	Ontploeter	6
1	Zelluf doen!	10
2	Schiet nou eens op!	20
3	Ohmm, ik ben een holle boooooommm	30
4	De opvoedmythe	40
5	Zing eens wat vaker een liedje.....	50
6	En? Slaapt-ie, uuuuuuh jij, al(weer) door?.....	60
7	Wie is die man op de bank?	70
8	Ik kan het niet!	80
9	Kwetsbaar is het nieuwe stoer.....	90
10	Bemoei je met je eigen zaken!	100
11	Mama waarom huil je?	110
12	De tablet als oppas	120
13	Piemel, piemel, piemel, piemel,	130
14	Naar school!	140
15	De supermarktdriftbui en andere uitjesstress	150
16	Relax!	160



Als er over één onderwerp raar wordt gedaan, dan is het wel over ouderschap. Enerzijds heb je de weeë oermoederfiguren die reppen over het wondertje in je buik, het fijne gezinnetje dat je nu vormt, het mooie leventje dat jij mag begeleiden. Aan de andere kant staan de zuchtters.

De klagende vaders en moeders die met verstikte stemmen praten over de zware taak die op hun schouders rust, de immense druk die ze ervaren, het totale gebrek aan tijd, vrijheid of privacy, de eeuwige opvoedcrises, kortom over alle bordjes die ze, als werkten ze in een Chinees staats-circus, in de lucht moeten houden.

Wij, vier schrijvende moeders met een heleboel ervaring, voelen ons in beide kampen niet thuis. Want ja, het feit dat je een kind krijgt, is een wonder. Maar nee, het feit dat hij vissticks in zijn haar smeert, is niet leuk. En ja, je kunt het oergezellig hebben als je met het hele gezinnetje in de auto 'een potje met vet' zingt, maar echt sfeerverhogend is het niet als je kroost dat doet terwijl ze intussen hun schattige broekjes onderpoepen.

En ja, het is heerlijk dat jij je kind de wonderen van de Nederlandse taal mag leren. Maar nee, echt heel fijn is het niet als hij zich gaat uiten door drie kwartier lang achter elkaar 'Piemel piemel piemel' te roepen.



Kortom, het ouderschap is prachtig en strontvervelend tegelijk. Het ene moment denk je dat je snapt hoe je kinderen werken, het volgende moment blijken ze de handleiding te hebben weggegooid en een heel nieuwe in gebruik te hebben genomen.

Eva, Elsbeth, Miloe en Roos vonden dat het tijd werd voor een echt eerlijk boek over moederschap. Over wat het leuk, heerlijk en mooi maakt, maar ook waarom je soms uit wanhoop het behang van de muren kunt krabben en niets anders wil dan heel hard huilen. Omdat je nachtenlang uit je slaap wordt gehouden, je kind van de ene in de andere driftbui rolt, hij het eten door de kamer gooit, en broer zijn zus op haar hoofd timmert.

Al deze momenten benoemen we en benaderen we met humor. Zodat je er weer om kunt lachen in plaats van wanhopen. We delen onze blunders, ons verdriet en de soms hilarische situaties waar je in belandt als moeder. Dit boek geeft tips over hoe je de alledaagse situaties met kinderen relaxter kunt laten verlopen. Minder strijd aan tafel, bij het naar bed gaan of opstaan. Zodat je minder vaak de behoefte voelt om je kinderen achter het behang te plakken.

Onze boodschap?

Maak contact. Laat los. Wees niet te streng.

Niet voor jezelf. En niet voor je kinderen.

Ontspan. **Ontploeter.**

Roos Schlikker, Miloe van Beek, Elsbeth Teeling en Eva Bronsveld



bozig



Daar sta je dan. Met een gillende dochter op straat: 'Ik wil niet deze kant op, ik wil alleen die kant op!' Ze staat stokstijf op de stoep en is niet van plan met me mee te lopen. Mijn altijd zo makkelijke dochtertje is veranderd in een krijsend schepsel en ik kijk hulpeloos om me heen. Wat te doen met dit schreeuwende kind? 'Keet, kom op, meelopen, we gaan naar huis.' Helpt niet. 'Keet, kom op, Sarah is zo bij ons.' Helpt ook niet. Ik geloof dat dit zo'n situatie is waarin de gemiddelde moeder nu echt boos wordt en eens duidelijk laat zien wie de baas is. Ik doe nog een poging en voel me voor schut staan. Het zou een stuk makkelijker zijn om nu de andere kant op te lopen, Keets kant.

Maar dat is geen optie. Ik snap ook wel dat dit krijsende prinsesje nu zeker haar zin niet mag krijgen. 'Ik wil alleen wat ik wil!' en 'Ik wil nooit wat jij wilt!' Oké, nog een poging dan maar. 'Keet, ik word nu echt boos hoor!' Ja, ja, net echt. Ik heb het gevoel dat ik een toeneelstukje sta op te voeren. En boos worden zit nog niet in mijn repertoire. Dat merkte ik vorige week ook al, tijdens mijn management-training. Daar moest ik in rollenspelen mijn boze kant laten zien. Althans, daar moest ik op zakelijk vlak mijn grenzen bewaken. En ik vond daar eigenlijk niet de manier die bij mij past. Ik oefende wat in steeds bozer worden, maar werd er niet bepaald blijer van.

Net als bij Keet. Ik heb haar die middag uiteindelijk thuis gekregen. Maar een heel gezellige middag is het niet geworden. Zij bleef de grenzen zoeken en ik het gedrag van opvoedende

moeders dat daarbij hoort. Er kwamen nog een paar ik-vind-jou-nooit-meer-liefs voorbij en toen kwam manlief thuis. Die zag een bozige moeder zonder resultaat en een niet-begrijpende dochter. Dit was niet de manier, niet mijn manier.

Navraag bij verschillende vriendinnen leert dat andere dochters op de gang worden gezet, bij de kladden worden gegrepen of naar boven worden gestuurd. Grenzen worden gesteld, confrontaties worden aangegaan. Soms met huilende moeders tot gevolg. Welkom bij de club.

De volgende dag. Nieuwe ronde, nieuwe kansen. Ik heb een beetje haast, want moet op mijn vrije dag naar een bijeenkomst van mijn werk. Keet heeft geen haast en treuzelt. Ik vraag een paar keer of ze zich wil aankleden. Ik word genegeerd. Mijn hulpeloze gevoel dreigt op te komen. Ik hoor mezelf met een heleboel woorden en argumenten uitleggen dat ze zich nu toch echt moet aankleden. Opeens herinner ik mij de tip uit de cursus. Niet te veel uitweiden. Korte zinnen en af en toe een punt zetten. Stiltes laten vallen. 'Keet, je luistert niet en daar baal ik van.' Punt. Stille.

Ze draait zich om, zegt: 'Oké' en maakt aanstalten om zich aan te kleden. Ik val van mijn stoel. Waar een managementcursus al niet goed voor is. 🍀

Zelf doen!

Hoe je peuters in beweging krijgt

Peuters. Ze kunnen veel niet en willen veel wel. Maar als je ze nooit zelf hun boterham laat smeren, sta je over vijftien jaar nog hun lunch-trommeltje te vullen.

De meeste peuters willen niets liever dan zelf hun kleren aantrekken, zelf hun tanden poetsen en zelf hun boterham smeren. Ideaal voor moeders die dol zijn op pindakaas in haren, tandpasta op onderbroeken en sokken in oortjes gepropt. Helaas vindt de rest van de moeders dit meestal niet om te juichen. Peuters zijn nu eenmaal niet de meest snelle, efficiënte en nette wezens. Dus zeggen we al snel: 'Kom maar lieverd, ik help je wel even met die rits' of: 'Wacht, ik smeer je boterham wel voor je.'

Moeders willen zo veel mogelijk doen in zo min mogelijk tijd. De agenda is vol, we moeten snel naar het kinderdagverblijf, het huis opruimen, mailtjes lezen, telefoontjes plegen. Als we eens in een relaxte bui zijn en onze peuters rustig iets zelf laten proberen, kunnen we het vaak niet laten om ze allerlei tips te geven. 'Nee schatje, zo lukt het niet. Je moet eerst boter op die boterham doen anders vallen de vlokken eraf.' Al onze opmerkingen en ingrepen kunnen ervoor zorgen dat je peuter op een gegeven moment denkt: de groeten, mammeloe, ik doe helemaal niks zelf meer. En vaak is dat, hoe ironisch, uitgerekend het moment dat wij het tijd vinden dat ze het nu eindelijk eens zelf moeten kunnen.

Yoghurtoor

Hoe kun je dit voorkomen en het in de peutertijd toch een beetje leefbaar houden thuis? Bedenk dat peuters, net als volwassenen, het beste leren door dingen uit te proberen. Wat je zelf aan den lijve ondervindt, vergeet je nu eenmaal minder snel dan dingen die iemand anders je vertelt. Wie eenmaal weet dat boterhammen altijd met de pindakaas naar beneden op de keukenvloer vallen, laat het de volgende keer wel uit zijn hoofd om met een besmeerde boterham te gaan jongleren.

En sommige dingen kún je niet ineens leren, die moet je heel veel oefenen. Autorijden leer je ook niet als de instructeur bij iedere bocht het stuur overneemt. Hoe meer ruimte een peuter krijgt om alles in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier te ontdekken, hoe sneller hij leert. Een dreumes van anderhalf kan vaak best zijn boterham smeren. Of zelf zijn toetje eten met een lepel. Misschien niet helemaal volgens onze standaard, maar hij is er waarschijnlijk heel blij mee. Iedere keer dat jouw kind iets zélf voor elkaar krijgt, groeit zijn zelfvertrouwen. En ja, daarna ligt de hele keukenvloer bezaaid met vlokken en stukken boterham en heeft hij een yoghurtoor. Is dat echt erg? Pak samen een bezem en een doekje of laat het bad vollopen.

Pasopkijkuitweesvoorzichtig

Het heeft nog een voordeel als je je peuter zelf laat aanklooien: hij leert met tegenslagen omgaan. Inderdaad, hij wordt boos als die zorgvuldig gebouwde toren van vijftientig »

blokjes omvalt of als dat ene puzzelstukje na zeventien keer proberen nog niet past. Nieuwe dingen leer je met vallen en opstaan. Schiet hem daarom niet direct te hulp maar blijf nog even lekker zitten. Zo leert je peuter het verband tussen oorzaak en gevolg en oefent hij in het omgaan met frustraties.

Maar zit jij lekker als je kind op één been op de bank balancerend probeert zijn balletskills onder de knie te krijgen? Niet echt natuurlijk, want helaas krijg je bij het moederschap gratis een flinke dosis bezorgdheid. Grote kans dat je jezelf dus de hele tijd 'Pasopkijkuitweesvoorzichtig' hoort roepen. Toch is het goed eerst tot tien te tellen voor je met die mantra begint. Het is niet erg als je kind valt, kinderen zijn tamelijk stevig en robuust in elkaar gezet, dus ze breken niet zo snel. Dit betekent trouwens niet dat je je kind volledig aan zijn lot moet overlaten en hij alles zelf moet uitzoeken. De kunst is de balans te zoeken tussen dingen zelf uitproberen en laten zien dat hij op jou kan bouwen. Om hulp vragen is namelijk ook een belangrijke vaardigheid om te leren, daar weten de meeste moeders alles van. Neem het alleen niet helemaal van hem over, soms hoeft je alleen een tip te geven: 'Als je eerst je hoofd door het grote gat doet, krijg je je trui misschien wel zelf aan.' (En als dat lukt en er piept een stralend hoofd boven de trui uit, dan zeg je dus níét dat hij de trui achterstevoren aan heeft.)

Dat is natuurlijk allemaal makkelijk bedacht, maar het vereist tijd én vooral geduld wil je de dag met een peuter een beetje leuk doorkomen. Probeer de wereld eens door de ogen van je tweejarige te bekijken: al die kleuren, geuren, geluiden en texturen. Peuters kunnen een hele dag vullen met ruiken, luisteren, kijken en voelen. Het wandelingetje van huis naar de bakker is één grote ontdekkingsstocht. Ga eens mee in zijn tempo en stem af op zijn wereld, in plaats van te kijken hoe je alles zo snel mogelijk gedaan kunt krijgen.

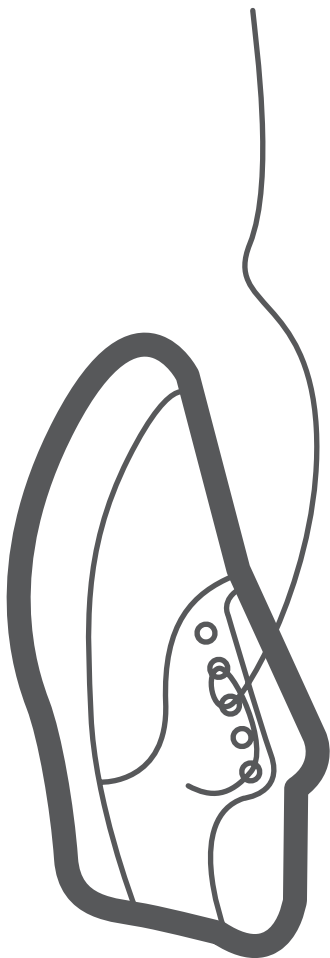
Driehoekjesboterham

Als je de tijd neemt, kun je vaak ook beter omgaan met de in onze ogen totale onredelijkheid van peuters. Logica is niet aan ze besteed, tenzij ze het zelf hebben bedacht. Uitgebreid uitleggen waarom hij je hand vast moet houden op straat en verwachten dat hij dat zomaar accepteert, kan voor nogal wat teleurstelling zorgen. Maak het daarom leuk, interessant en uitdagend en geef hem vaak gewoon zijn zin (mits zijn verzoek enigszins redelijk is). Wil hij per se zijn boterham in driehoekjes? Snijd die dan in driehoekjes en wees blij dat hij niet van je heeft geëist dat het 3D-dinosaurussen zijn. Wil hij als eerste op het knopje van de lift duwen? Geef hem dan die kans. En heb je er twee die allebei op dat knopje willen duwen, maak dan een tussenstop zodat ze allebei mogen.

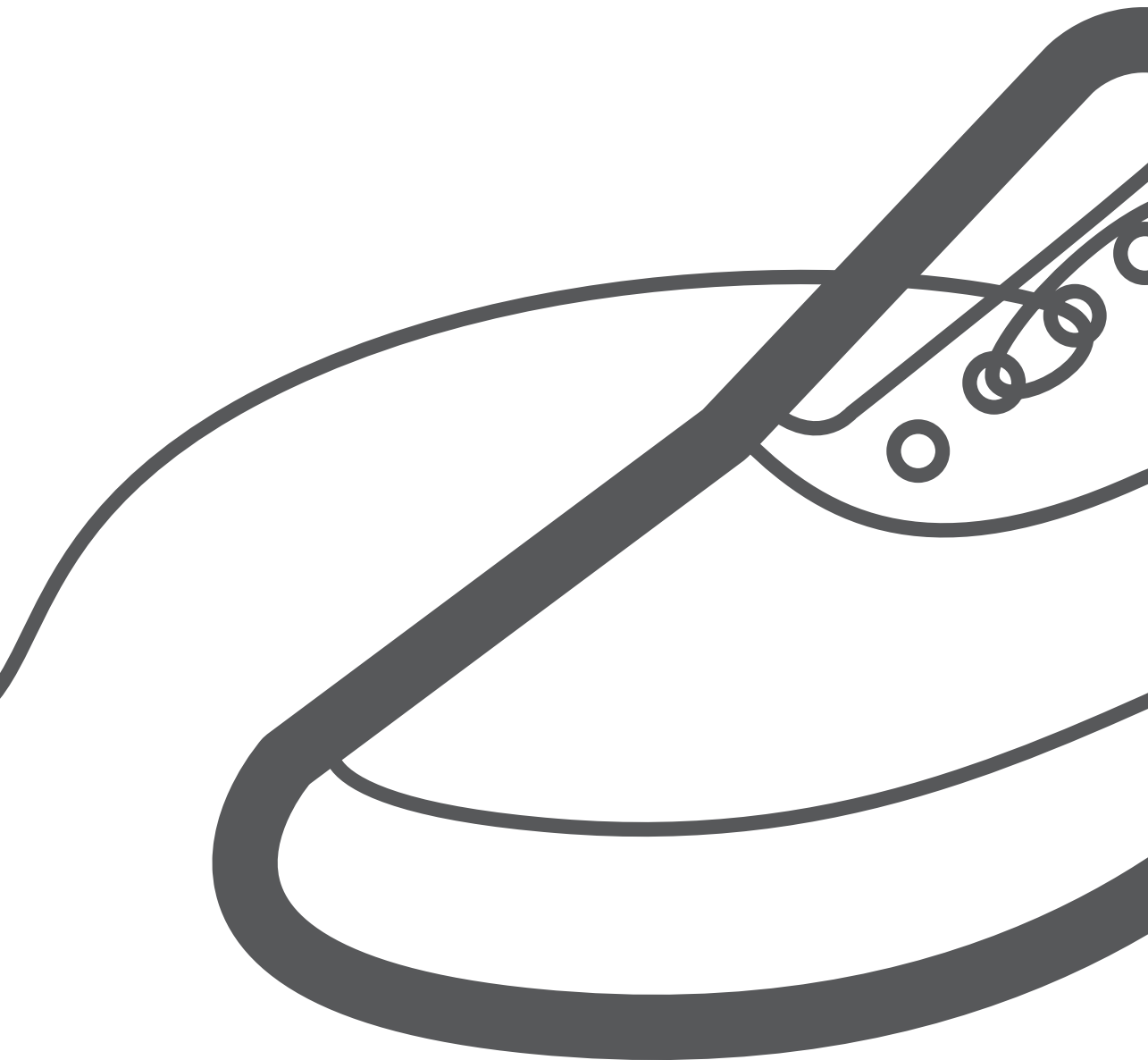
Door hem zijn zin te geven, leert je kind heus niet meteen dat hij altijd krijgt wat hij wil. Geloof ons, er blijven nog genoeg situaties over waarin iets echt niet kan. Als jij heel relaxed en vrolijk reageert op rare verzoeken, doet hij dat over een paar jaar ook. Besef dat peuters nog niet in


staat zijn zich in te leven in jou, ze zijn volop bezig de wereld te ontdekken. Dat is belangrijker dan jou te pleasen.

Als je dit gaat toepassen, zul je veel minder gedaan krijgen op een dag, maar voor de meeste peuters is één uitstapje per dag ook meer dan genoeg. 's Ochtends naar de speeltuin, 's middags bij een vriendin op bezoek en dan ook nog langs de winkel is vaak vragen om problemen. Je peuter gaat liever met jou naar de groenteboer en thuis samen fruit eten of de bizarre substantie van een stronk broccoli bestuderen dan snel door de winkel jakkeren om daarna nog naar de speeltuin te kunnen. *Less is more* geldt zeker voor een peuter. 🌱



theorie — *zelf doen!*



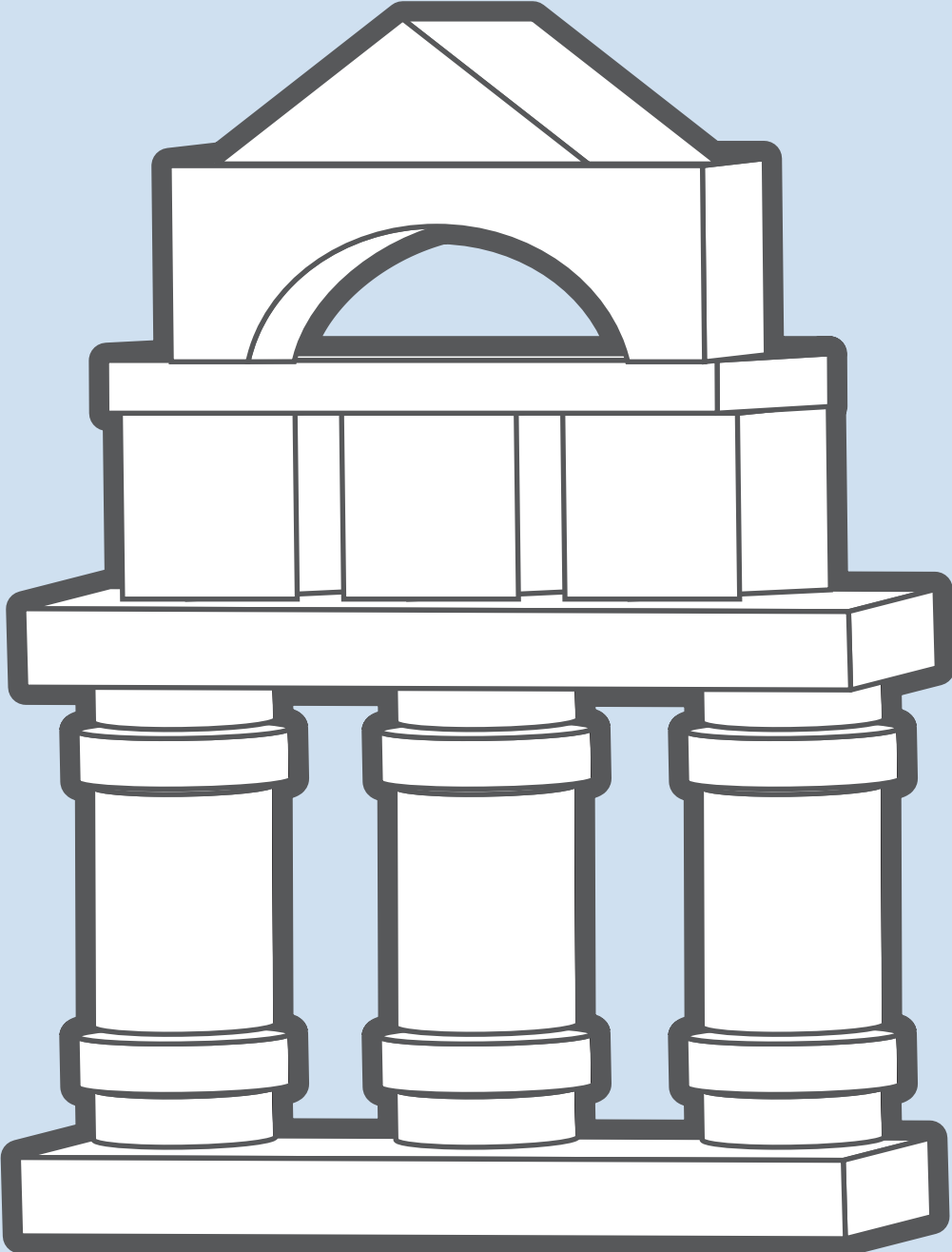


tips

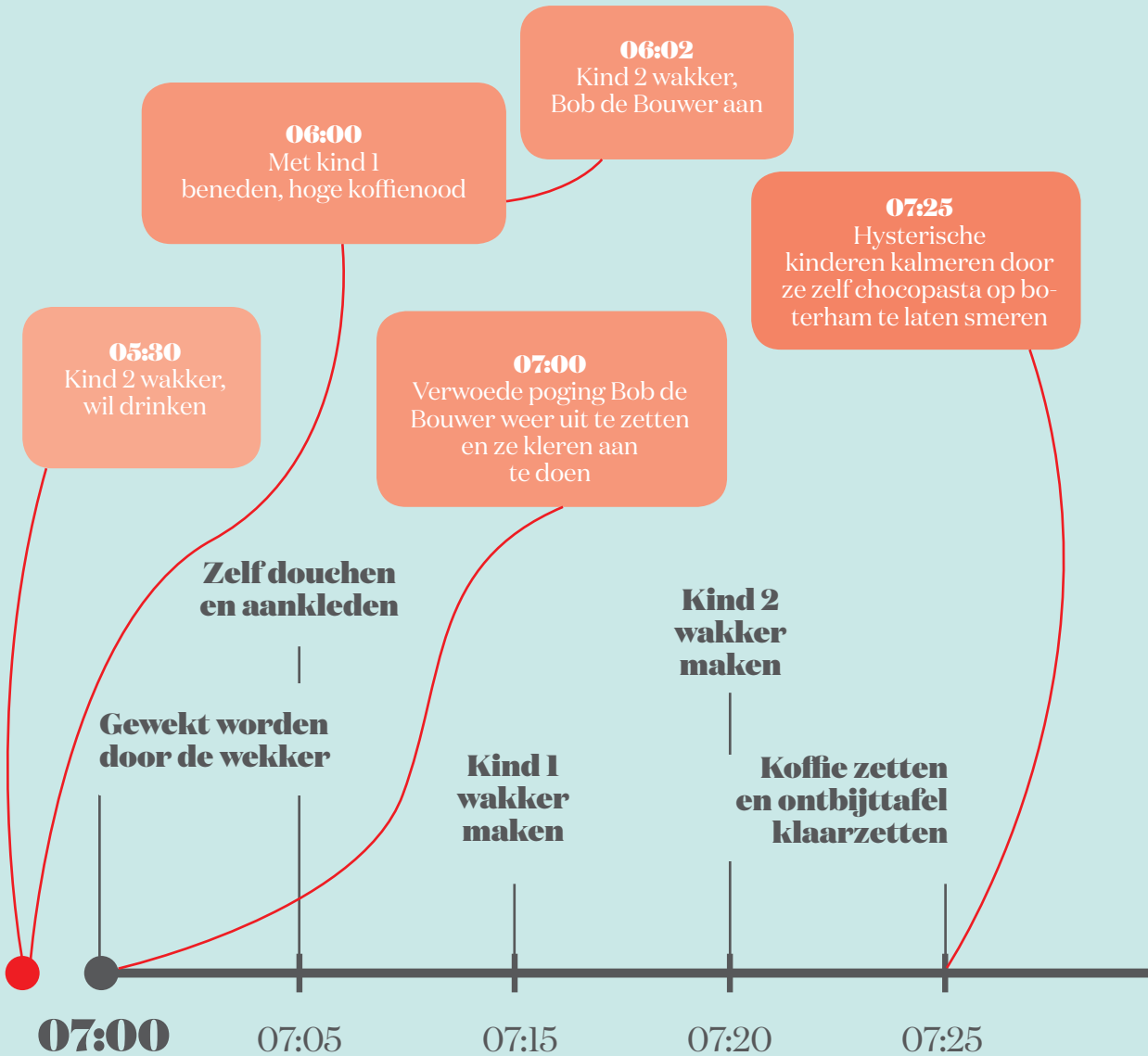
- Maak je huis peuterproof. Hoe meer vrijheid je kind krijgt om dingen uit te proberen zonder dat jij voortdurend moet roepen: 'Pas op, kijk uit', hoe groter zijn zelfvertrouwen wordt. Zijn wereld voelt dan als een veilige plek waar je kind op ontdekkingstocht kan gaan en dingen kan uitproberen die hij spannend vindt.
- Accepteer dat een peuter en een witte bank niet samengaan, dat muren soms vies worden en dat je die breekbare vaas van tante Mien een tijdje op zolder moet zetten. Je maakt het leven voor jezelf en je kind een stuk relaxter als je je niet de hele tijd druk hoeft te maken over dingen die kapot kunnen gaan.
- Peuters doen vaak het liefst wat jij ook doet. Als jij gaat koken, wil hij helpen. Haal uit een keukenla alle gevaarlijke spullen en laat je kind de champignons snijden, de kroontjes van de tomaatjes afhaken of de boontjes (een voor een) wassen. Vouw samen de was op en geef hem een nat doekje om de tafel te poetsen terwijl jij de keukenvloer dweilt. Handig, want zo hebben jullie meteen een hulp in het perpetuum mobile dat de huishouding heet.
- Houd in je planning rekening met de tijd die je peuter nodig heeft.
- Koop broccoli. Het raarst gevormde speelgoed ooit.

jou de stomste moeder vindt

- 1.** Omdat de kraan dicht moet als het bad vol is.
- 2.** Omdat de peuter zijn riem om moet in de auto.
- 3.** Omdat je bij het ontbijt geen limonade geeft.
- 4.** Omdat jij als eerste bij de deur bent.
- 5.** Omdat jij de spelregels van een zelfbedacht spel niet snapt.
- 6.** Omdat hij niet in bad mag slapen.
- 7.** Omdat de schil wel van de mandarijn moet voordat de peuter hem op kan eten.
- 8.** Omdat de chocopasta op is.
- 9.** Omdat je het brood in stukjes snijdt terwijl het dubbel moet.
- 10.** Omdat je het woord spaghetti verkeerd uitspreekt.
- 11.** Omdat de peuter niet op jouw laptop mag als jij erop werkt.
- 12.** Omdat je uitgebreid alle kamers moet doorzoeken voor je 'Ik heb je gevonden' uitroept terwijl hij verstopt zit op de wc.
- 13.** Omdat de boontjes groen zijn.
- 14.** Omdat je helpt met uitkleden terwijl de peuter dat zelf wil doen.
- 15.** Omdat jij je portemonnee zelf wilt gebruiken.
- 16.** Omdat hij de boter niet met zijn vingers op brood mag smeren.
- 17.** Omdat hij niet bij het knopje van het stoplicht kan.
- 18.** Omdat je na negen verhaaltjes voorlezen het licht al uitdoet.



van de ochtend





Als er over ouderschap gesproken wordt, is het vaak of mierzoet (*het wondertje in je buik*) of ronduit chagrijnig en klagerig (*boehoe, ik heb het zo druk met bordjes in de lucht houden*). De waarheid ligt in het midden: ouderschap is geweldig én strontvervelend. Het ene moment denk je dat je snapt hoe je kinderen werken, de dag erna hebben ze een compleet andere gebruiksaanwijzing.

De ontploetermoeders vertellen in dit boek eerlijk over hun eigen ervaringen en momenten van wanhoop, helpen je relaxter om te gaan met alledaagse situaties, laten je met een andere blik naar je kinderen kijken en maken je aan het lachen.

Want humor helpt je overal doorheen.

I S B N 978-90-215-6023-6



9 789021 560236 >


KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

NUR 854
Kosmos Uitgevers Utrecht/Antwerpen