

# Hè, is dat mijn kind?!

Kinderen die net op school zitten, kunnen in korte tijd een complete metamorfose ondergaan. Opeens zijn ze (help!) brutaal. Of ze kruipen (hoera!) weer veel vaker bij je op schoot.

► **Daar zit je dan na schooltijd, met je koekjes en je thee aan de keukentafel. Klaar voor een gezellig momentje. Maar dochterlief heeft andere plannen. Al op het schoolplein smeedt ze haar tas naar je toe en stampvoetend en blèrend ging ze mee haar huis. Ze is moe, boos en huilt om niks. Pfff... Dat wordt een lange middag.**

'Het beste wat je kunt doen als je kind moe en geprikkeld uit school komt, is je principes laten varen.' Met een dochter van vier die net op school is begonnen is orthopedagoog Mariëlle Beckers van Buro Bloei een ervaringsdeskundige. 'Als je kind bekaf uit school komt, is het echt niet erg om hem een middagje op de bank te laten hangen met een filmpje. Een hele dag school vraagt meer van een kind dan een dag op het kinderdagverblijf. Het kan voelen alsof de peuterpuberteit weer van voren af aan begint, compleet met onhandelbaar gedrag en hysterische gilpartijen. Met als bonus dat een vierjarige zich natuurlijk groot voelt en het conflict daardoor ook groter is. Vaak gaat het op school heel goed en is je kind lief en aangepast, maar in de veilige situatie van thuis gaat hij over de rooie. Dat is normaal gedrag, maar het kan knap lastig zijn. Op het moment dat je kind zo boos is, kun je niet zoveel doen. Het adrenalineniveau is hoog, waardoor hij niet meer luistert en ook niks leert. Alles wat je zegt, zorgt voor extra olie op het vuur. Opvoeden heeft op dat moment ook niet veel zin. Laat je kind uitrazen en kom er daarna even kort op terug. "Jeetje, jij was boos zeg." Dit boze gedrag komt vaak voort uit moeheid. Je kind kent zelf nog geen grenzen. Hij vindt alles leuk, wil alles doen en voelt zijn eigen beperking niet. Jij

bent degene die bijvoorbeeld moet zeggen: deze week mag je één keer afspreken met een vriendje of vriendinnetje. En natuurlijk is je kind het daar niet mee eens, uiteraard gaat hij flippen. Het is de kunst om het moment aan te voelen waarop het kookpunt is bereikt. En stem je dag daar dan op af. Ga bijvoorbeeld geen boodschappen doen met een vermoeide kleuter, want dat is vragen om problemen. Ga ook eens bij jezelf na: gaat je kind op tijd naar bed? Heeft hij in het weekend genoeg rust om bij te komen? Moet je hem misschien een middagje thuishouden af en toe? En: probeer niet teleurgesteld te zijn als jij gezellig klaar zit met de thee en je kleuter chagrijnig is. Hij heeft daar geen controle over. Stel je verwachtingen bij en go with the flow.'

► **Waar je eerder haast moest smeken om een knuffel, kruipt jouw kind nu zodra hij de kans krijgt bij je op schoot. De duim gaat weer in de mond, terwijl je dat net had afgeleerd. Stiekem best gezellig.** Beckers: 'Het is echt niet gek dat je kind opeens weer geborgenheid zoekt en klein wil zijn. Opeens is zo'n kleuter namelijk wel erg veel weg van huis, weg van papa en mama. Thuis zoeken ze dan extra veiligheid. Zoals in alle overgangperiodes moet je je als ouder realiseren dat het even wat zwaarder is en dat je iets meer moeite in het ouderschap moet steken als je kind wat meer aan je blijft plakken, of als het 's nachts vaker wakker wordt door een enge droom. Zeg dan tegen jezelf: het is nu even zo. Probeer te accepteren dat het even minder makkelijk gaat. En weet dat het weer over gaat.' →

# Ineens vliegen de piemels en billen je om de oren

► **Sinds je kind op school zit, vliegen de piemels en billen je om de oren. Om over brutale antwoorden nog maar te zwijgen. Waar is dat snoezige peuter-tje opeens gebleven?**

Luchtig doen. Dat is volgens Beckers de enige manier om met een kleuter om te gaan die opeens rare woorden gebruikt of brutaal doet. 'Nu je kleuter op school zit, komt hij in aanraking met klasgenootjes die misschien al oudere broers en zussen hebben. En natuurlijk zullen er ook altijd bovenbouwers zijn die het leuk vinden om je kind een raar woord te leren tijdens de overblijf. En ja, dan wordt er gelachen. Kleuters hebben als geen ander door dat het een beetje stout is om te zeggen, en het is helemaal leuk als jij dan een reactie geeft. Hoe meer aandacht je eraan geeft en hoe harder je "Dat wil ik niet horen" roept, hoe interessanter het wordt. Probeer je kind te negeren of doe het af met een grapje: "Je hebt nu tien keer

piemel gezegd, weet je nog een ander woord?" Of begin een zogenaamd serieus gesprek: "Weet je eigenlijk wel wat het betekent?" Echt, ook dit gaat over. In de tussentijd kun je er thuis op letten dat je zelf het goede voorbeeld geeft. Als je vaak shit zegt, dan moet je niet gek opkijken als je kind dat overneemt.'

► **Vier uur 's nachts. 'Mám. Mámá. Ik heb in bed geplast.' En daar ga je weer, voor de zoveelste nacht op rij: schone kleren voor je kind, schoon beddengoed, een knuffel, een kus, de wasmachine aan en dan snel weer naar bed om nog een paar uurtjes slaap te pakken. Hij was toch al anderhalf jaar zindelijk? Maar nu hij op school zit, is het bedplassen meer regel dan uitzondering.**

Tèr geruststelling: jouw kind is niet de enige die 's nachts in bed plast. Volgens Beckers komt bedplassen tot een jaar of tien, elf nog af en toe voor bij kinderen. Vooral in spannende tijden wil het bedplassen nog wel eens opspelen. 'Als kinderen net op school zitten, zijn ze vaak moe van alle indrukken. Dan kunnen ze zo diep slapen dat ze niet wakker worden als ze moeten plassen. Het kan ook goed zijn dat je kind een terugval in ontwikkeling laat zien doordat het veel nieuwe indrukken moet verwerken. Bedplassen kan daarbij horen, maar broekplassen ook. Vooral kinderen die laat zindelijk zijn geworden, hebben nog wel eens een ongelukje in de beginperiode op school. Een kind is soms zo druk bezig dat hij vergeet te plassen. Of misschien vindt hij het eng om op school naar de wc te gaan, dat kan allemaal meespelen.' Bij zowel bed- als broekplassen heeft Mariëlle één

duidelijk advies: 'Maak er niet een te groot probleem van. Geef je kind wat extra onderbroeken mee in de schooltas en verschoon 's nachts zonder gemopper het bed. Houd het luchtig, maak het niet te zwaar. Alles wat je aandacht geeft groeit. Dus als je steeds zegt: "Heb je nu alweer in je broek geplast?" dan wordt de spanning, die je kind toch al voelt, alleen maar groter. Ga ook niet in de weer met stickers of andere beloningen als je kind het wel droog houdt, want daarmee geef je aan dat je kind controle heeft over het plassen en dat heeft hij niet – het gaat onbewust. Vertrouwen erop dat deze fase weer voorbijgaat. Alleen als je kind zo'n grote terugval maakt dat hij bijna weer onzindelijk wordt, dan is er reden tot zorg. Ook als je kind langere tijd achter elkaar iedere nacht in bed plast, dan is er wellicht meer aan de hand. In dat geval kun je het best even een afspraak bij de huisarts maken voor verder onderzoek.'

► **Niets zo veranderlijk als een kleuter. Je knippert even met je ogen en opeens kan hij wéér iets nieuws! Een paar maanden geleden kon je kind zijn jas nog niet aantrekken. En kijk hem nu, hij doet het he-le-maal zelf. Wat geweldig!**

Beckers: 'Kleuters kunnen echt al een heleboel zelf en ze vinden het ook hartstikke leuk dát ze dat kunnen. Op school kan de juf ze onmogelijk met alles helpen en dat maakt ze al snel lekker zelfstandig. Ze leren op deze leeftijd hun schoenen aantrekken, jas aandoen en een boterham smeren. Speel daarop in en laat je kind zelf brood smeren en een trommeltje voor de overblijf klaar maken. Die trommel kan hij ook echt zelf in zijn

tas stoppen. Wat veel kleuters ook leuk vinden, is helpen met tafeldekken en na het eten spulletjes in de vaatwasser zetten. Zelf kleren klaarleggen en aandoen is ook een succes. Als jij het prima vindt dat de combinaties niet altijd even mooi zijn, laat je kind dan lekker gaan. Als je twijfelt of je kind iets kan, doe het dan een keer voor en help waar nodig. Heb je het idee dat iets zeker gaan lukken, laat hem dan lekker zelf z'n gang gaan. Je kind leert op een leuke manier allerlei vaardigheden die hem in de rest van zijn leven goed van pas komen: focussen, plannen, organiseren, doorzetten. Daar help je hem enorm mee.'

## Don't worry...

Orthopedagoog Mariëlle Beckers drukt ouders op het hart zich vooral niet te snel zorgen te maken als hun kleuter opeens een heel ander kind lijkt. 'Vooral bij kleuters gaat de ontwikkeling nog heel sprongsgewijs. Iets als broekplassen of extreem afhankelijk gedrag kan zomaar weer verdwenen zijn. Niet alle kinderen reageren hetzelfde op de overgang naar school. De een is heel sociaal, de ander kijkt langer de kat uit de boom. Zolang je kind vooruit gaat, al is het soms met kleine stapjes, dan is het goed. Vertrouw erop dat een leerkracht aan de bel trekt als er op school iets écht niet goed gaat. En als je twijfels hebt, vraag dan een gesprek met de leerkracht aan.' ♦

Stiekem best gezellig, weer even zo'n aanhankelijk kind