

Loop nou Waarom ouders altijd haast hebben eens door! en kinderen altijd tijd rekken

Altijd je werk af aan het eind van de dag, een vers bereide maaltijd op tafel en de kinderen keurig op tijd in bed. Perfect georganiseerde moeders kunnen dat, maar in de praktijk gaat het een béétje anders. Journaliste Desiree, moeder van Casper (3) en Isis (10 maanden) leert van haar spitsmomenten...

Alsof het leven nog niet druk genoeg is, kent een doordgewone dag ook nog een aantal spitsmomenten. In de ochtend haast je je van bed via ontbijttafel naar werk en 's avonds hol je een vergelijkbare marathon van bureaustoel via fornuis naar kinderbedjes. Omdat je elke dag dezelfde soort topprestatie levert, heb je een aardige conditie en hou je het eigenlijk prima vol. Maar ergens in je achterhoofd voel je dat er ruimte voor verbetering is. Want altijd als jij haast hebt, zorgen je kinderen voor vertraging. Hoe kan dat? En vooral: wat kun je eraan doen om te zorgen dat alles nog net iets soepeler gaat in die dagelijkse spits?

Ik keek een week lang kritisch naar m'n eigen ochtend en avond. Door eens uitgebreid stil te staan bij mijn gedrag, dat van m'n man en kinderen, leerde ik wat er beter kon. Hierbij mijn gouden tips voor een stressvrije spits. >



1 Geef belangrijke dingereenvasteplek

TIP “Weet jij waar muis is?” vraagt Maarten. Elke avond als hij Casper naar bed brengt, wacht ik tot hij naar beneden komt en me die vraag stelt. Muis is de lievelingsknuffel van onze zoon en een onmisbare accessoire in z’n bed. Soms duurt het wel tien minuten voor we ’m gevonden hebben, want muis verstopt zich altijd op vreemde plekken in huis. Pas kwam Maarten de trap aflopen om een andere vraag te stellen. “Weet je waar z’n speen is?” Op de vensterbank in de badkamer, dacht ik. Tien minuten later kwam Maarten nog een keer naar beneden. Hij had intussen het hele bed omgekeerd, in alle kledingkastjes gespeurd en tussen al het speelgoed geken. Geen speen. We zouden dat gedoe makkelijk kunnen voorkomen door muis en speen een vaste plek te geven. Klinkt simpel, maar om onduidelijke redenen blijven bed-accessoires altijd door het hele huis zwerven. Net als schoenen en fietssleutels.

Waarom kinderen geen haast kennen

“Kinderen vertragen gewoon altijd omdat ze heel erg in het hier en nu leven”, zegt orthopedagoge Mariëlle Beckers, zelf moeder van zeven kinderen. “Bovendien zijn ze vooral met zichzelf bezig en denken ze helemaal niet na of hun papa of mama te laat op het werk komt. Sterker nog, ze weten nog helemaal niet wat tijd is, laat staan hoe lang vijf minuten duren.” Volgens Beckers ontwikkelt tijdsbesef zich bij kinderen in drie fases. Baby’s en peuters leven nog erg op de biologische klok. De tweede fase is het dagelijks tijdsbesef. Dat begint bij het aanleren van een dagopbouw, wat ook op de crèche en peuterspeelzaal gebeurt. De derde fase is die van het historisch besef. Rond een jaar of vier leren kleuters dat een week uit dagen bestaat. Pas als ze kunnen klokkijken, weten ze wat het betekent als je zegt: “Schiet op, we hebben nog maar vijf minuten!”

2 Staalseersteop

TIP Als je baby van tien maanden en je peuter van drie jaar in de kamer naast je slapen, ben je de gelukkige bezitter van twee natuurlijke wekkers. Meestal laten ze rond een uur of zeven ’s ochtends weten dat ze echt uit hun bed gehaald willen worden. Zeven uur is een prima tijd om op te staan als je om half negen de deur uit wil. Dacht ik altijd. Maar in de praktijk lukt het alleen Maarten om stipt half negen de deur uit te zijn. Meestal brengt hij dan ook de kinderen naar de crèche. Ikzelf sta op zo’n moment nog ongewassen in m’n ochtendjas en zwaai m’n drie huisgenoten uit. “Dag mama, veel plezier op je werk!”, zegt Casper dan. Terwijl ik pas een uur later de deur uit ga. Dat moet anders, besloot ik deze week. De wekker staat nu om kwart voor zeven, precies een kwartier eerder. En ik kan tot m’n eigen verbazing ook om half negen de deur uit. In je eentje ben je zo gedouched en aangekleed, terwijl dat een stuk minder soepel gaat als er twee kinderen aan je broekspijpen hangen. Het enige nadeel is dat we vaak vergeten om de kinderen zelf ook onder de douche te doen.

3 Denk langtermijn

TIP Sinds we twee kinderen hebben, is het ineens teveel gestress om elke dag tussen het opstaan van de bureaustoel en het gaan zitten op de eetkamerstoel door de supermarkt te hollen. Ik ben nog elke dag blij met de oplossing die hiervoor bestaat: we laten elke maandagavond de boodschappen voor de hele week bezorgen. Al komt het soms voor dat er een ingrediënt niet op voorraad was. Geen probleem! Ik haal die twee ons gehakt op de dag zelf wel tijdens m’n lunchpauze en leg het in de koelkast op m’n werk. Maar als ik mezelf ’s middags heb weggesleurd van kantoor en alweer sta te knuffelen met de kinderen, realiseer ik me dat het vlees nog op kantoor ligt. Oeps! Gelukkig neemt Maarten z’n telefoon op en komt hij ook nog eens langs een supermarkt. Hij is alleen wel wat later thuis, waardoor we iets later eten en Casper wat later in bed ligt. Een ander ding dat steevast voor vertraging kan zorgen, is de crèchetas. Waarom is die nooit compleet en moeten we altijd zoeken naar een rompertje, broekje of sokken? En waarom liggen die sokken nooit in de sokkenla, maar hangen ze steevast drie dagen aan de waslijn te drogen? En waarom ontbreekt er altijd nog net één kledingstuk als je vanaf de waslijn op zolder twintig trappen naar beneden bent gehold? Goede voorbereiding is het halve werk, denk ik wel eens. Maar toch moet die crèchetas elke ochtend op het moment van vertrek weer gevuld. Er zijn trouwens ook vriendinnen die zweren bij het dekken van de ontbijttafel en het klaarleggen van de kinderkleding de avond van tevoren. Dat is lange termijn denken voor gevorderden, dus wie weet slaag ik daar ook eens in. Ooit.

4 Loop zelf bok door

TIP “Ik wil niet op mama’s fiets, ik wil lopen”, zegt Casper soms als ik hem en Isis ophaal van de crèche. Als ik vroeg ben, hoeft hij niet achterop te zitten. Lopen kost maar tien minuten extra, reken ik mezelf altijd voor. “Wat is dit, mama?”, vraagt peuterlief onderweg. Hij stopt bij de blauwe neonletters in het raam van de snackbar. Open, staat erop. Ik leg hem geduldig uit wat op het bord staat, want waarom zou je zijn nieuwsgierigheid de kop indrukken? Stel je voor dat hij geen vragen meer durft te stellen als ik hem maan door te lopen. Maar als hij drie keer dezelfde vraag heeft gesteld, de ene keer bij een uitgedrukte sigarettepeuk en de andere keer bij een fel gekleurd bloempje in een struik, besluit ik door te blijven lopen terwijl ik antwoord. Dat helpt. Al moet ik er wel op verdacht zijn dat hij geen kauwgom van de stoep pulkt of met z’n vinger in hondedrollen prikt. Als doorlopen niet werkt, zet ik ’m gewoon op de fiets onder het mom van: papa wacht op je! En als dat niet werkt, zet ik m’n tweede troef in: je mag thuis op de iPad! Succes verzekerd.

5 Hou je aan de structuur

TIP Wij supermama’s hebben natuurlijk al lang bedacht dat een vast ritueel het beste is voor je kind. Eerst warm eten, dan een toetje. Eerst de tanden poetsen, dan een verhaaltje. Toch lijkt het soms of kinderen graag van die structuur willen afwijken. Zo mag Casper voor het slapen gaan twee verhaaltjes uitkiezen, die ik voorlees. Steevast kiest hij twee lange lappen tekst. En altijd wil hij daarna nog een verhaaltje. Hoe meer ik hem voorlees, hoe beter dat is voor z’n taalontwikkeling, denk ik maar. Dus ik ben weer zo’n slapjanus die van de structuur afwijkt. Als meneer eindelijk in bed ligt, checkt hij of al z’n vier knuffels er ook zijn. Als hij zich daarvan heeft verzekerd en een weltrustenkusje heeft gehad, moeten alle knuffels ook een weltrustenkusje. Als je dan eindelijk in de deuropening staat, met de klink van de deur in je hand, klinkt het vanuit de donkere jongenskamer zachtjes: nog één kusje? Je moet van goeden huize komen om deze vertragingstactiek te negeren.

6 Blijf lachen

TIP Als hij treuzelt en jij hebt haast, is het soms verleidelijk om je stress op je kind af te reageren. Schiet nou eens op! Is je bord nog steeds niet leeg? Trek nou eindelijk je broek aan! Dat werkt bij Casper in ieder geval niet. Zowel tijdens het ontbijt als het avondeten zit hij vol fantasieverhalen. Zijn vork is een vliegtuig in z’n hand, die in bochtjes rondzweeft, zonder dat er eten aan wordt geprikt. Laat staan dat het in z’n mond verdwijnt. Zonder iets te zeggen, prik ik daar af en toe een wortel, tomaat of pastasliert aan, waarna Casper zijn vliegtuig op z’n tong parkeert. We blijven lachen, want eten is leuk. Ook kunnen kinderen het niet helpen dat je een belangrijk telefoontje krijgt als je net in de starthouding staat voor je avondspits. Of als er lange rijen staan voor alle kassa’s in de supermarkt, terwijl jij net die ene stronk broccoli probeert af te rekenen. Blijf optimistisch, want dan voelt zelfs die drukke spitstijd een stuk positiever.

Tekst: Desiree Homij / Foto: Gettyimages