

**Word de ouder
die je graag wilt zijn**

Word de ouder die je graag wilt zijn

Opvoeden met gezelligheid én grenzen

Tischa Neve & Elsbeth Teeling

Ontwerp omslag & binnenwerk: Joyce Zethof

Auteursfoto: MADEBYSEM

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 40014 0

ISBN 978 90 00 40037 9 (e-book)

NUR 854

© 2025 Tischa Neve & Elsbeth Teeling

© 2025 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2025

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl



Spectrum Life



spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Spectrum

Inhoudsopgave

<i>De ontdekkingsreis begint hier...</i>	7
1 De basis van alles. Verbinding en contact met je kind (en waarom het dáár begint)	10
2 Zet wat vaker je roze bril op. Het belang van optimisme	30
3 Meer rust en gezelligheid in huis. Over routines, voorbereiding en overgangsmomenten	46
4 Alle ballen hooghouden. Over keuzes maken en jezelf niet voorbijrennen	64
5 Van positief benaderen tot complimenten met impact. Help je kind met zelfvertrouwen, veerkracht en leren	80
6 Perfect? Liever niet: gooi die hoge lat omlaag	100
7 Meewerken en luisteren. Hoe jij je kind helpt om in de meewerkstand te komen	118
8 Beter compartimentaliseren (beter wat??). Over je rollen scheiden en niet alle tabs open laten staan	134
9 Afgesproken! Alles over (samen) afspraken maken en het nakomen daarvan	148
10 Hoe voorkom je dat je die 'zeurende' ouder bent?	168
11 Tot hier en niet verder. Over het belang van grenzen stellen en hoe je dat liefdevol en duidelijk doet	182
12 Hoe blijf je relaxed als je kind stormachtig of brutaal is?	202
13 Help, mijn kind ontploft! Over het doorstaan van pittige emoties en ermee leren omgaan	222
14 Als (je het idee hebt dat) alles altijd op jouw schouders terecht komt	244
15 <i>It takes a village to raise a child</i> . Opvoeden doe je niet alleen	260
 <i>Boek uit, mooi begin! – en nog een laatste woord van ons</i>	280
<i>Meer over Tischa en Elsbeth, hun zoektocht en hun samenwerking</i>	282
<i>Inspiratie(bronnen)</i>	287

De ontdekkingsreis begint hier...

Wat voor ouder dacht jij dat je zou zijn voordat je kinderen had? Hoe zag je het voor je, dat leven met een kind erbij? Zag je jezelf al als relaxte moeder met vriendinnen en kinderen koffiedrinken? Zag jij jezelf als geduldige vader, of als ondernemende ouder die veel leuke dingen met zijn kinderen doet? Zou jij die strenge, consequente opvoeder zijn, of die leuke 'hier mag alles'-ouder?

Terugkijkend op die tijd 'before kids' zie je waarschijnlijk dat je heel veel niet had kunnen bevroeden. Natuurlijk wist je: ouders houden van hun kinderen. Maar die onmetelijke liefde voor jouw eigen kind – dat gevoel is niet te bevatten tot je het zelf meemaakt. Wie had gedacht dat je zo kon ontploffen van trots (zelfs van een poepluier), dat je zo beschermend of verzorgend kon zijn voor iemand. De liefde voor je kind is iets waar je je niet op kunt voorbereiden.

En uit die doos van Pandora komt niet alleen liefde. Als nieuwbakken ouder kun je je ook behoorlijk machteloos voelen (als je kind na tien verhaaltjes nog niet gaat slapen). Gefrustreerd (als niemand in huis naar je luistert). En moe. Heel moe. Pas als het er is ontdek je dat niemand zoveel (niet altijd handige) emoties bij je los kan maken als je eigen kind.

Misschien ben je inmiddels twee, vier of tien jaar verder en is het toch niet helemaal uitgepakt zoals je van tevoren had gedacht. Of gehoopt. Ben je niet de relaxte ouder geworden die je voor je zag.

Ouderschap is één grote ontdekkingsreis. Een zoektocht naar wat er bij jullie werkt: moet je streng zijn of meeveren? Een dreinend kind negeren of juist aandacht geven?

Het is ook een zoektocht naar jezelf: hoe voorkom je dat je uit je slof schiet als je kinderen keer op keer niet luisteren? Hoe zorg je dat je jezelf niet kwijtraakt doordat je continu in de zorgmodus staat?

In die zoektocht stuit je op allerlei hindernissen én hulpbronnen. Je eigen jeugd en achtergrond kunnen zowel een inspiratie als obstakel zijn. Was de manier waarop jouw ouders het deden een voorbeeld, of juist iets waarvan jij dacht: zo wil ik het later niet? Soms sleep je nog 'cadeautjes' mee uit een pittige jeugd. Dingen die ervoor zorgen dat emoties of gedragingen van je kind je harder raken dan je lief is. En soms zijn gezinnen in je omgeving een bron van inspiratie. Al kunnen die ook een bron van twijfel zijn over jullie eigen aanpak. Misschien neem je per ongeluk opvoedtrucjes over die eigenlijk helemaal niet bij je passen.

Dan kan het ouderschap soms zwaar voelen. Zo zwaar dat je je kinderen, hoe lief ze ook zijn, ook weleens helemaal zat bent. En geloof ons: daarin ben je zéker niet de enige.

Dat kan anders!

Het kan ook anders. Met dit boek willen we je helpen om de ouder te worden die je graag wilt zijn – en die jouw kind verdient. Die met meer rust en vertrouwen in het ouderschap staat, en daardoor écht beschikbaar is voor zijn kind. Een praktisch boek vol inzichten en handvatten om weer meer plezier en voldoening te voelen als ouder. Om het weer vaker gezellig te hebben thuis – met minder gemopper, minder strijd en minder gedoe. Een boek waarin je leest hoe je wél grenzen stelt (want ja, kinderen hebben die nodig!), zonder te verzanden in eindeloos waar-schuwen of een overvloed aan regels. Er is namelijk een middenweg tussen te veel begrenzen en straffen en te los zijn en vergeten grenzen te stellen. We helpen je zoeken naar die fijne balans tussen strak houden en alles maar laten gaan, tussen alles perfect willen doen en durven loslaten. Het kan: met grenzen én gezelligheid, en wij helpen je daar graag bij.

Hoe zit dit boek in elkaar?

Wij zijn Tischa Neve (opvoedkundige, kinderpsycholoog en auteur van opvoedboeken) en Elsbeth Teeling (oprichter van de Club van relaxte moeders en auteur van boeken over relaxed ouderschap). En we zijn allebei moeder van de leukste kinderen. Tischa schrijft dus niet alleen als professional, maar ook als moeder, pleegmoeder en co-ouder. Elsbeth bundelde in dit boek haar ervaringen als moeder van Keet en Teun, waarbij ze de kennis die ze de afgelopen vijftien jaar opdeed over relaxed ouderschap uiteraard meenam.

In dit boek combineren we onze professionele inzichten en onze persoonlijke verhalen. Daardoor is dit niet alleen een opvoedboek geworden, maar ook een *ouderschapsboek*. We delen onze lessen, blunders en eyeopeners. Het gaat over onze kinderen, maar minstens zo vaak over onszelf.

Naast onze verhalen lees je in dit boek ook columns van andere ouders – ervaringsverhalen die eerder verschenen op de site van de Club

van relaxte moeders. Je zult merken: we lopen allemaal tegen dezelfde dingen aan. En delen helpt. Het relativeert. Want niemand weet precies wat hij doet – we rommelen allemaal maar wat aan. De spreuk 'Die andere moeders doen ook maar wat' is niet voor niets de populairste oneliner van de Club van relaxte moeders.

Dat betekent *niét* dat je moet blijven aanmodderen als het niet lekker loopt. Soms kan één tip, één nieuw inzicht, een wereld van verschil maken. Een inzicht dat je misschien niet met de paplepel is ingegoten, of een trucje dat je in het heetst van de strijd weleens vergeet.

Veel leesplezier en veel opvoedplezier!

Lees dit boek, laat het op je inwerken, en doe de oefeningen en opdrachten waarmee we elk hoofdstuk afsluiten. Pas alles toe in de praktijk en kijk wat voor jou, jullie en je kind(eren) goed voelt en werkt! Zodat je daarna nog meer geniet van je kinderen en elkaar, de dagelijkse hectiek makkelijker in goede banen leidt, zonder nadenken liefdevol maar duidelijk begrenst, jij en je kind minder vaak ontploffen, jullie vaker ongecompliceerd lachen en knuffelen, er minder gezeur en strijd is in huis, en je de ouder met zelfvertrouwen bent die je graag wilt zijn!

Heel veel plezier met lezen en met jouw ontdekkingsreis,

liefs Elsbeth & Tischa

HOOFDSTUK

1

Tischa

De basis van alles

Verbinding en contact met je kind

(en waarom het dáár begint)

Je kent het misschien wel: jullie zijn op vakantie, er zijn geen werk en andere verplichtingen, en niemand hoeft ergens op tijd te zijn. Het is voor allemaal even schakelen na de hectiek van thuis, maar na een paar dagen gebeurt het... Je kind wordt rustiger, gezelliger, makkelijker. En jij ook. Je bent relaxter, er is minder gedoe en strijd, en het lukt ineens weer om écht van elkaar te genieten.

Dat is het effect van meer verbinding, echt contact. Van samen zijn zonder haast. Van echte aandacht, zonder gestoord te worden door het volgende wat moet. En dát is precies waar dit hoofdstuk over gaat. Want als we dat soort relaxte vakantie-momenten ook voldoende inpassen in het gewone leven, dan verandert er echt iets in huis.

In de afgelopen dertig jaar heb ik met zoveel kinderen, ouders en opvoeders gewerkt, dat ik inmiddels echt wel durf te zeggen dat de allerbelangrijkste basis voor kinderen – thuis, op school, waar dan ook – wordt gevormd door verbinding en contact. Als die er voldoende zijn loopt het vaak gewoon beter. Kinderen zitten lekkerder in hun vel, luisteren makkelijker, werken makkelijker mee. Je hoeft minder te mopperen, minder te trekken. En dat is echt geen toeval.

Voldoende verbinding en contact werkt aan de voorkant als een soort smeerolie voor het gezinsleven: het voorkomt een hoop gedoe. En aan de achterkant – als dingen even níét zo lekker gaan, als je kind boos is, overstuur of totaal van slag – zijn verbinding en contact precies wat je nodig hebt om er weer uit te komen. Maar juist dán stappen we vaak uit die verbinding.



Column Tischa: Die rottrap

Ze was acht toen ze voor een periode bij ons in huis kwam. Ik had van de pleegzorginstantie van tevoren een uitgebreid verslag gekregen: over haar gedrag, de signalen, hoe we het beste met haar konden omgaan. Volgens haar 'handleiding' was Jamila een meisje dat regelmatig negatieve aandacht vroeg. Ze zou pijntjes faken, over de top boos reageren, of dramatisch overstuur raken bij iets kleins. Het advies: negeren als er eigenlijk weinig aan de hand is, eventueel bijsturen of straffen als het te gek wordt, en belonen als ze het op de juiste manier doet. Dat is hoe we lang naar opvoeden hebben gekeken, en velen nog trouwens. Gedragmatig: belonen, negeren, straffen. Als een kind lastig gedrag laat zien, dan moeten we dat afleiden – liefst zo snel mogelijk. Ik las het verslag en legde het weg. Want ik geloofde niet dat dát is hoe we met kinderen om moeten gaan. En zeker niet met kinderen zoals zij. Een meisje dat al zoveel heeft meegemaakt, flink beschadigd is, en dat met haar gedrag heel veel laat zien. Gedrag is nooit zomaar, daar zit altijd iets achter. Daar moeten we nooit aan voorbijgaan. Niet: wat doet ze? Maar: wat vertelt ze me? Wat zit daarachter? En: wat heeft ze dus nodig? Dát wilde ik ontdekken. En dat wilde ik haar geven. Jamila was opgegroeid in een thuissituatie waar weinig veiligheid was. Haar moeder was vaak in de kamer ernaast aan het werk terwijl zij en haar nog kleinere zusje alleen in de woonkamer zaten. Lief spelen of zachtjes doen leverde niets op. Maar als ze huilden, schreeuwden, klaagden – dan kwam hun moeder. Boos, weliswaar, maar ze kwam. Ze zag ze. En dus leerde ze: negatieve aandacht is ook aandacht. Het is misschien niet fijn, maar het *is* contact. Het *is* verbin-

ding. En op een negatieve manier om die aandacht vragen werkte dus!

Toen ze dat weekend bij ons kwam, besloot ik eerst goed te kijken wanneer ze die negatieve manier van aandacht vragen niet nodig had. Wanneer zat ze gewoon lekker in haar vel? En wat was dan de situatie en wat deden wij?

De hele ochtend ging het prima. We dronken samen koffie, speelden een spelletje, gingen naar een speeltuintje en lunchten met z'n vieren. Ze was vrolijk en ontspannen. Geen drama, geen toneelstukjes. Toen ging ze boven spelen met mijn toen vierjarige zoontje Dim. Ik dacht: nu wordt het interessant. Want nu is het contact weg. Geen volwassenen om haar heen, geen nabijheid, geen veilige ogen op haar gericht. Als mijn vermoeden klopte, zou ze nu grijpen naar wat ze kende: negatief gedrag als manier om weer verbinding te krijgen.

En ja hoor, na twintig minuten kwam ze de trap af, halverwege begon ze gemaakt te snikken. 'Ik heb zo'n pijn in mijn knie van de trap!' zei ze. Maar op die trap lag vloerbedekking. En ze was er niet eens op geweest.

Volgens de 'handleiding' had ik moeten zeggen: 'Volgens mij is er niks aan de hand met je knie, hup, ga maar weer lekker spelen.' Ik deed het tegenovergestelde, ik gaf haar wat ik dacht dat ze kwam halen op een manier die haar bekend was. Ik gaf haar verbinding, aandacht, even een lijntje van veiligheid.

Dus ik glimlachte naar haar. Keek haar aan. Ik aaide haar over haar rug en kletste wat. 'Die trap ken je nog niet hè,' zei ik, 'die is nieuw. Wat was je boven aan het doen?' We praat-ten even. Ik maakte contact. Op alle niveaus: lijfelijk, met taal en non-verbaal. Na een paar minuten was het goed. 'Ik ga weer naar boven,' zei ze. Ze was weer opgeladen. 'O, en hoe moet het dan met die trap?' vroeg ik met een knipoog. 'Ik ga wel op m'n billen,' zei ze, en weg was ze – vrolijk de trap op wandelend.



De maatschappij helpt niet mee...

We leven in een maatschappij waarin échte verbinding en contact steeds meer onder druk staan. Alles gaat snel, we zijn druk, vaak gehaast, en overal zijn schermen. Waar we vroeger onderweg liedjes zongen met onze kinderen, grapjes maakten over wat we zagen of gewoon even stillletjes naast elkaar liepen, zie ik nu zelfs kinderwagens met twee schermhouders: eentje voor de ouder op het handvat en eentje voor het kind voor op de wagen. Zodat je dus samen kunt wandelen... zonder contact te maken.

En dat is geen uitzondering meer. In het restaurant, op de achterbank van de auto, wachtend op de bus – hup, een scherm voor onze of hún neus en klaar. Makkelijk, ja. Maar als we niet oppassen, vergeten we wat de kracht is van samen zijn, van contactmomenten. Samen kijken, iets benoemen, elkaar aankijken, kleine grapjes, spelletjes, een hand op een knie, even een blik vangen. Dat is verbinding. Dat is contact. En dat hebben kinderen zó hard nodig. Niet alleen om zich veilig en gezien te voelen, maar ook gewoon om zich fijn te gedragen.

Als kinderen te lang te weinig échte verbinding voelen – op één dag of een langere periode – gaan ze die aandacht en dat contact opeisen. Niet door lief op schoot te kruipen en te zeggen: 'Zullen we even knuffelen?' Maar door te klieren. Te jengelen. Piepstemmetjes op te zetten. Ruzie te zoeken. Op het hoofd van de baby te gaan zitten. Want dat geeft meestal gelijk contact: we reageren! Ze vragen dan negatieve aandacht. Geen enkel kind wil echter negatieve aandacht. Ze willen gewoon aandacht, liefde, gezien worden. En ze hebben allang (onbewust) door: als ik vervelend doe, gaat er tenminste iemand op me reageren.

Dit hele mechanisme – dat verbinding de basis is en dat het gemis ervan maakt dat alles stroever loopt – zie je niet alleen bij kinderen. Kijk maar naar jezelf, naar je eigen relatie. Als je gek bent op elkaar, als je genoeg tijd hebt samen, dan loopt het vaak lekker. Je voelt elkaar aan, je maakt een grapje en de ander begrijpt je meteen. Maar als het druk is geweest, als je elkaar weinig hebt gesproken, als je ieder op je eigen bank zit – de een met een boek, de ander met z'n telefoon – en de intimiteit is een tijdje ver te zoeken, dan kabbelt het een beetje. Of erger: dan wordt het stroef. Je voelt je sneller geïrriteerd. Je begrijpt elkaar minder goed. Het wordt dus harder werken. En voor je het weet denk je: hoe leuk is dit nog? Wat je dan doet (of te doen hebt!) is: een oppas

regelen en weer eens een avond samen zijn, afspreken dat de tv vaker uitblijft, je boek of telefoon wegleggen in bed en knuffelen, weer wat vaker echt praten en luisteren. En tadaaa... Je weet weer waarom je ooit op je partner gevallen bent!

Het levensbelang van verbinding en contact

In de jaren tachtig en negentig kwamen er schrijnende beelden naar buiten van weeshuizen in Roemenië. Zalen vol baby's en jonge kinderen, stillletjes in hun bed. Geen gehuil, geen gelach, geen gekir. Gewoon... stilte. Die kinderen hadden genoeg te eten, droge luiers, een dak boven hun hoofd. Maar wat ze niet hadden was het allerbelangrijkste: liefdevolle aanraking, écht oogcontact, iemand die ze troostte als ze huilden, die ze wiegde, of die hun naam fluisterde.

Sommige van die kinderen bleven achter in hun ontwikkeling. En er zijn er zelfs geweest die stierven. Niet door ziekte, maar door het ontbreken van menselijk contact. Liefde. Warmte. Aandacht. Aanraking.

Zonder verbinding – letterlijk: zonder dat er iemand is die je ziet, je vasthoudt, naar je luistert – kan een mens niet leven. Niet écht. En een baby kan al helemaal niet opgroeien tot een stevig, zelfverzekerd kind.

Dit is geen dramatisch verhaal om indruk te maken. Dit is de realiteit van wat het betekent om niet verbonden te zijn. En het laat ons zien: verbinding is geen luxe, het is een levensvoorwaarde.

Uit de neurobiologie, de psychologie en de opvoedwetenschap weten we dat echte verbinding van levensbelang is voor kinderen. Niet alleen om zich goed te voelen, maar ook om zich goed te gedragen, goed te kunnen leren en zich optimaal te kunnen ontwikkelen. In het volgende kader zie je een opsomming van wat er in het lijf en het brein gebeurt – bij zowel ouders als kinderen – als het gaat over verbinding en stress.

Verbinding en contact zijn dus niet alleen fijn, ze zijn fundamentele levensbehoeften. Een kind heeft een veilige, stabiele band met zijn ouder nodig om de wereld te durven verkennen. Als die basis er is – dat gevoel van 'mama of papa zijn er als ik ze nodig heb' – dan ontstaat er ruimte om te leren, te vallen, op te staan en te groeien. En daarmee ontwikkelt een kind zelfvertrouwen vandaan. Van echt gezien worden. Van het gevoel: ik mag er zijn, ik doe ertoe.

Uit onderzoek en theorie blijkt:

- Een knuffel maakt je kind letterlijk blijer. Bij écht contact komt het hormoon oxytocine vrij – het knuffelhormoon dat zorgt voor rust, vertrouwen en verbondenheid.
- Kinderen luisteren beter als ze zich gezien voelen. Positieve aandacht activeert de aanmaak van dopamine, het stofje dat zorgt voor motivatie, meewerken en plezier in contact.
- Stress zet het brein van je kind tijdelijk 'uit'. Bij stress schiet een kind in 'vechten, vluchten of bevriezen'. Het kan dan even niet nadenken of luisteren.
- Jouw rustige aanwezigheid is het beste medicijn tegen stress. Een kalme stem, warme blik of zachte aanraking helpt het zenuwstelsel van je kind terug naar een staat van rust.
- Verbinding is geen extraatje maar een basisbehoefte. Ze is net zo essentieel als slapen of eten. Zonder voldoende contact kan een kind zich niet optimaal ontwikkelen.
- Het lijf scant voortdurend: 'Ben ik veilig?' Volgens de polyva-gaaltheorie zoeken onze hersens dat antwoord via toon, blik, nabijheid en lichaamstaal. Hoe jij doet is vaak belangrijker dan wat je zegt.

Het mooie hiervan? Je hebt er geen dure cadeaus en spannende uitjes voor nodig.

Heel belangrijk dus, voldoende verbinding en contact. Niet als bonus, maar echt als basis. Voor het hele gezin. Voor ieder kind. Thuis, op school, op de opvang – overal waar kinderen zijn.

Misschien denk je nu: moet ik dan de hele dag met mijn kind bezig zijn? Hem of haar altijd maar aandacht geven? Daar heb ik helemaal geen tijd voor, en kinderen moeten toch ook leren om zelf te spelen en zichzelf te vermaken?

Geen stress... dat is natuurlijk helemaal waar. Het gaat níét over constante beschikbaarheid. Je hoeft niet de hele dag 'aan' te staan of je kind non-stop bezig te houden, verre van.

Waar het wél om gaat, is dat je zorgt voor voldoende (kleine) momenten van verbinding, verspreid over de dag. Dat je als ouder bewust bent van het belang van die contactmomenten – en dat je daar op een slimme, haalbare manier invulling aan geeft. Als jij zorgt voor een stevige

basis van verbinding en contact, dan kunnen kinderen van daaruit weer zelf op ontdekkingstocht. Dan durven ze los te laten, omdat ze weten dat er een veilig lijntje is.

En een van de manieren om die basis te versterken, is door kinderen op bepaalde momenten écht je volledige aandacht te geven. Laten we daar eerst eens op inzoomen.

Echte aandacht (en waarom een beetje duplo'en zonder je hoofd erbij niet telt)

Het is woensdagmiddag, het regent, je zit thuis met je kinderen – al dan niet met een vriendje of vriendinnetje erbij – en probeert ondertussen ook nog wat werk te doen. Of de was te vouwen. Of überhaupt een gedachte af te maken. Ze lopen om je heen, maken herrie, hebben honger, willen je iets laten zien. En ergens aan het eind van de middag heb je zo'n moment dat je denkt: aaaaaaaaah, kunnen jullie even... gewoon... ophouden met áltyd iets van me te willen?

Ze kruipen onder je huid. In je aura. En je denkt: we zijn toch de hele dag samen? Hoezo blijven ze zó continu mijn aandacht vragen?

Stel jezelf als je dit voelt de vraag: Ben ik er ook écht geweest? Heb ik vandaag genoeg momenten gehad waarop ik echt in verbinding was? Echt even volle aandacht voor ze had? Of beweeg ik me vooral op standje multitasken en is mijn hoofd bij 'nog drie dingen te doen'? Want dáár zit het 'm in: een kind voelt het verschil tussen aanwezigheid en echte aandacht. En die halve aanwezigheid... telt dus ook maar half.

Ik weet nog dat ik met mijn zoon Dim aan het spelen was. Hij was nog klein en hij was dol op zijn Duplo-trein. We zaten samen op de grond, ik schoof voor de vorm wat met een wagonnetje over de rails (Duplo-treinen waren nooit mijn grote passie), en in m'n hoofd was ik m'n boodschappenlijstje aan het maken en een beetje aan het mijmeren. Ik hoorde hem praten, ik 'humde' op gevoel terug – ineens keek hij me aan en zei: 'Mama, luister je wel naar me?' Hmmm. Hij had een punt.

Toen ik daarna wel echt ging luisteren, wel even met volle aandacht meespeelde, merkte ik hoe anders het voelde. En hoe leuk het werd. Omdat we echt sámen iets deden werd het toch best leuk, die Duplo-trein.

INSPIRATIE VOOR ECHTE EEN-OP-EEN-MOMENTJES

- Een knuffelmomentje en een kort gesprekje bij het wakker worden.
- Echt samen aan tafel zitten – zonder schermen – en even met elkaar kletsen.
- Samen iets bakken of koken.
- Bouw een hut, een toren of een Duplo-dorp.
- Ga even samen liggen op het bed en klets wat.
- Knuffel met volle aandacht op de bank.
- Plan een dansmoment door de kamer (ja, echt!).
- Boekjes voorlezen – met je hoofd erbij.
- Samen tekenen, kleuren of knutselen.
- Even lekker stoeien op de grond.
- Met oudere kinderen: schermvrije tijd inplannen (denk aan: samen een filmavondje, zonder telefoons).
- Een wandeling of fietstocht maken.
- Picknicken op de hei, op het balkon of in de achtertuin.
- Samen lunchen in een leuk tentje.
- Een middagje de stad in, gewoon met z'n tweeën.
- Vraag je kind: Wat zou jij leuk vinden om samen te doen?

Dit geldt niet alleen voor peuters met treinen, maar net zo goed voor tieners die aan tafel ineens hun hart uitstorten – maar alleen als jij dan niet op je telefoon zit. Voor de kleuter die je iets wil vertellen. Voor de achtjarige die vraagt of je even komt kijken naar haar hut. Echte aandacht is het verschil tussen: 'Ik ben hier' en 'Ik ben echt met jou'.

Nee, dat hoeft niet de hele dag. Sterker nog: het is juist goed dat kinderen leren zichzelf te vermaken, leren zich af en toe terug te trekken, leren even hun eigen gang te gaan. Zelfstandig zijn. Je hoeft (en moet) ze niet 24/7 entertainen. En je bent ook gewoon maar een mens. Met je eigen gedachten, je eigen prikkels en je eigen behoefte aan ruimte. Helemaal oké.

Maar wat wel helpt is als je de dag doorweeft met momenten waarop je wel echt even incheckt. Waarop je bewust en met je volle aandacht bij je kind bent. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel.

En het mooie is: kinderen die die aandacht krijgen, hebben minder de

neiging om aandacht te trekken, te klieren of ruzie te maken. Vooral in gezinnen met meerdere kinderen zie je dat voldoende een-op-een-aandacht enorm helpt. Niet alleen wat betreft het gedrag, maar ook wat betreft de sfeer, het gevoel: ik word gezien, ik doe ertoe.

Die aandacht geven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Je kunt die momenten gewoon in je dag inbouwen: even stoeien, met aandacht samen wat drinken of samen de hond uitlaten. Dat zijn de momenten waarop kinderen zich écht kunnen opladen. Waarop ze voelen: ik ben belangrijk. En die momenten maken een wereld van verschil. Nog een fijne bijkomstigheid: na zo'n moment van echte een-op-een-aandacht zijn kinderen vaak beter in staat om zichzelf even te vermaken.

De kracht van contactlijntjes

Als we het hebben over verbinding en contact, denken we vaak aan de grote momenten: een goed gesprek, samen een spelletje doen, knuffelen op de bank. Maar er is nóg iets, en dat is minstens zo belangrijk: de kleine lijntjes van contact die je op een dag met je kind onderhoudt. Juist die tussendoortjes – een knipoog, een hand op een schouder, even oogcontact vanaf de andere kant van de kamer – zorgen ervoor dat een kind zich verbonden blijft voelen, ook als je niet de hele tijd actief met elkaar bezig bent.

Dat begint al bij de allerkleinsten. Denk maar aan een baby van acht maanden, die net begint te ontdekken dat jij en hij niet één geheel zijn maar dat jij ook écht weg kunt gaan. Je loopt even naar de keuken om koffie te zetten en je kind in de kamer begint te huilen. Niet omdat er iets mis is, maar omdat jij er niet meer bent – je bent letterlijk uit beeld. Wat doen we dan (en dat is prachtig)? We houden het contactlijntje. Door vanaf de keuken te roepen: 'Ik ben zó weer terug hoor, mama is even koffie aan het maken!' Of we steken nog een keer ons hoofd om het hoekje met een kiekeboe! We zingen een liedje terwijl we roeren in de koffiemok. En zodra we terug zijn maken we weer oogcontact, glimlachen we en zeggen: 'Daar ben ik weer!' Lijntje hersteld. Verbinding terug. Rust keert weer.

Dat werkt niet alleen bij baby's, het werkt net zo goed bij peuters, kleuters, schoolkinderen en tieners. Alleen... we vergeten het vaak als ze ouder worden. We denken dat het dan niet meer hoeft. Of we zijn gewoon druk. Maar kinderen van alle leeftijden hebben die lijntjes nodig.

Column Tischa: Ongelukje

Zo, Dim ligt in bed. Ik heb een heerlijk weekend met mijn lief gehad en Dim heeft genoten van de logeerpartij bij opa en oma. Na het eten hebben we hem opgehaald in zijn pyjama, hij kon zo zijn bedje in. Vier jaar is-ie. Even een paar dikke knuffels en een verhaaltje en slapen maar. Nog geen vijf minuten later horen we hem roepen: 'Papa, mama, ik heb een ongelukje.' We kijken elkaar aan. Los van het feit dat hij er nog geen vijf minuten in ligt en zelf naar de wc kan, heeft hij eigenlijk ook nooit ongelukjes.

We treffen een ietwat schuldig kijkend jongetje aan op een kletsnat bed. 'Wat is er nou gebeurd, liefje?' vraag ik.

'Ongelukje,' zegt Dim zo geloofwaardig mogelijk.

'Was het echt een ongelukje of deed je het eigenlijk misschien toch expres?' vraag ik zo rustig mogelijk. 'Wil je misschien dat papa en mama nog even bij je kwamen, omdat we elkaar zo kort gezien hadden na het logeren?' Hartverscheurend vertelt mijn kleine mannetje dat hij het expres gedaan heeft.

Ik neem hem in mijn armen en laat hem even uithuilen. Samen verschonen we zijn bed, vervolgens gaat hij douchen en een schone pyjama aantrekken. Als ik nog even lekker bij hem op bed lig, spreken we samen af dat wij de volgende keer iets meer tijd nemen en hij gewoon naar ons toe komt als hij nog even aandacht wil.

We zijn jaren verder. Mijn zoon is inmiddels boven me uit gegroeid. Maar ik doe het nog steeds: die momenten van écht contact hebben, ook al vraagt hij er niet altijd letterlijk om. Hij doet het namelijk nog steeds goed op die momenten. En eigenlijk liet hij me dat als klein jongetje al precies zien.

Juist als we niet actief met ze bezig zijn. Juist als ze op zichzelf zijn. Juist als we aandacht hebben voor iets of iemand anders.

Hoe houd je die lijntjes in stand zonder dat je de hele dag in standje fulltime ouder hoeft te staan?

- Praat tegen je kind terwijl je in een andere ruimte bent.
- Laat af en toe iets weten als 'Ik hoor je hoor, ik kom zo bij je.'
- Gebruik je stem om gerust te stellen: 'Ik ben er nog hoor, ik ben even met de baby bezig.'
- Glimlach. Echt, we vergeten dat zó vaak, terwijl een simpele glimlach je kind laat voelen: ik zie je.
- Geef een knipoog vanaf de overkant van de kamer.
- Steek je duim op, geef een high five, een luchtkus.
- Loop langs je kind en leg even een hand op z'n schouder.
- Aai over zijn bolletje als je langsloopt.
- Knuffel je suf (als je kind daarvan houdt natuurlijk).

Dus nee, je hoeft echt niet de hele dag met je kind bezig te zijn. Maar je kunt wél de hele dag door kleine lijntjes laten lopen. Kleine draadjes die zeggen: 'Ik zie je, ik ben er, je doet ertoe.' Dat maakt een wereld van verschil.

**MUITEND, JENGELEND OF ZEUREND
KIND? HEEL VAAK IS EEN GEBREK AAN
CONTACT EN VERBINDING DE OORZAAK!**

Overgangsmomenten - waarom je kind dan juist dwars kan worden en verbinding nodig heeft

Op bepaalde momenten van de dag is in contact zijn met je kind nóg belangrijker dan op andere momenten. En laten dat nou vaak juist momenten zijn dat je dat misschien niet zo realiseert.

Soms loopt alles gewoon stroef, en denk je: waarom moet het nu ineens zo moeilijk gaan? Je kind is dan uit het niets dwars, boos, of compleet in tranen. *Echt? Alleen maar omdat we de deur uit moeten?* Of: *Het is maar etenstijd, waarom nu ineens ruzie met z'n zusje?*

Welkom in de wereld van de overgangsmomenten.

Overgangsmomenten zijn schakelmomenten. Je gaat van het ene