

Inhoud

Voorwoord	9
Sprookjesland	13
Inleiding	15
1 Over Aware Parenting en Attachment Play	19
Homo Ludens	19
De taal van spel	22
Een nieuw paradigma	23
Wat is Aware Parenting?	25
Hechtingsbevorderend spel (Attachment Play)	26
2 Eerst ons zuurstofmasker	31
Hoe creëren we die ruimte in onszelf?	34
Van lachen komt huilen	35
Hoe we (niet) geraken waar we willen zijn?	36
Luisterafspraken	37
Hoe doe je dat?	40
Tips voor de luisteraar	40
Tips voor de verteller	41
Voordelen op een rijtje	41
Wanneer het niet lukt	42
Lachen helpt	42
3 Leren kijken	47
Fasen in de spelontwikkeling	47
Spel-Tijd	49
Handvaten Spel-Tijd	52
Wat gebeurt er eigenlijk?	55
Tips voor jonge en oudere kinderen	57
Wanneer Spel-Tijd inzetten?	58
Ter inspiratie	61

4	Het vaatje voor verbinding	63
	Verbinding als behoefte	63
	Ter inspiratie	64
	Samen stilvallen	64
	Legokasteel	70
	Als het potje overkookt	72
	Herinnering 1	73
	Herinnering 2	75
	Herinnering 3	78
	Boodschappenlijstje: mini-speelmoment	79
5	De rollen even omdraaien	81
	Machteloosheid versus kracht	81
	Machtsomkeerspel	82
	Ter inspiratie	83
	Boze juf: stil zijn op school	83
	Konijnenoren: badtijd	84
	Boekje: even geen aandacht	87
	Ik wil de bal! Speelgoed delen	88
	Stop met babbelen	90
	Belangrijke gsm	92
	Watergevecht: schietspelletjes	96
	Supermama: fysiek spel	97
	We hebben geen tijd!	98
6	Moet(jes) kunnen	101
	Gehoorzaamheid versus samenwerken	101
	Ter inspiratie	103
	Chauffeur Lotte: vertrekken met de auto	103
	Tip tip tip: gaan werken en kleren aantrekken	108
	Knickers en een boer: opruimen	110
	Krokodillentanden: tanden poetsen (1)	112
	Mama met haar spel: tanden poetsen (2)	114
	Een klein beetje controle: tanden poetsen (3)	115
	Kleren-piñata	117
	Neusknijpen: afscheid nemen	118
	Bah, dat is vies: medicatie innemen	118
	Snottebellentaart: groenten eten	121
	Potje: zindelijkheid	123

7	Over naar school gaan en scheidingsangst	125
	De bril verandert	125
	Ter inspiratie	126
	Mama's op de speelplaats	126
	Prinsessenhandpop: afscheid op school	131
	Trapje voor trapje: uit de comfortzone	137
8	Baby op komst	141
	Vertrouwen	141
	Ter inspiratie	142
	Baby Lotte: even klein mogen zijn	142
	Kijk naar mij: aandacht delen (1)	144
	Naar twee kindjes kijken: aandacht delen (2)	146
	Ik wil Lotje! Zich graag gezien voelen	147
	Van baby naar grote zus: ze doen wat ze nodig hebben	148
9	Onaangepast of onrealistisch?	151
	Realistische verwachtingen	151
	Ter inspiratie	156
	Weg auto: file	156
	Tafelmanieren: (on)beleefd zijn	157
	Als we niet alleen zijn ...	158
	Een mens die er niets van snapt	159
	Expres fout	160
	Zakdoek kleuren: iets niet mogen	161
10	Verwerkingswerk	163
	Eigenlijk eenvoudig	163
	Hoe zit dat dan precies?	164
	Driftbuien versus afreageren	166
	Trauma met kleine t	170
	Ter inspiratie	174
	Op de foto: ziekenhuiservaring	174
	De groene bal: kinderen kiezen hun timing	175
	De draak	176
	Twijfel: codetaal	177
	Badkamermatje: onderdrukken	178
	Toen mama autoritair werd: triggers en autoritair worden	180

Tot slot	183
Veelgestelde vragen	184
Ouders aan het woord	190
Nawoord	201
Bijlage	205
Literatuur	207



Eerst ons zuurstofmasker

Je hoorde de metafoor van het zuurstofmasker misschien al wel eens.

In het vliegtuig raadt de stewardess ouders aan om eerst hun eigen zuurstofmasker op te zetten, en dan pas dat van hun kind. Met andere woorden, als je niet voor jezelf zorgt, kan je niet voor een ander zorgen.⁶

*Mama en papa,
Ik hoop dat jullie verstaan,
hoe belangrijk het voor me is,
dat jullie goed zorgen voor jezelf,
jullie noden aan warmte en liefde
zelf vervulling geven,
jullie je oude tekorten zelf herstellen,
zodat ik ze niet moet dragen.*

*Het grootste geschenk
dat jullie me kunnen geven,
is dat jullie zelf gelukkig zijn,
met elkaar en met jullie leven.*

*Als je goed voor jezelf zorgt,
en een tevreden mama en papa bent,
dan zorg je ook goed voor mij.*

M. Ghysels

Prachtig geschreven en zó waar. Maar toch kreeg ik het benauwd toen ik dit voor de eerste keer las. Dus het gaat niet alleen om mijn kind te geven wat het nodig heeft? Ik 'moet' dat ook nog eens voor mezelf doen?

⁶ **Leestip:** *Time out for parents: a guide to compassionate parenting* van Cheri Huber & Melinda Guyol, 2004.

Een kind krijgen maakt je sterk en kwetsbaar tegelijk. Je ontdekt krachten waarvan je niet wist dat je ze had.

Ondanks mijn focus op mijn kinderen is het de eerste keer dat voor mezelf zorgen zo belangrijk werd. Ik ben meer dan ooit gekomen tot wie ik ben en wil zijn. Alsof ik daar plots een heel goede reden voor had en het mezelf nu echt toeliet. Wanneer ik nú niet trouw ben aan mezelf of zelfzorg niet naar waarde schat, belast ik naast mezelf ook mijn kinderen.

Mamagedachten

Een tijdje geleden zei iemand me dat ouders meestal de enigen zijn die hun kind écht kunnen aanvoelen. Dat zij daardoor beslissingen kunnen nemen over wat goed is voor hun kind. De voorwaarde hiervoor zou zijn: 'in verbinding staan' met je kind. Ik begreep wat ze bedoelde. Maar hoe verbind je je met je kind? Ik ben ervan overtuigd dat er verschillende mogelijkheden zijn om die verbinding in stand te houden. Of je ze nu invult door je kind te voeden op vraag, je kind te dragen, ook 's nachts de signalen van je kind te beantwoorden, tranen op te vangen, liedjes te zingen of oogcontact te maken. Het hoofdingrediënt lijkt mij onmiskenbaar: liefde. Onvoorwaardelijke liefde, voor ons kind en voor onszelf. Als je vanuit liefde kan leven, dan ontstaat die verbinding. Dat wil niet zeggen dat er geen obstakels meer op je pad komen, maar je weg 'groeit' dan min of meer vanzelf. Volgens mij schuilt daar een grote uitdaging: durven om vanuit het hart, vanuit vertrouwen, vanuit die verbinding ouder te zijn. En hoe bizar dat ook moge klinken, Lotte lijkt mij daarin de weg te wijzen. Wanneer ik te ver van mezelf verwijderd ben, brengt zij me terug bij wie ik ben. Mijn kleine Lotte, niet voor niets in oktober geboren. Mijn kleine balansje, dankjewel!

Nele, Lotte 8 maanden

Misschien lees je dit boek alleen voor de concrete voorbeelden en zit je niet te wachten op dit hoofdstuk. Ik vind het zelf ook leuker én gemakkelijker om me vooral te focussen op wat mijn kind nodig heeft. Dan hoef ik immers niet zo naar mezelf en mijn eigen werk te kijken. Daar komt bij dat ik het niet zo vanzelfsprekend vind om in de cultuur waarin we leven (drukke levens, ieder gezin in zijn eigen huisje en niet in stamverband ...) goed voor onszelf te zorgen. En toch is het uitermate belangrijk, als we ons kind (met spel) willen ondersteunen in wat het nodig heeft.

“ Wees welwillend voor jezelf en zorg goed voor jezelf. Ook jij hebt knuffels nodig, ook jij moet soms lachen, huilen en boos worden. Ook jij hebt tijd nodig om te spelen, te praten, te dromen. En ook jij hebt waardering nodig. En je hoeft het niet allemaal alleen te doen!” (Riekerk, 1988, p. 14)

Soms krijg ik de vraag hoe je de ruimte best inricht om je kind tot verbindend spel uit te nodigen. Mijn antwoord is dat je dit soort spel in principe altijd en overal kan inzetten. Of dat nu in een net of in een chaotisch huis is, binnen of buiten, in de auto of in de badkamer ... de essentie is dat jij de ruimte in jezelf vindt.

“ Wanneer je met een kind wilt omgaan, laat je beslommeringen dan voor wat ze zijn en ga op de vloer zitten.” (O'Malley, 1915)

Ik vind dat een prachtig citaat en zou eraan willen toevoegen dat het ook belangrijk is om regelmatig aandacht te geven aan die beslommeringen. Neem tijd voor zelfzorg, net zoals je je kind Spel-Tijd geeft. Marion Rose spreekt ook wel van micro- en macromomenten van zelfzorg.

Micromomenten gaan over de kleine momenten tussendoor die een verschil maken: genieten van een kopje thee, even bewust rustig uitademen, mooie achtergrondmuziek opzetten, knuffelen met je partner ...

Het kan helpen om preventief gedurende de dag voor kleine micromomenten te zorgen. Dat kan betekenen dat je je kind intussen even schermtijd geeft, of dat je op het werk even 5 minuten de drukte ontvlucht om tijd voor jezelf te nemen. Je kan op zo'n moment naar binnen proberen te gaan en te voelen wat je nodig hebt. Concreet kan dat bijvoorbeeld zijn: 'ik heb dorst, ik ga luisteren naar mijn lichaam en een warm theetje zetten' of 'ik voel mij eenzaam, ik ga een berichtje sturen naar een vriendin' of 'ik ga een minuutje de tijd nemen om te lummelen'. Net zoals je bij je kind wilt tegemoetkomen aan zijn behoefte aan verbinding, keuze en autonomie, maakt dat ook voor ons een verschil.

Macromomenten gaan over de grotere, meestal geplande momenten van zelfzorg: een keer gaan joggen, een saunabezoek – met of zonder partner –, een avondje dansen of in je eentje gaan shoppen. Probeer te voelen wat jou oplaadt. Ik heb bijvoorbeeld gemerkt dat ik soms echt mijn 'alleen-tijd' nodig heb en ik leerde die te begrenzen. Iemand anders laadt misschien meer op van een avondje afspreken met vriendinnen.

Waar laad jij van op? Lukt het jou om stil te staan bij jouw behoeften? Wat heb je nodig om die zo goed mogelijk te vervullen? Wij zijn net zoals onze kinderen. Hoe meer onze behoeften vervuld zijn en hoe minder opgestapelde gevoelens we hebben, hoe dichterbij onze liefdevolle en speelse natuur komen. Vanuit die natuur voelen we ons bijna automatisch bereid om te spelen met ons kind. Maar daar geraken, is gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Mamagedachten

Wellicht zijn er massa's goede redenen om te starten met sporten: om de vanavond-echt-allerlaatste-leeggegeten zak chips eraf te lopen of om eindelijk werk te maken van dat gezonder leven dat sinds 1 januari op de planning staat. In mijn geval kwam het door het het plotse besef dat mijn zenuwstelsel wel wat versterking kan gebruiken.

De confrontatie met mijn kind en met mezelf herinnert me genadeloos aan mijn vergeten zuurstofmasker. Er valt niet te ontkomen aan de spiegel die ze me voorhouden. Geen betere reminder aan zelfzorg dan het grootbrengen van mijn kindjes. Wat een avontuur! Eentje dat mijn hoofd én hart regelmatig doet ontploffen, eentje waarin ik mezelf tegenkom en tegelijk ook vind. Het voelt wat alsof ik het eerste level van Super Mario eindelijk onder de knie had en sinds de geboorte van Lis onmiddellijk werd getransporteerd naar niveau 4. Hallo nieuw hindernissenparcours! Soms lijkt het wel alsof ik de waarde van wat ik de eerste drie jaar van het ouderschap heb geleerd, nu pas écht kan inschatten. Het vraagt om meer multitasken, flexibeler inzetten van alles wat ik intussen verzamelde en meer (zelf)liefde dan ooit. En om meer (zelf) liefde dan ooit. Het gaat verder dan de gemakkelijke aantrekkingskracht van een prille verliefdheid. Liefde is ook een werkwoord.

En dus ging ik aan de slag. Na een dieptepunt van een nacht liep ik mijn ontvlambaarheid uit te zweten. Met mijn rijkdom in de fietskar en een soort triomferende dankbaarheid ademde ik zuurstof in, voor drie.

Nele, Lotte 3 jaar en 7 maanden, Lis 3 maanden

◇ Hoe creëren we die ruimte in onszelf?

Zelfzorg is de veruiterlijking, het in de praktijk omzetten van eigenwaarde.

Ybe Casteleyn

Verbindend spelen vraagt wat van ons. Het kan zinvol zijn om goed te voelen wat bij ons naar boven komt als we kinderachtig, gek of onnozel doen.

We leven in een cultuur waarin we erg gefocust zijn op resultaten, op ontwikkelingsmijlpalen en competenties. De weg die we moeten afleggen om 'ergens te komen', wordt over het algemeen eerder ondergewaardeerd. We worden aangemoedigd om 'groot en flink' te zijn en ons niet 'kinder-achtig' te gedragen. Als volwassene worden we meestal sterker gewaardeerd wanneer we een ernstig, serieus, nadenkend gezicht opzetten. Ik betrapte mezelf wel eens op dat gezicht

wanneer ik op het werk door de gang liep. Alsof het vooral moest zeggen: “Ik neem mijn werk – spelen met kinderen – bloedserieus.” Plezier maken en spelen lijken een bijkomstigheid. Als je deze boodschap als kind vaak hebt meegekregen, dan zou het wel eens kunnen dat je spelen moeilijk vindt.

Verbindend spel met ons kind herinnert ons aan onze eigen ervaringen met spel. Wanneer iets in het heden ons herinnert aan het verleden, komen die gevoelens weer naar boven in een poging gehoord, gedeeld en geheeld te worden. Als we op dat moment in staat zijn om daar empathisch en met zelfliefde naar te luisteren, kunnen we die oude gevoelens loslaten en creëren we ruimte.

◇ Van lachen komt huilen

Ken je die uitspraak ‘van lachen komt huilen’?

“ Na een lacherig partijtje worstelen kan het kind zijn teen stoten en ineens in huilen uitbarsten. Na een uur paardje spelen en kinderen op je rug door de kamer dragen, zeg je dat je te moe bent en niet verder wilt spelen. Een kind zegt dan niet: ‘Dank je wel papa, dat was heel leuk.’ In plaats daarvan wordt er woedend geprotesteerd: ‘Je speelt nooit met mij, je rug doet altijd pijn.’ Zulke plotselinge veranderingen – van lachen naar huilen – komen voor omdat het kind onderliggende gevoelens heeft. Hij of zij houdt de toegang tot die gevoelens angstig gesloten. Door het leuke spelletje wordt die toegang tot de vrolijke emoties (het gelach) geopend, en die stortvloed van andere gevoelens komt daar achteraan.” (Cohen, 2002, p. 127)

Verbindend spel creëert verbinding en ontlading. Dat gebeurt niet alleen voor ons kind, maar ook voor ons.

“ Het kan helpen om huilen en boos zijn te zien als processen die verwant zijn aan de stoelgang. De behoefte om te huilen wordt gaandeweg sterker en vindt uiteindelijk een uitweg in een huil- of driftbui. Je kunt dit vergelijken met de behoefte ontlasting te produceren, die ook ongemerkt toeneemt totdat je aandrang voelt om naar de wc te gaan.” (Solter, 2000, p. 139)

“ Het verhinderen van driftbuien leidt tot emotionele constipatie en het oppotten van gevoelens.” (Solter, 2004, p. 31)

Je zou een stapeltje opgeslagen emoties dus met een geconstipeerde stoelgang kunnen vergelijken. Marion Rose grapt wel eens hoe lachen de oppervlakkige stukjes losmaakt, waardoor er ruimte komt om de grotere inhoud – die dan via tranen naar buiten komt – los te laten. Als je het zo bekijkt, is het niet zo gek dat

verbindend spel ook bij jou oude gevoelens kan triggeren. Misschien voel je plots wel een oude machteloosheid of frustratie naar boven borrelen ...

Als je dit begrijpt, dan kan je misschien ook volgen hoe belangrijk het is om jezelf niet te forceren om verbindend te gaan spelen. Als we onszelf forceren – omdat we dit zo graag aan ons kind willen geven – terwijl we iets naar boven voelen borrelen, dan voelt ons kind dat we geen echte ruimte hebben.

Wees dus mild en empathisch voor jezelf als je weerstand voelt om verbindend te spelen met je kind.

Erken je eigen gevoelens of maak een luisterafspraken (zie ook de gelijknamige paragraaf in dit hoofdstuk) waarin je kan delen wat bij jou naar boven komt. Onze eigen (oude) gevoelens delen, is een uitstekende manier om ruimte te creëren binnen jezelf voor verbindend spel.

Het wordt dan gemakkelijker om verbinding en keuze aan je kind te geven en om je speelse zelf te vinden. We hebben die speelsheid allemaal in ons, maar ergens onderweg verdwijnt die vaak wat naar de achtergrond. Gelukkig kunnen we die weer tevoorschijn toveren.

Mamagedachten

Het valt mij op hoe gigantisch het verschil is als ik zelf wel of niet in balans ben. Wanneer ik uit balans, moe en *ambetant* ben, draait alles vierkant. Het helpt me om tijdens de dag kleine dingen te doen die mijn vaatje vullen: luidkeels zingen op de fiets, een stukje van mijn lievelingstaart eten, lachen om iets onnozels, genieten van de oranje avondgloed in ons huis ... Het zijn vaak heel kleine dingen, maar ze maken wel dat ik graag mee op het bed spring en Lotte nog net die 10 minuten enthousiast kan volgen in haar spel. Ze zorgen ervoor dat ik nog kan luisteren naar de tranen over het derde verhaaltje (dat niet meer komt) en het brengt de ontspanning die ze nodig had om in slaap te vallen.

Nele, Lotte 2 jaar

◇ Hoe we (niet) geraken waar we willen zijn?

Hoe meer we onszelf verbonden voelen, hoe gemakkelijker we met ons kind in verbinding kunnen komen. Hoe meer we onszelf toestaan om plezier te maken, hoe gemakkelijker we plezier kunnen maken met onze kinderen. Hoe meer we onszelf toestaan om te lachen en te huilen, hoe gemakkelijker we onze kinderen daarin kunnen ondersteunen. Hoe meer we onszelf gunnen om te ontvangen, hoe vrijer we worden in ons geven.

Wanneer we niet de ouder zijn die we willen zijn, is dat vaak terug te brengen naar de drie redenen die Solter geeft met betrekking tot probleemgedrag van kinderen. Je kan deze redenen ook voor jezelf nagaan wanneer je voelt dat je je niet gedraagt zoals je zou willen.

- **We hebben een onvervulde behoefte:**

Enkele vaak voorkomende (onvervulde) behoeften van ouders zijn: keuze, rust, stimulatie, zinvolle bezigheden, plezier, slaap, verbinding met andere volwassenen, ondersteuning, gehoord worden ...

- **We moeten nog iets leren of beter begrijpen:**

We begrijpen niet waarom kinderen niet meewerken, hebben nog dingen bij te leren over de ontwikkeling van een kind, de werking van het stresssysteem, effecten van opvoedstrategieën ...

- **We hebben opgestapelde pijnlijke gevoelens:**

We voelen frustratie, verdriet, onzekerheid, machteloosheid ... en hebben onderhuidse stress en onverwerkte trauma's die niet geuit, gezien, gehoord en geheeld werden.

Het heeft geen zin om ons schuldig te voelen of om onszelf te veroordelen. Wanneer we ons kind niet de verbinding kunnen geven die het nodig heeft, kunnen we leren voelen wat we zelf nodig hebben en daar in de mate van het mogelijke aan voldoen (bijvoorbeeld ons hart luchten bij een warm, niet-veroordelend luisterend oor). Omring je met mensen bij wie je je veilig voelt. Laat je af en toe eens dragen, dat vergroot jouw draagkracht.

◇ Luisterafspraken

Connection is the energy that is created between people when they feel seen, heard and valued.

Brené Brown

Een krachtige manier van zelfzorg, die ik graag wil meegeven, is het regelmatig opzetten van een luisterafpraak. Hoe meer wij onze gevoelens kunnen delen, hoe meer we in staat zijn om naar die van onze kinderen te luisteren en hoe gemakkelijker het voor ons wordt om bij hen te zijn en om met hen te spelen.

Wanneer je een luisterpartner hebt gevonden, kan je op regelmatige basis luisterafspraken maken. Je kan 'in het echt' afspreken, telefoneren of online communiceren.