

TEKST: HENRIËTTE SCHEEREN, FOTOGRAFIE: ZEFA IMAGES

HOE BEREID JE EEN KIND VOOR OP VERANDERINGEN?

Er gaat in een mensenleven vrijwel geen dag voorbij, zonder dat de dingen anders gaan dan gedacht of gepland. Voor kinderen kan een verandering die voor een volwassene onbelangrijk is, ingrijpend en stressvol zijn. Tegelijkertijd vertonen ze zich vaak ook verrassend flexibel. Maar kinderen zien de verandering niet aankomen, weten niet hoe lang de situatie anders blijft en hebben de woorden nog niet om erover te praten; niet vooraf en niet achteraf. Zelfs leuke veranderingen, zoals een feest of een vakantie, kunnen daardoor voor extra spanning zorgen.

DAGELIJKSE ROUTINE

Gedurende een dag krijgen kinderen vaak te horen dat ze hun bezigheden moeten beëindigen, omdat er iets anders op het programma staat. 'We gaan nu boodschappen doen, ruim je blokken maar op', 'Doe de televisie uit, we gaan nu eten.' Een verandering die niet op initiatief van het kind zelf plaatsvindt, stuit vaak op weerstand. U kunt het uw kind - en

daarmee ook uzelf - makkelijker maken:

- 'Waarschuw' het kind van tevoren voor de verandering die komt: 'Het is bijna tijd om te gaan, doe je vast je schoenen aan?'
- Vertel het kind wat er gaat gebeuren: 'Als we straks buiten zijn, mag je fietsen tot aan het park. We gaan dan eerst brood kopen en daarna naar de speeltuin. Als de schommel vrij is kun je er op, maar misschien zit er een

ander kindje op en dan moeten we nog even wachten.'

- Geef het kind een rol in de verandering: 'Wil jij de tas vasthouden als we boodschappen doen?'
- Sla een brug tussen de ene en de andere activiteit: 'Wil je de tekening meenemen om straks aan opa te laten zien?'
- Laat het kind afscheid nemen van datgene waarmee het bezig is: 'Zeg maar dag pop, ik kom straks terug.' Of in de speeltuin: 'Dag schommel, dag kindjes, dag park.'
- Laat activiteiten, als het even kan, in dezelfde volgorde plaatsvinden, zodat een soort ritueel ontstaat. De meeste kinderdagverblijven kennen niet voor niets een duidelijk programma, waarbij activiteiten in- of uitgeleid kunnen worden met liedjes of versjes. Thuis is zo'n vaste volgorde meestal moeilijker te realiseren, maar u kunt er wel zoveel mogelijk naar streven.
- Laat het kind af en toe het programma bepalen: 'Vanmiddag wil ik even boodschappen doen, vanochtend kun je doen wat jij wilt. Wat wil je doen?'
- Plan niet teveel activiteiten achter elkaar. Als een kind drie keer op een dag zijn spel moet staken om 'nog even met mama een boodschap te doen', dan is de kans groot dat het zich steeds meer tegen die onderbreking verzet.

AFSCHEID NEMEN

Een belangrijke terugkerende verandering voor een kind is de overgang van de ouder naar de gastouder, grootouders, oppas of kinderdagverblijf. Voorspelbaarheid van de verandering (van het afscheid én van uw terugkomst) is daarbij erg belangrijk. Een klein kind heeft nog geen besef van tijd en kan geen klok kijken. Het heeft dan ook weinig zin om tegen het kind te zeggen: 'Over een uur ben ik weer terug.' U leert uw kind op uw terugkomst te vertrouwen door uw kind te laten ervaren dat u ook echt terugkomt. Als u steeds op hetzelfde moment terugkomt, bijvoorbeeld nadat het kind op het kinderdagverblijf yoghurt heeft gegeten, of nadat het kind met de gastouder de hond heeft uitgelaten, dan weet het kind wat het kan verwachten. Dat maakt het afscheid nemen makkelijker. Ook een afscheidsritueel kan helpen, bijvoorbeeld handkusjes geven voor het raam, een kort liedje zingen of zwaaien tot de hoek van de

Familiedag Crucell

TEKST EN FOTOGRAFIE: PATRICIA KNOL

Crucell, gespecialiseerd in vaccins en antivirussen, is een bedrijf met veel jonge medewerkers. Jonge medewerkers betekent ook veel kinderen. En die kinderen waren dan ook meer dan welkom tijdens de familiedag op 27 augustus jl. Deze familiedag stond in het teken van het 5-jarig bestaan van Crucell. Bovendien werd afscheid genomen van de directeur.

Voor de jongere kinderen bood het programma diverse activiteiten in het kader van het thema 'space'.

Hop Marjanneke had, in overleg met Crucell, bewust voor dit thema gekozen, omdat het perfect aansloot bij de futuristische aankleding van het feest. De festiviteiten vonden namelijk niet plaats in een gewone tent, maar onder een parachute die aan een grote kraan was bevestigd.

Terwijl de ouders gezellig aan het borrelen waren, konden de kinderen hun creativiteit



kwijt. Zij hielden zich bezig met schilderen, het maken van marsmannetjes, ufo's en andere knutselobjecten. Uiteraard was er daarnaast genoeg ruimte om te spelen en te ravotten. De kinderen zonder hoogtevrees konden zich uitleven op een 'Parabounce'.

'Zoals we wel vaker meemaken, vinden ook de ouders het bij ons altijd erg gezellig. Vooral de moeders zijn blij om even te mogen 'knippen en plakken', geeft Marga van der Wal aan. Zij begeleidt al acht jaar de E&O-activiteiten van Hop Marjanneke.

straat. Dergelijke rituelen stellen kinderen gerust. U kunt ook iets van uzelf bij het kind achterlaten, bijvoorbeeld een fotootje van u samen. Het kind kan af en toe naar het fotootje kijken of het aan anderen laten zien.

HERENIGING

Vaak verwachten ouders dat een kind – zeker na een moeizaam afscheid – blij zal zijn als de ouder terugkomt. Dat is lang niet altijd zo. Het weerzien kan moeizaam verlopen. Veel ouders kennen het verschijnsel dat het kind huilerig en jengelend reageert op het moment dat het wordt opgehaald bij het oppasadres. Dit verbaast ouders des te meer, als de gastouder of leidster van een kinderdagverblijf vertelt dat uw kind de hele dag het spreekwoordelijke zonnetje in huis was. Als u de hereniging geleidelijk en volgens een bepaalde structuur laat plaatsvinden, kunt u dit voor een groot deel voorkomen. U laat uw kind bijvoorbeeld de puzzel afmaken waarmee het bezig is en u neemt de tijd om nog even met uw kind te spelen of praten. Kortom: laat de overgang niet te abrupt verlopen. Vervolgens kunt u op weg naar huis rustig praten over de gebeurtenissen van de dag.

RICHTLIJNEN BIJ DE VOORBEREIDING OP GROTE VERANDERINGEN, ZOALS EEN NIEUWE SCHOOL, EEN NIEUW BROERTJE OF ZUSJE, EEN VERHUIZING OF EEN SCHEIDING

- Vertel niet alleen wat er verandert, maar ook wat er hetzelfde blijft. En zorg ervoor dat er inderdaad ook dingen hetzelfde blijven! 'Je kamer in het nieuwe huis is groter en niet naast, maar boven de kamer van papa en mama. Je slaapt wel in hetzelfde bed, met dezelfde knuffels en als je wilt kunnen we de muur weer blauw verven. Zeg jij het maar.'
- Luister goed naar de reactie van uw kind op de verandering. Als het kind aangeeft de verandering niet leuk te vinden, ga dan in op dat gevoel en zeg niet: 'Maar je krijgt daar ook weer heel leuke vriendjes en we krijgen een grote tuin met een schommel. Je vindt het vast leuk.' Het kind zal dan zijn negatieve gevoelens voor zich houden en zich niet begrepen voelen. Bij kinderen die hun gedachten al goed kunnen verwoorden, kunt u vragen waarom ze de verhuizing niet leuk vinden. En bij de kleintjes die nog niet kunnen praten, kunt u hun gedachten/gevoelens proberen te verwoorden: 'Je bent misschien

bang dat je daar niet net zulke leuke vriendjes vindt als hier. Kun je iets bedenken wat misschien wel leuk is aan verhuizen?'

Misschien kunnen je vriendjes komen logeren.'

- Vier de verandering. Bedenk zo mogelijk een klein feestje rond de verandering. Zo wordt de verandering iets heel speciaals. De komst van een nieuw broertje of zusje bijvoorbeeld kunt u vieren met het schilderen van de kamer van de oudste.
- Wees zo duidelijk en volledig mogelijk over de nieuwe verandering.
- Ten slotte: accepteer dat uw kind tijd nodig heeft om de verandering te accepteren.

VOORBEREIDEN EN 'NABEREIDEN'

Het is niet alleen van belang een kind op een situatie voor te bereiden; ook achteraf stilstaan bij wat er is gebeurd, is belangrijk. Als u met uw kind praat over zijn ervaringen, kan het kind de gebeurtenis en de daarbij behorende emoties een plaats geven. Dat zal de spanning voor een groot deel wegnemen. Jonge kinderen hebben vaak nog geen woorden voor hun emoties. U kunt hun de woorden als het ware aanreiken. Bijvoorbeeld: 'Je was lekker aan het rennen buiten en toen pats viel je op je knieën. Au, au dat doet pijn. Nu huil je van schrik en verdriet. Wat een dikke tranen. Oh, kijk, ik zie een beetje bloed. Dat wordt straks een korstje en dat valt er dan vanzelf weer af en dan is je knie weer net als eerst. Doet het al wat minder pijn?' 'Nabereiden' is vooral van belang in situaties waarbij er geen mogelijkheid was tot voorbereiden, bijvoorbeeld bij een onverwachte ziekenhuisopname van opa.

Literaturopgave

Gerhardt, Sue (2004). *Why love matters. How affection shapes a baby's brain.* East Sussex. Brunner-Routledge.

Jewett Jarratt, Claudia (1994). *Helping children cope with separation and loss.* (revised edition). Boston. The Harvard Common Press.

Siegel, Daniel J. and Hartzell, Mary (2003). *Parenting from the inside out, how a deeper self-understanding can help you raise children who thrive.* New York. Penguin Group Inc.