

De kunst van **rust** creëren

RENNEN, VLIEGEN, VALLEN, OPSTAAN EN WEER DOORGAAN?

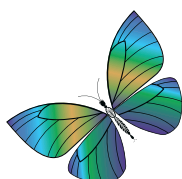
Vanaf de vroege ochtend tot de late avond ben je druk in de weer. 's Morgens is het spitsuur met opstaan, aankleden, ontbijten en de gang naar kinderopvang, school en werk. 's Avonds herhaalt de haastige riedel zich in omgekeerde volgorde. Meer rust is het geheim van genieten, maar hoe krijg je dat voor elkaar?

Tekst José Kuijsters

We vinden dat we alles moeten zijn: een goede moeder, een goede echtgenote, een goede vriendin en een goede werknemster. Daarbij doen we het liefst zo veel mogelijk dingen tegelijk, want dan is onze *to do-list* wel zo snel afgewerkt. De telefoon en computer staan de hele dag aan en we zijn vierentwintig uur bereikbaar.

's Avonds ploffen we moe op de bank, zappen van het ene naar het andere kanaal en vallen ten slotte vermoeid in slaap.

Foto iStockphoto



Prikkelbaar

De druk die we onszelf opleggen en de vele prikkels die we dagelijks ervaren, maken ons onrustig en zorgen voor een zich steeds verder opbouwende lichamelijke spanning. Daardoor reageren we als ouders wel eens iets te fel op onze kinderen. Bovendien hebben we rust nodig om ons weer op te kunnen laden voor een volgende inspanning of activiteit. Tijd voor een pas op de plaats. Hoe breng je in het gezinsleven de rust en ontspanning weer terug?



1

Wissel geluid eens af met stilte. Overal, op straat, in de winkel en bij het kinderdagverblijf horen we geluid om ons heen. Zet eens bewust de muziek of de televisie uit.

2

Vaak wil je als ouder je taken voor de volle honderd procent uitvoeren. Bedenk dat tachtig procent ook goed is en dat dit wellicht meer rust en ontspanning geeft.

3

Stel grenzen en wees duidelijk naar je kind over wat wel en niet mag. Grenzen geven kinderen duidelijkheid en duidelijkheid geeft rust. Maak je een keer een uitzondering, leg dan uit waarom het die ene keer anders is (bijvoorbeeld omdat het kind jarig is, of om een andere bijzondere gelegenheid).

4

Beperk de vele clubjes na schooltijd. Al op jonge leeftijd kunnen kinderen volle agenda's hebben. Bespreek met je kind op welke dagen er geen clubjes zijn en er afgesproken kan worden met een vriend of een vriendinnetje.

10 tips

5

Luister met volle aandacht. Het geeft ouders en kinderen rust en bevrediging als er echt naar elkaar wordt geluisterd.

7

Zorg voor een vast dagritme, dat zorgt voor voorspelbaarheid en geeft rust aan iedereen in het gezin. Op scholen werken ze vaak met pictogrammen, ook thuis kun je een overzicht maken van de volgorde van de dagactiviteiten. Je kind weet dan bijvoorbeeld precies of het tussen de middag thuis kan eten of dat het op school moet overblijven.

6

Beperk het computergebruik. Deskundigen wijzen op het belang van media-educatie. Hiermee wordt bedoeld dat ouders hun kind met de computer en de televisie leren omgaan. En bijvoorbeeld hoelang het achter de computer mag. Heb je een gezin met meer kinderen en willen ze allemaal tegelijk op de computer, stel dan met een kookwekker per kind de computertijd in.


8

Beperk weekendactiviteiten. Vooral voor kinderen wordt een ontspannen weekend niet bepaald door de vele activiteiten buitenshuis, maar door de nabijheid van zijn ouder(s). Als het op een speelmat met lego bezig is en je kijkt met een kop koffie op de bank toe of speelt mee, dan heeft het een geweldige tijd. Grotere kinderen vervelen zich in eerste instantie misschien als ze eens een weekend thuisblijven, maar worden al snel creatief in het bedenken van (nieuwe) spelletjes.

9

Neem je voor om met gerichte aandacht één ding tegelijk te doen. Uit onderzoek is gebleken dat meerdere dingen tegelijk doen niet efficiënter is omdat je je aandacht dan moet verdelen. Deze werkwijze doet het ook goed bij kinderen.

10

Zorg voor een rustige overgang tussen de dag en de nacht. Een hoofd vol met indrukken, maakt het inslapen lastiger. Laat kinderen kort voor het slapengaan geen spannende films kijken. En neem even de tijd om op de rand van het bed gezellig samen de dag door te nemen. Kijk zelf eens een avondje geen televisie maar neem in plaats daarvan een warme douche of een warm bad. Met ontspannen spieren val je een stuk relaxter in slaap. 



Over de auteur

José Kuijsters (51) is als orthopedagoog verbonden aan Pedagogisch Buro Compagnie in De Bilt. Kuijsters begon haar loopbaan als leerkracht op een basisschool en specialiseerde zich na haar studie pedagogiek in de noodzaak van rust in het leven van kinderen. Ze geeft vele cursussen en workshops over dit thema en regelmatig verschijnen haar publicaties in opvoedings- en onderwijsbladen.

