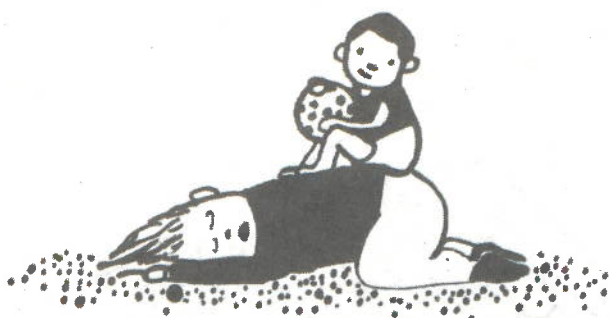


Anna van den Breemer schrijft elke woensdag over een alledaags opvoedkundig probleem waarvoor ze een oplossing zoekt

Iedereen doet maar wat



Fluiten

**Je vrije dag thuis met de kinderen:
hoe houd je het ontspannen?**

Illustratie **Claudie de Cleen**

Eens in de zoveel tijd krijgt de vrouw die 'thuiszit met de kinderen' ervan langs, hup, aan het werk moet ze! Die formulering over 'thuiszitten' kan wat mij betreft direct de prullenbak in, want iedereen die weleens een dag met kleintjes doorbrengt, weet dat er weinig wordt gezeten. Je bent al blij als je tussen het opruimen, spelen, boenen en ruzies beslechten door even naar de wc kunt. 'Morgen kan ik weer uitrusten op kantoor', zei een vriendin onlangs na haar mamadag. Hoe houd je je vrije dag thuis met de kinderen ontspannen?

Wat zeggen de deskundigen?

Ouders koesteren vaak hoge verwachtingen over die ene doordeweekse dag die ze met hun kinderen doorbrengen. 'Ze willen de rest van de week, wanneer ze werken en dus afwezig zijn, goedmaken in één dag. En dat kan natuurlijk niet', zegt de Noorse gezinstherapeut Hedvig Montgomery, auteur van het populaire boek *De zeven stappen naar succesvol ouderschap*. 'Ouders gaan met hun kinderen naar balletles, naar de film of ergens koffiedrinken. Jonge ouders van nu zijn de meest overgeorganiseerde generatie.'

Het is natuurlijk begrijpelijk dat je als ouder dingen wilt ondernemen. Een activiteit buiten de deur breekt de dag. Dat doe je dus óók voor je eigen welbevinden. Gelukkige ouders

bent met het hollen van de ene plek naar de andere.'

Een effect van die ouderlijke organisatiedrift is dat veel waardevolle opvoedmomenten in de kiem kunnen worden gesmoord. 'Er is weinig ruimte voor gefrustreerde kinderen, want het moet gezellig zijn, terwijl jij er als ouder juist bent om je kind te leren hoe ze met negatieve emoties kunnen omgaan.'

Hoe pak je het aan?

Een dag doorbrengen met een klein kind is als een mindfulnesscursus. 'Wees echt in het moment met je zoon of dochter. Kijk samen naar een spin. Of naar een graafmachine die bezig is. Juist op een dag zonder verplichtingen is daar ruimte voor.' Daar moet je wel wat moeite voor doen. 'Bij een pasgeboren baby gaat dat buitensluiten van de wereld om je heen gemakkelijk, door de hormonen en bij vrouwen door het geven van borstvoeding', aldus Montgomery. 'Daarna is het lastiger om dat gevoel vast te houden.'

Tom Hodgkinson pleit in zijn boek *The idle parent: Why less means more when raising kids* voor het ondernemen van zo min mogelijk activiteiten. Gewoon in je luie stoel zitten en niets doen. Een van zijn favoriete spelletjes is 'kietelen of pakken': 'Het kind rent naar mij toe en schreeuwt: 'kietelen of pakken' en ik voer vervolgens