



Serie 'Hart voor werk en je gezin' door pedagoge Emmeliek Boost

Iedere week weer die ochtendstress!

Op mijn werkdagen moet ik stipt om 8.00 uur met mijn twee dochters van vier en één jaar de deur uit. Mijn partner is dan al om 06.00 vertrokken. Hij haalt de kinderen altijd op. Iedere keer als ik 's ochtends haast heb, werkt mijn oudste dochter tegen. Ze schopt wild in het rond zodra ik zeg dat we de deur uit moeten en haar wil helpen om haar schoenen aan te trekken. Pak ik snel haar laarzen, dan roept ze dat ze toch haar schoenen wil. De laatste tijd stap ik volkomen gestrest én te laat in de auto. Wat kan ik doen om 's ochtends op tijd van huis te gaan?

Kinderen onder de vijf jaar hebben geen benul van tijd. Jij bent hun klok!

En daar zit voor een deel het probleem. Vandaag betekent de zin 'we moeten opschieten, anders zijn we te laat op school'.....dat je ook direct de deur uit gaat.

Dan ben je consequent. Maar morgen merkt je dochter dat tijd rekbaar is. Terwijl je roept dat ze haar schoenen moet aantrekken, ziet zij jou druk bezig met huishoudelijke klusjes of het beantwoorden van een telefoontje. Ze heeft geen idee van de tijdsdruk. Roep niet iets in de trant van: 'Als we te laat op school zijn, dan wordt juffie boos'. Wees liever duidelijk en zeg: 'Nu is het tijd, trek je schoenen aan, we gaan naar school.' Daarbij geef je je kind dus geen keuze en maak je duidelijk dat de tijd om is. Door de tijd in beeld te brengen, zien kinderen ook wanneer het tijd is om haast te maken. Zet de kookwekker op 5 minuten voor vertrek en spreek met je oudste af dat zij de tijd bewaakt. Zijn er nog maar drie streepjes over, dan trekt zij haar schoenen of laarzen aan. En rinkelt de kookwekker, dan staat ze bij de deur gereed om mee te gaan. Voorwaarde is wel dat de schoenen bij de voordeur klaar staan. Natuurlijk verdient ze een extra knuffel, als je met haar hulp op tijd van huis bent. Dat zorgt ervoor dat ze morgen weer op tijd klaar staat!



Tip

Bedenk samen met je kind een codewoord voor die momenten dat je directe gehoorzaamheid van haar verwacht. Kinderen reageren namelijk veel beter en sneller op één woord of een teken. Sommige kinderen kiezen bijvoorbeeld de kleur 'rood' als stopteken, net als in het verkeer. Thuis staat dan het woord 'rood' voor: Stop waarmee je bezig bent, nu moet er direct geluisterd worden. Gebruik dit woord niet te pas en te onpas want dan verliest het snel zijn kracht!

Maak op tijd je balans op

Ondanks een goed georganiseerde agenda kom je soms om in de hectiek van het ouderschap, huishouden, werk en de sociale verplichtingen.

- Zet de acht belangrijkste taken of functies van deze week eens onder elkaar.
- Geef iedere taak/functie een waarderingscijfer van 1 t/m 10. Heb je een lastige klus op je werk geklaard, dan hoort daar wellicht het cijfer 8 of 9 bij. Heb je daarentegen thuis de administratie laten liggen dan scoor je daarop een onvoldoende. Let op dat je op dit lijstje van taken ook je sport - en relaxmomenten niet vergeet.
- Gedij je het beste met 8 uur nachtrust, dan heb je iedere dag slechts 16 uur te besteden. Ben je perfectionistisch van aard dan zul je graag in al je functies hoog willen scoren. Voorkom een burn out en stem je taken dus af op deze 16 uur.
- Lever volgende week wat in op de taken met de hoogste scores en besteed die gewonnen tijd aan die taken waar je de afgelopen week een onvoldoende op scoorde.
- Door de balans op te maken, weet je waar je de volgende week meer- en waar je minder tijd aan wilt besteden.
- Betrek je partner erbij, kijk waar je samen tot een nog evenwichtiger taakverdeling kan komen en voor welke taken je hulptroepen wilt in schakelen om alles draaiende te houden.

Voor meer informatie over de balansstool, een telefonisch of persoonlijk consult met Emmeliek Boost, kun je contact opnemen met de Opvoeddesk in Naarden. Bel 035 6957020 of kijk op de website www.opvoeddesk.nl