

Hedvig  
Montgomery

# van peuter tot kleuter

uit de serie:  
de zeven  
stappen naar  
succesvol  
ouderschap

Ontdek de Scandinavische  
kunst van het opvoeden

2-6 jaar





# De wereld aan je voeten

De kleuterjaren zijn voor iedereen een geweldig avontuur. In de eerste jaren hebben we alleen oog voor de wereld om ons heen en voor concrete dingen, terwijl we later een oneindige wereld te zien krijgen. We maken een sprong van ons vertrouwde gezinnetje naar de grote buitenwereld. Van bijna niets naar oneindige mogelijkheden. Als ouder krijg je in deze jaren te maken met een kind dat zich ontpopt en roept: 'Ik ben er klaar voor!'

Je tweejarige doet vaak niets liever dan jouw volwassen bezigheden imiteren, maar slechts een paar jaar later kun je datzelfde kind onder aan de trap aantreffen in een denkbeeldige zeilboot terwijl het op het punt staat om de wereld te veroveren en koers te zetten naar Borneo.

Het dak van jullie huis verdwijnt, de muren vallen weg en de sterren zijn plotseling binnen handbereik.

Het mooie is dat in ieder kind zo'n geweldig avontuur schuilt. Het ligt als een zaadje verborgen in alle mensen en vormt voor iedereen een prachtige belofte: het universum zal zich ook aan jou openbaren.

Er zijn maar weinig dingen die me meer in de mensheid doen vertrouwen dan een kind van vijf. Als een kind aan het einde van die avontuurlijke reis komt, bestaan er geen grenzen meer. En precies op dat punt, als een kind de eindeloze hemel boven zich heeft en de doorzichtige, heldere zee onder zich, wordt een heel belangrijk deel van de basis gelegd van de mens die het uiteindelijk zal worden.

De kiem voor alles wat een kind moet weten over het leven wordt precies in deze jaren geplant. Een vijfjarige is nog een volledig onbeschreven en blanco blad en om die reden kun je het volgende beter niet zeggen: 'Zo mag je je niet gedragen', of: 'Wat je zegt klinkt een beetje onwaarschijnlijk'.

In de toekomst zal je kind nog vaak genoeg te maken krijgen met wetmatigheden, regenkleding en iets te ingewikkelde huiswerkstukken.

Laat dat zaadje in je kind uitgroeien tot iets groots en dappers, tot optimisme en alles wat er nodig is om de wereld een klein beetje mooier te maken. Door te spelen en de fantasie te gebruiken, leert een kind hoe het met andere mensen moet omgaan, hoe het zich tot regels moet verhouden en hoe het naar de juiste dingen kan reiken; je kind zal merken dat het met een denkbeeldig bootje helemaal tot Borneo kan komen als hij of zij zich maar genoeg inspant. ▶

In deze jaren zuigt je kind bij alles wat het doet en wat het meemaakt de levenservaring in zich op; het enige wat jij hoeft te doen is je kind de ruimte geven, het aan de hand nemen en mee aan boord van het bootje gaan als dat mag. Alles wat je kind nu leert, zal helpen bij het leren omgaan met de nederlagen die nog gaan komen, met verbroken relaties en dromen die op een dag worden nagejaagd. En misschien slaagt je kind daarin, maar misschien ook niet.

Het is hoe dan ook een veeleisende en prachtige sprong naar zelfstandigheid waar je getuige van gaat zijn; je kind wordt zindelijk, het leert nee te zeggen, het gaat zelfstandig eten, het zal steeds meer op een volwassen manier gaan praten en het zal gaan vragen waarom de wereld is zoals die is.

Het zijn grote sprongen voor een klein mens.

Ik ben er vrij zeker van dat je de vijfjarige in jezelf je hele leven met je meedraagt. Dus bescherm hem of haar goed.

Het leven zal jullie op de proef stellen, wellicht in deze jaren wel meer dan ooit. Maar als je het zaadje dat in je kind is geplant goed beschermt en als je oplet hoe het groeit, dan ga je op een ontdekkingsreis waar je nooit spijt van zult krijgen.



## Reis naar de maan

Kleine kinderen ontdekken de wereld om hen heen stap voor stap. Langzaam maar zeker zullen ze leren hoe alles in elkaar steekt. Ze ontdekken hoe koffiekopjes en harten kunnen worden gebroken én weer worden gelijmd, ze zullen ja durven zeggen als er iets moois op hun pad komt en ze zullen nee leren zeggen als iets niet goed voelt. Ze zullen step leren rijden, hun eigen broodjes leren smeren, in bomen leren klimmen, alle letters leren spellen, hun schoenveters leren strikken en alleen naar de wc leren gaan. Ze zullen hun plaats in de wereld gaandeweg ontdekken en wellicht beseffen ze op een dag hoe nietig ze eigenlijk zijn op die kleine planeet in dat oneindige universum. Misschien leren ze zelfs de grootsheid te doorgronden van de ander zien en van gezien worden. Van samen zijn. Van een ander liefhebben. En van jezelf liefhebben.

En hier kom jij in beeld. Tijdens die geweldige reis heeft je kind namelijk iemand nodig die het aan de hand neemt. Je kind leert door zich tot andere mensen te verhouden. Het leert in jouw nabijheid. Dus zorg dat jullie samen zijn!

En besef dat een kind dat bang is niets leert. Het zal geen nieuwe dingen ontdekken, simpelweg omdat het dat niet durft en het zal niet overal naartoe kunnen reizen; het kind zal alle energie moeten steken in overleven. Maar kinderen die zich echt geborgen voelen, kunnen naar de maan reizen en terug.



# de zeven stappen

naar succesvol  
ouderschap



'Aan jou de taak om uit te  
zoeken wie je kind is, waar het  
behoefte aan heeft en om te  
observeren hoe het zich ont-  
wikkelt tot wie hij of zij is.'

1

# De band

In deze fase wordt steeds duidelijker hoe je kind in elkaar zit. Je zult de persoonlijkheid die zijn of haar intrede in jouw leven heeft gedaan steeds vaker te zien krijgen. Je leert steeds beter hoe je je kind kunt troosten en hoe het zich het meest op zijn of haar gemak voelt in een ruimte vol mensen. Misschien zie je dat je kind overloopt van emoties, dat het zonder moeite overal op afstapt of dat het juist terughoudend is. Ieder kind is gewoon zichzelf. Aan jou de taak om uit te zoeken wie je kind is, waar het behoefte aan heeft en om te observeren hoe het zich ontwikkelt tot wie hij of zij is.





Tijdens de kleuterjaren worden emoties complexer en je kind zal zich steeds beter kunnen uitdrukken. En daarmee verandert ook de taak van de ouders. Was je eerst vooral die persoon met de veilige schoot die de rust bewaarde, je kind wiegde en alle tranen droogde; nu wordt het steeds belangrijker dat je de emoties van je kind herkent en het hoofd biedt. Gedurende de vier jaar tussen de twee en zes ontstaat er een soort kleurrijke explosie aan emoties bij je kind. Wellicht heb je, zoals veel andere ouders, het gevoel dat dit een bijzonder veeleisende periode is. Er wordt heel wat gehuild en geruzied over de gekste dingen. In deze fase veranderen kinderen van kleuters die nog maar net hun evenwicht kunnen bewaren in opgewonden en serieuze schoolkinderen die na de zomer naar groep drie gaan. Het is een reis vol belangrijke en extreme ontwikkelingen en het is jouw taak om je kind daarbij de weg te wijzen. Tegelijkertijd moet je het contact tussen jullie versterken. Je werkt aan die o zo belangrijke band waar ik alle ouders altijd en overal over vertel; de band die jullie met elkaar verbindt.

Deze band is de eerste van de zeven stappen naar succesvol ouderschap en met behulp van jullie band creëer je het geborgen gevoel dat je kind altijd met zich meeneemt, van de basisschool naar de middelbare school en van de kinderkamer naar de rest van het volwassen leven. Dankzij jullie band krijgt je kind een solide basis waardoor het op een dag als een zelfstandig en gelukkig persoon zijn of haar vleugels kan uitslaan en goed ►

overweg kan met de mensen die er op zijn of haar pad komen.

Maar zover is het nog lang niet.

De band die je gaat smeden en beschermen bestaat uit drie delen. Ik beschrijf die delen meestal als drie verschillende wegen en om je doel te kunnen bereiken, zul je ze alle drie moeten bewandelen. Voor de kleuterjaren gaat dat als volgt:

## 1. Creëer een veilige basis en probeer te ontdekken hoe je je kind kunt troosten

Je bent voor je kind een veilige en geborgen basis als je alle nukken van je kind accepteert. Zeg dus: 'Je kunt altijd bij mij terecht.' Ieder kind is volstrekt afhankelijk van troost, rust en geborgenheid; je kind heeft jouw hulp nodig om alle kleine en grote uitdagingen waar het tegenaan loopt op te lossen en het heeft een plek nodig waar het altijd naar terug kan keren, een solide basis.

Tijdens de kleuterjaren is het van groot belang dat je kind altijd bij je terecht kan en troost kan vinden. Goed troost kunnen bieden is echt een kunst in deze fase. Een kind vindt zijn of haar gedachten meestal volstrekt logisch en de emoties kunnen soms hoog oplopen, maar voor de ouders is lang niet alles even duidelijk. Je zult regelmatig te maken krijgen met situaties waarin je je kind moet troosten terwijl je zelf niet precies begrijpt wat er aan de hand is of denkt dat het allemaal wel meevalt. Maar eigenlijk doet dat er ook niet zoveel toe. Als je je kind troost gaat het niet om gelijk hebben of krijgen, maar om het sussen van de situatie. Door je kind te troosten laat je zien dat je de emoties van dat kleine mensje accepteert en dat je er bent; dat samen jullie samen zijn. En dat is misschien wel een van de mooiste dingen die we voor iemand anders

kunnen doen, zowel voor volwassenen als kinderen.

De beste manier van kalmeren is per kind verschillend. Het ene kind wil graag even op schoot worden genomen en worden geknuffeld, terwijl andere kinderen zich liever een beetje terugtrekken om weer op adem te komen. Een belangrijk deel van jouw taak is om uit te zoeken welke manier het best werkt voor jouw kind en hoe jullie even pas op de plaats kunnen maken.

Ik kan je alvast wel vertellen wat niet werkt: tegen je kind schreeuwen werkt niet, boos of radeloos reageren heeft geen zin en een lang gesprek met je kind voeren omdat jij de situatie per se ter plekke wilt analyseren werkt ook niet. Als een kind erg overstuur is, dringt nieuwe informatie namelijk niet meer tot hem of haar door. En eigenlijk geldt voor volwassenen hetzelfde. Dat komt doordat onze hersenen in een beschermingsmodus schieten als we hevige emoties ervaren; op zo'n moment zijn we geprogrammeerd voor heel andere dingen dan leren. Als je kind overstuur is zul je je verwachtingen wat betreft de opvoeding dus flink moeten bijstellen. Als jij roept: 'Nu moet je stoppen met huilen! Kijk dan, zo moet je dat doen,' zal dat niet veel effect hebben bij je kind. Je kunt er beter voor zorgen dat je de rust bewaart, zodat jij degene bent die je kind vervolgens uit een hevige en sterke emotie kunt halen. Jij moet degene zijn die begrip toont en een veilige basis vormt als de rest van de wereld in brand staat; die veilige schoot waarop je kind zich altijd geborgen voelt.

Kraak de troostcode van je kind en stop nooit met het bieden van troost. Als je het gevoel hebt dat niets werkt en je niet meer weet wat je nog kunt doen om je kind te troosten, zorg er dan voor dat je in de buurt blijft. Laat je kind merken dat je niet weggaat en dat je het niet in de steek laat. Steeds als je op de een of andere manier aan je kind laat blijken 'ik ben bij je', bouw je aan het solide fundament waar je kind op zal komen te staan. ▶

## 2. Creëer een plek waar je kind zich thuis voelt

De tweede weg die je moet bewandelen om een sterke band tussen jou en je kind te smeden, gaat over ergens bij horen. Kinderen moeten ergens bij horen. Ze moeten het gevoel hebben dat ze ergens deel van uitmaken, dat jullie bij elkaar horen, dat jullie gezin, ongeacht de samenstelling, een kudde is waarin het kind zijn of haar vaste plaats heeft. Alles wat jullie samen doen, al die kleine en gekke dingen die uniek zijn voor jullie gezin, zullen je kind het onontbeerlijke gevoel geven ergens bij te horen, thuis te zijn.

Kleuters zijn dol op herhaling. Door herhaling voelen ze zich veilig; altijd hetzelfde boek, dezelfde film, hetzelfde eten. Om die reden spelen regelmaat en vaste rituelen een steeds belangrijkere rol in jullie dagelijks leven. De manier waarop jullie de maaltijden nuttigen, wat jullie met elkaar ondernemen, het bedtijdritueel, jullie ochtendritueel, de route naar school.

Kinderen houden van herkenbare situaties, zowel fysiek als mentaal. Twee zaken spelen daarbij een rol. Ten eerste gaat het, zoals gezegd, om het gevoel van veiligheid dat herkenning met zich meebrengt. Ten tweede komt het erop neer dat een kind van binnenuit leert en zo zijn of haar cirkeltje van het bekende naar het onbekende voortdurend steeds verder uitbreidt. In deze fase wordt de wereld geleidelijk steeds groter voor je kind en jij moet in dat proces proberen mee te bewegen. Dat betekent voornamelijk dat je moet leren inschatten wat je kind kan en wil. Zo zal een driejarige iets heel anders willen dan een vijfjarige als jullie bijvoorbeeld in het bos zijn of in de speeltuin.

Laat je kind doen wat het leuk vindt en ga iets anders doen als je kind weer uitgespeeld raakt. Al kan het voor jou ontzettend saai zijn om voor de tweehonderdste keer hetzelfde boekje voor te lezen of dezelfde puzzel te leggen, door iets steeds te herhalen leert je kind juist. En op een dag komt er ineens weer iets anders, groters en nog leukers voor in de plaats. Dit is ook de reden waarom je kind tussentijds soms maar weinig enthousiast reageert op nieuwe en onbekende dingen. Je kind zal zich namelijk eerst op zijn of haar gemak moeten voelen.

Mijn oudste zoon en ik hadden een vast ritueel als we naar het kinderdagverblijf gingen. We stopten altijd even op een van de bruggen over de rivier de Aker, die door de oude arbeiderswijk stroomt waar de mooie, oude bakstenen gebouwen nog altijd statig langs de rivier staan. Bij een van de bruggen groeiden een paar bessenstruiken waar we elke ochtend een zogenaamde ‘wensbes’ van plukten. Het hele ritueel duurde nog geen halve minuut, maar het zorgde er wel voor dat onze wandeling een gezamenlijk project werd. Het was iets unieks wat alleen wij samen deelden en mijn zoon vond het geweldig. En ik vond het ook altijd fijn, omdat het goed is om een ‘wij’ te ervaren in alle overige dagelijkse beslommeringen.

Ieder kind heeft dit soort momenten nodig; dat warme en prettige ‘wij-gevoel’ dat je met iemand anders kunt ervaren. ▶

**Reageer altijd opgetogen als je kind de kamer in komt. Het is de beste en eenvoudigste manier om te laten zien dat jullie bij elkaar horen, dat je kind veel voor je betekent en dat je erg blij bent met zijn of haar aanwezigheid in het gezin.**



### 3. Accepteer de emoties van je kind

Het derde deel van de band die tussen jou en je kind moet worden gesmeed, gaat over het principe dat jij als ouder moet weten dat alle emoties van je kind een achterliggende oorzaak hebben. Het is jouw taak om te ontdekken wat je kind precies voelt en om die gevoelens ook serieus te nemen.

In mijn boek *Baby & dreumes*, het vorige deel in deze serie, schreef ik al hoe eenvoudig en duidelijk de emoties van een klein kind zijn. Het is boos, verdrietig, blij of tevreden. Als een kind in de leeftijd van drie tot vijf jaar komt, maakt het echter een ontwikkeling door die ervoor zorgt dat de emoties en gedachten sterker met elkaar verbonden raken. De gebieden in de hersenen die verantwoordelijk zijn voor de regulering van emoties beginnen zich te ontwikkelen en daardoor worden de emoties van een kind steeds complexer. Een kind zal nu ook trots, schaamte en frustratie voelen; meer samengestelde emoties die voor zowel kinderen als volwassenen best ingewikkeld kunnen zijn.

Met andere woorden, je taak als ouder zal steeds meer van je gaan eisen, terwijl je kind meer dan ooit het gevoel moet hebben dat zijn of haar emoties er mogen zijn. Dat er ook ruimte is voor de meest overweldigende en moeilijke emoties. Dat het altijd allemaal wel weer goed komt.

Als de winter aanbreekt, kan de duisternis ondraaglijk zwaar zijn. Ik herinner me dat bij een van mijn zonen een jongetje op het kinderdagverblijf zat dat altijd naar de grond stond te staren als zijn ouders hem kwamen ophalen. Zodra hij buiten in de kou kwam, raakte hij op een bepaalde manier vervuld van verdriet. Na verloop van tijd begon het de ouders te storen dat ze nooit eens gewoon in de auto konden stappen en naar huis te rijden. ‘Het is zo donker,’ zei de jongen treurig toen zijn vader hem een keer kwam halen. ‘Hou je niet van het donker?’ vroeg zijn

vader. Het zou heel makkelijk geweest zijn om het probleem van tafel te vegen door iets te zeggen als: ‘Tja, dat heb je nu eenmaal ’s avonds. Kom op, we moeten naar huis toe.’ In plaats daarvan ging de vader naast zijn zontje op de trap zitten en zei: ‘Weet je wat? Ik vind het donker ook een beetje vreemd, maar ik weet heel zeker dat het geen kwaad kan en dat het morgen gewoon weer licht wordt. Misschien kan ik je morgen proberen op te halen voordat het donker wordt, dan kunnen we samen kijken hoe het is als het donker wordt.’ Ik vond het mooi om te zien hoe de vader het probleem oploste. Hij had de emotie bij zijn zoon opgemerkt, begrepen waar die vandaan kwam en hem geholpen met het onder woorden brengen van zijn gevoel. Ineens kon de jongen weer vooruit, door de duisternis.

Iedereen vindt het prettig om gezien en begrepen te worden, en dat geldt met name voor de nieuwkomers onder ons. Om die reden is het voor kinderen belangrijk dat we ons verdiepen in hun emoties, dat we ze samen proberen te doorgronden en dat we alle emoties accepteren die de kop op kunnen steken. Als je dat doet, laat je aan je kind zien dat je zijn of haar emoties herkent en begrijpt en je zegt min of meer: ‘Je bent goed zoals je bent en ik blijf bij je.’

Hoe vaker een kind ervaart dat de wereld een veilige plek is met ruimte voor emoties, hoe beter het kind later zal gedijen in het leven.



Het doet er niet toe hoe je gezin is samengesteld. Het is vooral erg belangrijk dat ieder gezinslid zijn of haar eigen, unieke plek heeft in het gezin dat jullie met elkaar vormen. Het is voor een kind van zeer groot belang dat het weet dat het ergens bij hoort.