

Dagravit®

Kids-Xtra

Vloeibare Multivitaminen

Multivitaminen voor kinderen
nu ook vloeibaar en lekker!



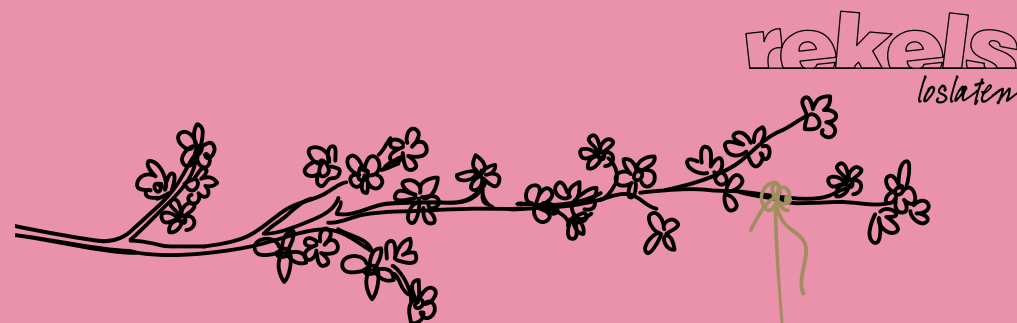
Dagravit
Zorg van top tot teen.

Voor meer informatie: Vemedia infolijn: 0900 2333666 (€ 0,15/min)

www.dagravit.nl

Nieuw!

- 1-6 jaar
- Goed voor de weerstand
- Voor sterke botten en tanden
- Siroop met lekkere frambozensmaak
- Makkelijk in te nemen



rekels
loslaten

Risicomangement voor kinderen

Jonge zeehonden moeten al na enkele weken op eigen vinnen staan en ook jonge vogels verlaten vroeg het nest. Zo niet het mensenkind; dat blijft jarenlang afhankelijk van zijn ouders. Die vervolgens een evenwicht moeten zien te vinden tussen bescherming bieden en loslaten. En dat is helemaal niet makkelijk. Wat denk je, ben jij een 'helikopter-' of een 'free-range ouder'?



De kinderlokker

'Ga niet met vreemde mannen mee', zei je moeder vroeger als je buiten ging spelen. 'En je mag ook geen snoepjes aannemen van onbekenden.' Dat was het enige waar je voor moest oppassen: vreemde mannen, met of zonder snoepjes. We noemden ze 'kinderlokkers'. Je kwam ze natuurlijk nooit tegen, als was de helft van de waarschuwing welkom zat geweest in die jaren van 'snoep verstandig, eet een appel'. Volkomen ontspannen - het kroost was immers gewaarschuwd - liet je moeder je vervolgens de hele dag lekker je gang gaan. Tegen het avondeten kwam je verwilderd, maar voldaan je huis (waarvan de voordeur altijd openstond) weer in, om aan te schuiven voor een bord macaroni met smac en tomatenpuree. Wat je gedaan had die dag? Met heel veel vriendjes hutten gebouwd in de bosjes en snoep gejat in de supermarkt (of alleen maar opgegeten als je dat niet durfde). Gerend en gefietst, ruzie gemaakt en weer vriendjes geworden, geknikkerd en touwtje gesprongen. Nog meer ruzie gemaakt, boos naar binnen gerend en er weer uitgeschopt. En soms verveelde je je te pletter. In de woorden van 'slow parents' kreeg je het recht om zelf op ontdekking te gaan, risico's te lopen en van je fouten te leren.

Tekst: Renée Salomé

Slow parenting

Slow parents zijn niet traag; de term, voor het eerst gebruikt door de Canadese journalist Carl Honoré in zijn boek 'Under Pressure' ('Onder druk'), sluit aan op de 'slow-beweging'. Deze begon met Slow Food, toen een zekere Italiaan besloot zich af te zetten tegen fastfood en de traditionele keuken in ere wilde herstellen. Kwaliteit moest het winnen van kwantiteit, goed van snel. Ook slow parents zetten zich af tegen snel en veel. In plaats van rennen van de vioolles naar de huiswerkklas, via de turnclub en de paardrijles natuurlijk, mag het kind de wereld op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo ontdekken. Hier worden kinderen blij van, is de gedachte erachter, en zelfredzaam bovendien. Die eigen tijd vullen de slow kids met spelen. En dat is heel belangrijk voor ze, want in hun spel zijn ze vaak bezig de grote-mensen-wereld na te bootsen. Spelenderwijs zullen ze de grenzen van hun kunnen en kennen steeds oprekken. >



Ieder obstakel in het leven van hun spruitjes wordt direct weggeveegd.

Ze zullen conflicten leren oplossen, compromissen sluiten en beslissingen nemen. Ze zullen leren hoe ze goed kunnen vallen (dat kunnen kinderen namelijk niet meer, is gebleken; reden om ze 'valtrainingen' aan te bieden...) en fysieke risico's moeten inschatten. En ze zullen kennis vergaren over mens, techniek en natuur. Aanhangers van de slow-beweging menen dat ouders in het belang van hun kinderen een stapje terug moeten doen en hun kinderen meer zullen moeten loslaten.

De tegenhanger van 'slow parenting' is 'helicopter parenting'. 'Helikopter-ouders' blijven altijd om hun kroost heen draaien, zweven altijd ergens in de buurt. Of dat nou nodig is of niet. Ieder obstakel in het leven van hun spruitjes wordt direct weggeveegd. Dat gaat soms heel ver, en dat duurt soms heel lang. De verzekeringspapieren van je twintigjarige dochter regelen? De krantenwijk van je zeventienjarige zoon met de auto overnemen omdat-ie anders nat wordt? De helikopter-ouder bedenkt zich geen moment. Misschien klinkt het jou als ouder van jonge kinderen grappig in de oren, maar mag jouw achtjarige knulletje zelf zijn boterham smeren? En laat jij je dochter van vier haar eigen kleding uitzoeken en aantrekken?

Stel dat...

Waarom vinden we het zo verdorde moeilijk onze kinderen wat meer met rust te laten? Risicovermijdend gedrag lijkt de norm te zijn. Angst voor vallen en pijntjes (of veel ergere dingen) verlamt ons ouders. Natuurlijk willen we onze kinderen beschermen tegen slechte mensen, snelle auto's, scherpe messen en diepe wateren! Dus houden we dat alles graag zover als mogelijk bij ze weg. Wees eens eerlijk: wanneer mag of mocht jouw kind voor het eerst alleen thuis blijven? Wat gaat er allemaal door je hoofd als je de deur achter je dicht doet en je kind nog binnen is? Stel dat er brand uitbreekt? Stel dat er een pedofiel achter de bosjes staat te wachten tot jij eindelijk bent opgedonderd? Stel dat er een meteoriet neerstort op ons huis?

Hoe begrijpelijk die angsten ook zijn – ze worden gelijktijdig met je kind geboren - ze zijn meestal niet terecht. Meestal, want het kan natuurlijk ook wél misgaan. Jouw overbeschermende houding heeft dan wel een averechts effect: je kind zal uiteindelijk juist niet het gevaar kunnen afwenden, simpelweg omdat hij niet geleerd heeft hoe dat moet.

Vrije-uitloopkinderen

Een van de grootste en meest zichtbare voorstanders van een leven vol vrijheid voor kinderen is de Amerikaanse Lenore Skenazy. Enkele jaren geleden besloot zij haar negenjarige zoon alleen met de metro in New York naar huis te laten reizen, en schreef erover in haar column in The New York Sun. En dat heeft ze geweten! Half Amerika sprak er schande van. De andere helft liet juist weten zulke fijne herinneringen te hebben aan de vrijheid in hun kindertijd... Skenazy bedacht de term 'free-range kids' (vrije-uitloopkinderen) voor kinderen die de kans krijgen zelf op onderzoek uit te gaan en vrijheden krijgen die nog niet zo lang geleden eigenlijk heel gewoon werden gevonden. Wat voor vrijheden dat zijn? In haar tv-programma 'World's Worst Mom', dat tot voor kort op zender TLC te zien was, geeft Skenazy kinderen van overbezorgde ouders opdrachten. Die variëren van leren fietsen (aan een jongen van 9!) tot het neerzetten van een limonadekraampje vlakbij het huis om (eindelijk!) de burenen te leren kennen, van zelf een boterham klaar maken (een mes vasthouden!) tot bij een vriendje logeren en van alleen de bus pakken tot een nachtle doorbrengen op een scouting kamp. Pijnlijk duidelijk wordt dat ouders die hun kinderen niet durven loslaten – wat steevast voortkomt uit liefde en angst - hun kind in feite schade berokkenen door ze niet te helpen zelfstandig te worden, ze niet te laten genieten van leuke dingen en ze niet te laten vertrouwen op zichzelf en anderen. We spreken schande van kinderen van zes die 's avonds laat nog op straat rondhangen. Maar wat als het omgekeerde gebeurt? Is het niet net zo triest dat er kinderen van tien zijn die nog niet alleen naar buiten mogen?

Laisser faire

Laten we vooral niet doen alsof Carl Honoré en Lenore Skenazy het wiel hebben uitgevonden. Het laisser faire opvoeden is al veel eerder bedacht en beschreven, onder meer door de Franse Verlichtingsfilosoof Jean-Jacques Rousseau. Zijn boek 'Emile, of over de opvoeding' werd in 1762 gepubliceerd. Hierin gaf hij een pleidooi voor een opvoeding in de natuur. Rousseau geloofde in de aangeboren goedheid van de mens, en daarom moest die zich ontwikkelen zonder bemoeienis van de volwassenen in diens omgeving. Die zouden namelijk een kwalijke invloed hebben op het kind.

Op naar het platteland dus, waar hij naar hartenlust op ontdekkingsreis mocht en zelf problemen op mocht lossen. Let wel, hij; meisjes moesten wel degelijk leren gehoorzamen – aan mannen. Ook het feit dat Rousseau zelf zijn eigen kinderen van de hand deed (vijf stuks, allen naar het weeshuis gebracht) geeft zijn theorieën tegenwoordig (en toen ook al!) weinig geloofwaardigheid. Toch blijft zijn werk van belang, en wordt het nog steeds aangehaald door opvoedkundigen. Zo ook door de Britse schrijver Tom Hodgkinson, die in 2009 'The Idle Parent' ('De inactieve ouder') schreef. Zijn opvattingen over opvoeding komen sterk overeen met die van Honoré en Skenazy, maar als Brit weet hij het allemaal net even wat luchtiger en grappiger te brengen. Hij meent bijvoorbeeld dat het feit dat je kinderen hun eigen gang laat gaan ook betekent dat jij dat kan doen. Uitslapen bijvoorbeeld is heel goed mogelijk als de kinderen 'op onderzoek uit zijn'. Ook heel 'idle': ze laten helpen met klusjes in en om het huis. Een win-win situatie! En daarnaast scheelt het inactieve ouderschap bakken met geld.

Niets mis met veiligheid

Dat de vaart minderende, inactieve en vrije-uitloopouders in eerste instantie uit Angelsaksische landen komen is niet zo gek. In Engeland en Amerika is men volkomen doorgeschoten in de angst voor griezels en ander gevaar. De media staan er zo bol van verhalen over pedofiele kinderonvoerders dat je als ouder wel moet geloven dat het aan de orde van de dag is. De wetgever doet er vrolijk aan mee. De term 'nanny state' geeft al aan dat de staat zich (te?)veel bemoeit met het dagelijks leven van haar burgers. Denk bijvoorbeeld aan de verplichte fietshelm. Maar ook in Nederland zijn we erg bezig met het vermijden van ongeluk. Mocht je het allemaal heel spannend vinden om je kind wat meer ruimte te geven, dan vind je het vast fijn te weten dat er zoiets bestaat als VeiligheidNL, een private organisatie die zich bezighoudt met onderzoek naar en de voorkoming van ernstig en dodelijk letsel. Vanuit de cijfers (4200 kinderen belanden jaarlijks op de afdeling Spoedeisende Hulp vanwege spaakbeknelling achterop de fiets) doet deze organisatie onderzoek en aanbevelingen (plaats goede spaakafscherming). Een voetje tussen de spaken is een reële 'bedreiging' voor een Nederlands kind dat regelmatig achter op de fiets wordt gezet. Natuurlijk is het belangrijk om reëel gevaar te onderkennen. En dus zetten we onze kinderen in een goed passende autostoel, zorgen we ervoor dat ze niet uit hun hoogslaper vallen en laten we ze niet van het dodelijk giftige maar o zo welriekende letietje-van-dalen snoepen. Een enge man die het op jouw kind voorzien heeft is weliswaar zeer gevaarlijk, maar de kans er eentje tegen het lijf te lopen is vrijwel nihil. Je helpt je kind veel beter door (met mate) te waarschuwen voor potentieel gevaar en hem te leren wat te doen in geval van dreiging, dan hem nooit uit het oog te verliezen en zelf alle eventuele dreigingen op te lossen.

Loslaten, hoe doe je dat?

Hoe kun je je kind de eerste stappen naar vrijheid laten zetten? En wat kun je je kind allemaal zelf laten doen? 'Stap voor stap' is het credo. En 'samen' is er nog zo een. Wil je de actieradius van je kind vergroten, begin dan in en om het huis. Iedere keer een stapje verder. Bespreek samen per stap hoe het is gegaan en wat de volgende stap zal zijn. Dat zal per kind verschillen; de één kan niet snel genoeg in z'n eentje de stad veroveren, terwijl de ander de voortuin al heel spannend vindt. Soms is het makkelijker om samen met een vriendje het bereik op te rekken. Hand in hand naar de glasbak bijvoorbeeld. Voor het eerst alleen naar school fietsen? Als je de eerste (paar) keer erachter blijft fietsen krijg je allebei vaak net dat beetje meer vertrouwen. Mag je kind voor het eerst alleen met het openbaar vervoer? Je kunt beginnen met hem maar één halte te laten meerijden. Gaat er iets mis, bijvoorbeeld dat hij per ongeluk in de verkeerde bus stapt? Dan is het fijn als hij weet dat hij zich tot de buschauffeur kan wenden. Er moet dus wel een bepaalde mate van vertrouwen in de medemens worden aangeleerd!

Ook binnenshuis kun je allerlei stappen maken die je kind meer vrijheid geven. Laat hem verantwoordelijk zijn voor zijn eigen kleding. Wat kan jou het schelen dat hij een rood met wit gestreept bloesje combineert met een paarse geruite broek? En laat hem zijn eigen lunch klaarmaken. En – revolutionair! – de troep die daar ongetwijfeld uit voortkomt zelf opruimen. Weet je nog hoe heerlijk het was als je het huis voor jezelf had? Even geen gezeur aan je kop? Dat wil hij ook! Dus laat hem af en toe alleen thuis. Goede randvoorwaarden (alleen opendoen voor bekenden, je mobiele nummer achterlaten) maken het draaglijk. Het gevolg? Je kind zal trots zijn op zichzelf, zich groot voelen én daadwerkelijk groot worden. <

Veiligheidsproducten

Autostoeltje, traphekje, slaapzak. Tuurlijk! Maar wanneer zijn de veiligheidsspullen die je in huis haalt overdreven? Oordeel zelf:

- Een tuigje of wandelkoord?
- Een thermometer voor op de kinderkamer die aangeeft of het er te warm of te koud is?
- Kniebeschermers voor baby's?
- Een slot voor op de wc-bril?
- Een bacterievrije plastic hoos voor over de duwstang van een supermarktkarretje?
- Een 'shampoo cap' die ervoor zorgt dat je kind geen shampoo in de oogjes kan krijgen?