

# Fijn! Non-stop vermaak hoeft niet

VOEL JIJ JE VERPLICHT OM TIJDENS VAKANTIES  
TONS OF FUN THINGS MET JE KINDEREN TE DOEN?  
GOED NIEUWS: DAT HOEFT HELEMAAL NIET.

Maandag koekjes bakken, dinsdag naar de kinderboerderij, woensdag naar de bioscoop, donderdag naar de bso, vrijdag naar het zwembad. Voor je het weet, is je welverdiende vakantie weer voorbij. Plan jij de vakantiedagen met je kinderen ook zo vol? Je bent de enige niet. Froukje (35), moeder van twee kinderen (8 en 5 jaar), werkt en volgt een deeltijdstudie. Ze voelt zich tijdens schoolvakanties verplicht veel leuke dingen met haar kinderen te doen. 'De afgelopen maanden ben ik nogal druk geweest en ik keek erg uit naar de vrije dagen tijdens de meivakantie. Het leek me fijn om wat leuk te doen, misschien ook een beetje om mijn afwezigheid van de laatste tijd te compenseren. Ik wilde daarom met ze naar het natuurmuseum, het zwembad, koekjes bakken, poppenkleertjes naaien en knutselen.' Ze plande de dagen vol met activiteiten. Toen de vakantie week ten einde liep, was Froukje bekaft en lichtelijk gefrustreerd. 'Ik was lang niet aan alle leuke dingen toegekomen en sommige bezigheden die we wel hadden gedaan, waren minder leuk geweest dan ik van tevoren had gehoopt. Zo vonden de kinderen het museum na een half uur saai en lieten ze het bakken van koekjes al na vijf minuten aan mij over. Doordat ze die week telkens ruzie met elkaar maakten, had

ik geen zin meer om naar de kinderboerderij te gaan, laat staan een middag te knutselen of poppenkleertjes te naaien.' 'Geen wonder,' zegt pedagoog Paula Ingelose, die gespecialiseerd is in opvoedingsondersteuning. 'Het is oké om tijdens de vakantie is natuurlijk prima, maar je houdt niet alle vrije dagen vol te proppen met uitjes of activiteiten. Je komt dan bedrogen uit; alsof het altijd alleen maar leuk is met kinderen. Thuis blijven en het laten gebeuren, is net zo belangrijk.' Deze tijdens de vakantie veel weg te gaan, geef je je kinderen volgens Paula indirect het idee dat gewoon thuis zijn met leuk genoeg is en dat het beter is om ergens naartoe te gaan. 'Probeer eens wat vakies thuis te blijven. Je hoeft dan echt niet de hele tijd koekjes te bakken of te knutselen. Voor ouders is het tijdens vakanties ook fijn om te doen waar ze zin in hebben. En dat kan ook.'

## WINDDE AANGENOMEN TOEGANG

Sinds de jaren tachtig en negentig is het er langzaam ingeslopen dat alles met kinderen leuk moet zijn, vindt de pedagoog. Sindsdien ligt ook gewoon ontspannen vakantie vieren ineens niet genoeg te zijn. 'We komen in een tijd waarin voor ons gevoel veel >



gedaan moet worden. Van veel ouders hoor ik dat ze het lastig vinden om iets voor zichzelf te doen terwijl de kinderen om hen heen dartelen. Maar heb je zin om op de bank een tijdschrift of krant te lezen? Probeer het gewoon een keer en kijk wat er gebeurt. Zeg dat je kinderen zich het komend half uur of uur zelf moeten vermaken. Vaak worden ze eerst even vervelend, gaan hangen, op hun hoofd staan of vragen of ze tv mogen kijken, maar uiteindelijk gaan ze echt zelf spelen. Door dit vaker te doen en te laten zien dat het dan ook gezellig is, stimuleer je hen in zelfstandigheid, creativiteit en ondernemen. Een keer wat minder aandacht geven is alleen maar goed voor een kind.

Dat kun je volgens Paula doen door je eigen bezigheden serieus te blijven nemen en grenzen te stellen. 'Doe wat je moet of wilt doen: de was, een telefoongesprek voeren, een boek lezen. Als je dat gewoon doet en zegt dat je niet beschikbaar bent, zullen je kinderen minder naar je vragen en ervaren dat ze je ook niet nodig hebben om het leuk te hebben. Af en toe kun je met hen een spelletje spelen of even naar het park gaan. Vakantie hebben is natuurlijk ook een beetje achter jezelf aanlopen en dat mogen kinderen best leren en ervaren. Net als jij.'

Want het gevolg van al die leuke dingen is dat veel moeders na de vakantie moe en teleurgesteld weer naar hun werk gaan. 'Ze zijn vaak opgelucht dat hun kinderen weer naar school gaan en voelen zich daar weer schuldig over. Maar dat mag je gerust toegeven. Kinderen de hele dag thuis hebben, is ook best zwaar.'



Daarbij speelt mee dat ouders hooggespannen verwachtingen van vakanties hebben, die daardoor amper waar te maken zijn. 'Ouders vragen zich vaak al voor de vakantie af wat ze de hele dag in vredesnaam met de kinderen moeten doen. Ingewikkelde knutselwerkjes maken of een watergevecht in de tuin? Ze willen de hele vakantie beheersen en dat is niet te doen. Bovendien zitten je kinderen ook echt niet op al dat vermaak te wachten. Vergeet niet dat zij ook moe zijn van school. Probeer jezelf aan te leren om te zeggen: 'Heerlijk jongens, we hebben vakantie. Ik ga straks even rustig de was vouwen en de krant lezen. Wat gaan jullie doen?' Kinderen hebben net als hun ouders behoefte aan ontspanning om nieuwe energie op te doen.'

### PYJAMADAGEN

Daar kwam Mandy (37), moeder van drie kinderen (6, 4 en 0 jaar) onlangs ook achter. 'Bij mijn twee oudste kinderen voelde ik me tijdens vrije dagen en vakanties vaak verplicht om veel activiteiten met ze te ondernemen. Maar nu kijk ik vanaf de eerste dag na de schoolvakanties reikhalzend uit naar de volgende vrije dagen, ofwel: pyjamadagen met chocola-kaasboterhammen, veel-te-lang-op-de-bank-hang-middagen en dagen waarop de kinderen lekker met water in de zandbak kluderen. Even van hyper naar heel rustig aan.' Ook Marjolein (40), moeder van drie kinderen (12, 10 en 5 jaar), weet inmiddels dat ontspannen vakantie vieren zo gek nog niet is. 'Mijn ideale vakantiedag is 's ochtends de achterdeur opendoen, in en om de tuin rommelen en lekker een boek lezen, terwijl de kids met vriendjes in de wijk rondcrossen, hutten bouwen, op de trampolien springen en af en toe verhit binnenkomen voor limonade en ijs. Als hore moeder probeer ik zo veel mogelijk van dit soort dagen te hebben in de vakantie.'

Toch voelt Petra (36), moeder van twee kinderen (6 en 3 jaar), zich bijna schuldig als ze aan andere moeders vertelt dat ze met haar kinderen lekker niets heeft gedaan. 'Dat ik me na de lunch in mijn buispak heb gebesen, een dvd met hen heb gekeken en lekker met m'n kinderen heb gestoeid. Maar mijn kinderen vinden het geweldig om gewoon een keer niets te doen.'

Volgens Paula Ingelse is dat schuldgevoel helemaal niet nodig. 'Je hoeft je kinderen echt niet non-stop te vermaken. Dat gebeurt toen je zelf kind was ook niet. Wilde je vroeger koekjes bakken, en je was niet genoeg om dat zelf te kunnen, dan vroeg je aan je ouders of dat mocht, pakte het kookboek, woog de benodigde



ingrediënten af en vroeg hoe de oven werkte. Moeders hielpen daar vaak niet eens bij.' De huidige generatie vaders en moeders kan wat dat betreft nog wat van z'n eigen ouders leren. Want zie jij wel eens opa's en oma's op hun knieën met hun kleinkinderen met lego spelen? 'Grootouders doen meestal automatisch een stapje terug en laten de kinderen zelf spelen. Probeer je kinderen eens iets minder aandacht te geven en laat hen wat meer los. Veel ouders zitten er veel te veel bovenop en zitten vaak uit een bepaald gevoel naast hun kind te spelen. Een kind moet alleen leren spelen. Ieder kind kan dat!'

### GEWOON THUIS ZIJN

Janne (35), moeder van twee kinderen (5 en 1 jaar), herkent dat ook bij haar dochter. 'Gerbrich vraagt tijdens de vakantie nooit of we naar de bioscoop of het zwembad gaan. Zij kan erg genieten van gewoon thuis zijn,' vertelt Janne. Toch voelt ze zich regelmatig tekort schieten als ze met haar kroost thuisblijft tijdens vrije dagen. Dat ligt volgens Janne aan de onrust die kenmerkend is voor onze generatie moeders. 'Het is tegenwoordig heel normaal om veel speciale dingen met je kinderen te ondernemen. Door het grote aanbod aan kinderactiviteiten ben ik soms bang dat mijn kinderen wat missen als we niets doen. Ik hoop dat er een kentering in die onrust komt. Dat we allemaal weer leren genieten van simpele dingen, van eenvoud.' Zoals ze zelf als kind heel goed kon. 'Mijn vriendinnen en ik vonden het vroeger heerlijk als we een hele dag konden rolschaatsen, een hut mochten bouwen of de hele dag met de poppen konden spelen. Als we al een dagje weggingen, was dat een uitzondering en genoten we daarvan. Alles wat wij vroeger bijzonder vonden, vinden onze kinderen gewoon. Voor mijn gevoel waren wij meer tevreden met wat we hadden, deden of kregen.'

Paula Ingelse beaamt dat, al kunnen kinderen daar volgens haar niets aan doen. 'Veel ouders doen al vanaf dat hun kinderen erg klein zijn leuke dingen met hen: iedere week pannenkoeken eten, iedere woensdagmiddag naar de kinderboerderij, iedere week knutselen, waardoor er verzadiging optreedt. Ouders moeten steeds meer doen en verder gaan om die bevrediging te krijgen, terwijl iets minder doen ook goed genoeg is. Als kinderen de rust krijgen om zelf te spelen, een stukje te fietsen of een spelletje te doen, vinden ze dat heerlijk. Wat minder doen zorgt voor ontspannen ouders, blijde kinderen en een prettige sfeer in huis.'

Zelf woont de pedagoog al enkele jaren in Frankrijk en sinds ze daar woont, kijkt ze naar de schoolvakanties uit. 'Kinderen spelen de hele dag in overall in het dorp of het bos. Ze zijn veel buiten, soms zie ik ze uren niet. Het valt me op dat ouders hier op het platteland in Frankrijk veel minder aandacht aan hun kinderen besteden dan Nederlandse ouders.' Buiten spelen, zoals dat bij haar in Frankrijk gebeurt, is volgens Paula goed voor een kind. 'Ik vind het zorgelijk dat veel kinderen wel naar het filmmuseum of naar pretparken zijn geweest, maar nog nooit in bomen hebben geklommen, een slakkenrace hebben gehouden of een hut hebben gebouwd. Dat aardse gevoel van kind zijn door dingen in de natuur te doen, ontbreekt jammer genoeg bij kinderen die veel voor de tv of achter de computer zitten.'

### BIJZONDERE HERINNERINGEN

Voor je kinderen hoeven al die uitjes niet per se. Paula: 'Vraag ze maar eens een lijstje te maken van wat zij graag in de vakantie willen doen. Roepen ze meteen 'een dagje naar de Efteling', zeg dan dat jullie dat één keer in de vijf jaar doen en dat ze wat anders moeten bedenken. Door kinderen dingen te laten verzinnen, ontdekken ze vanzelf wat nieuws.'

Plan je toch allemaal fantastische activiteiten in de vakantie, wees dan niet verrast over de dingen die blijven hangen. Zo maakte Anneke (43), moeder van twee kinderen (8 en 6 jaar), tijdens een weekje Vlieland met haar gezin een tochtje over het strand met een oude bus, at met hen bij een pannenkoekenrestaurant, bowlden, fietste met hen naar een gerestaureerd posthuis en logeerde in een prachtig hotel. 'Toen ik na afloop aan Pepijn vroeg wat hij het leukste van deze vakantie vond, antwoordde hij: 'Toen ik dat rode slot kreeg, waarmee ik mijn fiets vast kon zetten.' Hester (38) sjokte een hele dag in haar eentje met haar drie kinderen rond in de Efteling in de hoop bijzondere herinneringen voor later te kweken. 'Aan het eind van de dag vroeg ik, nog enigszins bezweet, uitgeput en hijgend na deze enorme onderneming, aan m'n vijfjarige dochter wat ze het allerleukste van die dag vond. 'Dat ik vandaag een rupsje gevonden heb,' zei ze.'

Het geluk zit nog steeds in kleine dingen, zo blijkt wel weer. Een propvolle agenda in de vakantie is absoluut niet nodig. Plan deze zomervakantie dus weinig activiteiten voor en met je kinderen en ga lekker languit in de tuin een boek lezen. Relax! Je kinderen vermaken zich wel. □