

Vakantie, daar groeit je kind van

(en jij ook!)

OP JIJEN DRIE WEKEN NAAR
FRANKRIJK GAAN OF EEN WEEKEND
NAAR ZEELAND: VOOR ZOWEL JOU ALS
JE KIND IS HET GOED OM AF EN TOE
UIT DE ROUTINE TE STAPPEN.

Schat, ruim je kamer op. Oh, en leg dan meteen ein-de-lijk die vieze voetbalkleren in de wasmand. Heb je de tafel nu nog niet gedekt? En nee, je mag niet X-boxen, ga maar lekker even met een vriendje naar buiten. Pas wel op met oversteken – laat ik er niet achterkomen dat je tóch de wijk uit bent gefietst! Is je huiswerk wel al af? Anders moet het morgen weer voordat je naar school gaat, en je wéét dat je daar dan eigenlijk geen tijd voor hebt... Natuurlijk, na stapels boeken, tv-nanny's en kritische discussies met vriendinnen weet jij heus wel 'how to talk to kids'. Maar die opbouwende kritiek, je kind los én vrij laten, het op de juiste momenten prijzen, het altijd scherp blijven op de opvoeding – het komt gewoon niet altijd uit als je op tijd het eten op tafel moet krijgen, de jongste nog van de crèche moet halen, de verhalen van drie gezinsleden tegelijk moet aanhoren én de hond nog moet uitlaten. Allemaal dingen waar je op vakantie even ongeremd de tijd voor kunt nemen. Niks moet, alles kan. Om over die heer-

OP VAKANTIE ONTDEK JE VAAK INEENS WAT JE KIND EIGENLIJK AL KAN EN BEZIGHOUDT

lijke zon op je lijf maar niet te spreken. Eindelijk even rust. Een lange, ontspannen zomervakantie zonder verplichtingen, gestress en gedoe; het klinkt soms aanlokkelijker dan een taartje na drie maanden lijnen!

Ook voor je kind is even los zijn van het drukke schema van school, sport, huiswerk en vriendjes gewoon broodnodig. Om even lekker uit te slapen en bij te tanken bijvoorbeeld, maar nog veel meer dan dat: op vakantie krijgt je kind ongemerkt soms meer kans zich te ontplooien dan in het dagelijks gekakker. Sterker

nog: een vakantie bást van de leermomenten, meent pedagoog Barbara Arbesser, van Online Psycholoog. 'Ik denk dat het niet eens mogelijk is om alle mogelijke leermomenten in een vakantie te benoemen. Het begint al bij de voorbereidingen. Wat wordt de vakantiebestemming en waar ligt die? Over welke landen vliegen we dan? Waarom willen we daar naartoe; wat maakt het zo bijzonder? En wat kost dat dan? Waarmee moet je rekening houden als je op vakantie gaat?' Dat is stiekem al een hele aardrijkskundeles. 'Natuurlijk, hoe ouder je kind, hoe meer en diepgaander je die bij de voorbereidingen kunt betrekken. Maar ook met een jong kind kun je bijvoorbeeld al de vakantiebestemming in de atlas opzoeken.'

Leuk! Zo krijg je van alleen vakantievoorpret dus al een superslim kind? Nee dus. Barbara: 'Niet elk kind zit te wachten op zo'n informatie-overload en niet elk kind heeft dezelfde interesses, dus: doseer. Dat geldt eenmaal op je vakantiebestemming ook: maak bijvoorbeeld een kort rondje door het museum in plaats van meteen elke bezienswaardigheid in Florence af te sjezen. Daar leert je kind óók veel van. En hem inschrijven voor beachvolleybal omdat je dat zelf vroeger zo leuk vond op vakantie, is natuurlijk geen goed idee voor een kind met balvrees.'

Los van het keurslijf

Maar goed, dat zijn allemaal 'weetjes': kunstjes die je kind op vakantie kan leren. Leuk, en natuurlijk best belangrijk, maar wat doet zo'n vakantie op sociaal-emotioneel vlak met je kind? 'Dat kan best veel zijn', zegt Barbara. 'Kinderen die op school of de sportclub vaste vriendenclubjes hebben, óf thuis juist weinig vriendjes hebben, krijgen op vakantie vaak de kans om op een ongedwongen manier andere kinderen te ontmoeten. Ze hebben geen last van een keurslijf, trekken zich op aan andere karakters, of stellen zich juist veel onafhankelijker op. Ook kinderen die thuis al gemakkelijk nieuwe contacten leggen, leren dat op vakantie op een andere manier, omdat ze vaak te maken hebben met een taalbarrière. Jezelf duidelijk maken met handen en voeten, kan heel verrijkend zijn.'

Bij dat sociale aspect komt dan ook weer wat keiharde kennis kijken: stiekem steken ze namelijk heel wat op van een andere taal. Barbara: 'Daar hoeft je niet eens voor naar het buitenland; een Amsterdams kind leert in Limburg al dat de mensen daar anders klinken. Jonge kinderen pikken vreemde talen trouwens vaak

>

verrassend snel op.' Aan jou als ouder dan wel de schone taak die kennis vervolgens te handhaven, anders vergeten kinderen die nieuwe taal meestal al even snel weer. Maar in hoeveel families sluipen er op die manier niet waardevolle, persoonlijke gezins-grapjes in? 'Doe mij maar een zachte oeuf, schat'. De kinderen willen hun broodje in het weekend vast wel 'au chocolat'. En jullie zullen het eerste gezin niet zijn waar de kinderen bij de museum-foto's in koor roepen: 'Oh, sóóó boring!'

Drie weken op elkaars lip

Hoe dan ook is vakantie goed voor de band met elkaar. Even uitsluitend tijd voor elkaar, zonder werk, school en opvang – je zou als ouder nog schrikken van wat je kind eigenlijk al kan en bezighoudt. Best verleidelijk om die drie weken op elkaars lip te gaan zitten en de 'verloren' tijd in te halen, maar overdrijven is een vak. 'Vooral oudere kinderen willen ook weleens gewoon hun eigen gang gaan', zegt Barbara. 'Je hoeft op vakantie echt niet opeens alles samen te ondernemen, dat kan juist tot irritaties leiden.' En geef toe: een puber kan natuurlijk best een keer op de camping blijven terwijl de rest van het gezin een bezienswaardigheid bezoekt.

En daar komt dan opeens jouw gedrag als moeder om de hoek kijken, want ook jij kunt nog heel wat opsteken van een vakantie met je kroost. Sandra van Scheijndel is psycholoog bij SP3, praktijk voor praktische psychologie. Zij ziet voor moeders heel wat voordelen in het uit de dagelijkse routine stappen. 'Als je normaalgesproken een stipt dagschema aanhoudt en dat in de vakantie opeens de vrijheid voelt om zonder schroom in het zwembad te springen. En vergeet de voordelen voor je relatie niet. Tijdens een vakantie heb je opeens weer tijd voor elkaar, en dat is voor kinderen ook goed om te zien. Gelukkige ouders staat vaak voor gelukkige kinderen.'

Een gelukkige mama trouwens ook, dus pak dagelijks vooral dat uurtje voor jezelf. Sandra: 'Dat geeft een kind vertrouwen en respect: mama is ook maar een mens. Je leert je kind dat je rekening moet houden met elkaar. Vindt je man het nu eenmaal heerlijk om elke ochtend vers brood te halen in het dorpje en jullie lekker

BEST VERLEIDELIJK OM IN DE VAKANTIE 'VERLOREN TIJD' IN TE HALEN, MAAR OVERDRIJVEN IS EEN VAK

te verzorgen? Dat is dan natuurlijk hartstikke lief en prima. Juist op vakantie kun je ervan genieten dat jullie allemaal anders zijn. Voel je vrij elkaar te blijven ontdekken!' Tja, en daar worden de kinderen ook 'makkelijker' en vrijer van. Nu je erover nadenkt; maken de kinderen op vakantie eigenlijk niet ook meteen minder ruzie? 'Nou, sommige broers en zussen kunnen elkaar ook op vakantie letterlijk de tent uittreiteren', relateert Barbara. 'En bij maar weinig gezinnen verlopen die autoritten naar Zuid-Frankrijk vlekkeloos. Maar: op vakantie is alles gewoon ongedwongener. Veel kinderen zitten lekker in hun vel, zijn ontspannen, en er is minder competitie om de aandacht van ouders of bepaalde privileges. En er is veel afleiding. Als er al ruzie ontstaat tussen de kinderen op vakantie, dan is dat meestal uit verveling. Of uit vermoeidheid: maak je dagen dus niet al te lang of te druk. Neem tijdens een stadsbezoeking bijvoorbeeld een voetbal mee en speel een potje in een parkje tussendoor.'

Groeien in de speeltuin

Wow, relaxte, verliefde ouders, lieve, zelfverzekerde, luisterende kinderen: wat een winst! En dan te bedenken dat je weleens een jaartje vakantie overslaat om het huis te verbouwen. Of dat sommige gezinnen helemaal nooit gaan – om wat voor reden dan ook. Rem je je kind daarmee in zijn ontwikkeling? 'Nee', zegt Barbara. 'Vakantie is niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid; soms kan het gewoon niet. Veel van wat op vakantie is te leren, kunnen kinderen ook opsteken in eigen land. Ga eens lekker met je kind het bos in en leer samen iets over de natuur. Of bezoek een



Nederlandse stad of streek – je eigen stad desnoods – en leer hier samen iets over. Over andere landen kun je ook veel leren door boeken uit de bibliotheek of internet, en nieuwe vriendjes maak je ook in de plaatselijke speeltuin.' Binnenland of buitenland, lang weg of een dagtrip; toch is er volgens Barbara wel één ding om rekening mee te houden tijdens de vakantie. 'Elk kind heeft behoefte aan een ritme en structuur. Die kun je op vakantie heus wel wat minder streng handhaven; maar maak geen levensgroot verschil tussen de opvoeding op vakantie en thuis. Bepaalde regels kunnen ook op vakantie gelden, dat biedt je kind veiligheid en ook rust. En jou ook, want het scheelt bij thuiskomst een hoop discussie. Blijf ook plannen bespreken: 'Morgen gaan we eerst naar de winkel, dan naar het museum en daarna naar het zwembad.' Kijk naar wat je kind aankan. Het is echt niet nodig om in één week twintig kerken, vijf musea, zeven ruïnes en drie natuurreservaten te bezichtigen. Zorg ervoor dat het een ervaring wordt waarvan het hele gezin geniet.' Want of het nou de zomervakantie is of een weekendje naar Zeeland: voor iedereen – kinderen én ouders – is het goed om af en toe uit de gebruikelijke routine te stappen. Sandra: 'Daar groei

je van als mens. Je maakt nieuwe herinneringen en doet nieuwe indrukken op. Je brein groeit; je ontwikkelt je breder. En hoe meer ervaringen je opdoet, hoe meer je kunt hanteren.' Oók na thuiskomst, waar acht uur 's avonds gewoon weer bedtijd is en de vaatwasser elke dag gewoon weer uitpuilt. Hoewel... Sommige routines van de vakantie mag je natuurlijk best een beetje misbruiken. Wat let je om het dagelijkse afwasritueel op de camping bij thuiskomst gewoon door te voeren? 'Goh Floor, wat fijn dat je me zo helpt met afdrogen, wat kun je dat al goed! Dat scheelt me veel tijd. Laten we afspreken dat je dat na de vakantie ook doet in het weekend.' Dat werkt natuurlijk ook andersom. Je kind wordt ouder; misschien is de verlate bedtijd op vakantie eigenlijk wel prima voor hem. Dan laat je dat na de vakantie toch lekker zo? Groeien gaat altijd onzichtbaar. Maar als je dat een beetje durft toe te laten, groeien de kinderen niet alleen maar op, maar ook nog naar je toe. Met herinneringen die zij later meenemen op vakantie en voor nu een driedubbele omhelzing bij die verschoven bedtijd: 'I love you mama, je t'aime én ik hou van jou.' □

Voor meer info: www.onlinepedagoog.nl, www.sp3.nl