

GOEDE AFSPRAKEN

maak je zo

Als je gastkinderen hebt, is hun opvoeding tijdelijk jouw verantwoordelijkheid. Daar horen vanzelfsprekend goede afspraken met ouders bij. Deze tips helpen je op weg.

Tekst MANDY PIJL, Illustratie YVETTE VAN DIEPEN

0 pgroeïende kinderen – baby's en peuters, maar zeker ook basisschoolkinderen – hebben baat bij een veilige basis. Met een herkenbare dagindeling en redelijk vaste tijden voor slaapjes en eetmomenten. Het is dus goed om ervoor te zorgen dat jouw aanpak lijkt op die van de ouders. Een kind weet dan namelijk waar hij aan toe is.

„Je zorgt daarvoor door met ouders goede afspraken te maken. Wat zijn die vaste slaap- en eettijden? Heeft het kind een knuffel waar hij graag mee slaapt? Wat zijn afspraken over het spelen met vriendjes na schooltijd? Als daar overeenstemming over is, kan een kind zich ook bij een gastouder veilig voelen”, legt Truus Slingerland, coördinator van gastouderbureau Hop Marjanneke, uit. „Bovendien kweek je goodwill bij de ouders door hun aanpak als leidraad te nemen. Als zij weten dat hun kind bij jou in goede handen is, gaan ze met een prettig gevoel naar hun werk en heb je hun volste vertrouwen.”

1 Voer een gedegen en open kennismakingsgesprek

Een goede relatie met ouders begint in het kennismakingsgesprek. Als je via een gastouderbureau werkt, is er meestal een checklist die je tijdens het gesprek kunt hanteren. In zo'n checklist staan alle belangrijke dingen die je van een kind moet weten. Zoals de slaap- en eettijden. „Zorg ervoor dat het een open gesprek is, waarin je ouders laat vertellen. Niet alleen over de dagindeling, maar ook over het temperament van hun kind, hoe ze met ongewenst gedrag omgaan en wat ze belangrijk vinden in de opvoeding”, zegt Truus. „Als je ouders de ruimte geeft om daarover te vertellen en jij daarnaar luistert, geef je hen het vertrouwen dat je rekening houdt met hun manier van opvoeden.”

2 Spitsuur? Schriftje!

Aan het einde van de dag wil je ouders graag nog even laten weten hoe de dag is verlopen. Maar ja, in dat spitsuur hebben zij of jij het vaak juist erg druk. Zij hebben haast om thuis te komen en jij hebt misschien wel meer ouders aan de deur die hun kinderen komen ophalen. Zorg voor een schriftje, waarin je een paar keer per week even opschrijft hoe het gaat. Misschien gebruikte je het al voor ouders van baby's om slaap- en voedings-tijden te noteren. Gebruik het ook om iets te vertellen over wat een kind heeft gedaan. Waarmee heeft hij gespeeld? Wat vond hij erg leuk om te doen? Zat hij misschien niet zo lekker in zijn vel? Was hij bakkig? Hoe gaan zijn ouders daarmee om? Schriftelijk communiceren kan soms erg praktisch zijn.

3 Gebruik het schriftje als de voordeur

Elkaar vragen stellen via het schriftje is handig. Vraag jezelf wel af of het vragen zijn die je ook aan de voordeur aan elkaar zou kunnen stellen. Op die manier voorkom je dat het schriftje een 'vluchtroute' wordt voor moeilijke of vervelende vragen. Die kun je beter in een persoonlijk gesprek bespreken.

4 Ergernis? Praat erover

Ook bij de kleinste ergernis of wrijving is het goed om daarover met ouders te praten, vindt Truus van Hop Marjanneke. „De grootste problemen zijn bijna altijd als een kleine ergernis begonnen.” Zolang je open bent, hoef je niet bang te zijn dat ouders je een betweter vinden. „Zeg bijvoorbeeld: 'Ik begrijp dat hij dit thuis mag, maar hier heb ik het liever niet'. Op die manier wijs je de aanpak van ouders niet af, maar leg je uit hoe jij erover denkt.”



Moeilijke vragen kun je beter in een persoonlijk gesprek stellen

5 Zorg dat je kunt handelen

Wil je weten hoe ouders omgaan met bepaald gedrag van hun kind, zodat jij weet wat jouw aanpak kan zijn? Hoe je bijvoorbeeld met het overmatig huilen van een baby moet omgaan of een koppige peuter? Bespreek het voordat het kind weer bij je komt. Is daar bij het ophalen geen tijd voor, spreek dan af dat je later even belt of dat de ouders de volgende keer iets eerder komen, adviseert Sebastiaan Dekkers, directeur van gastouderbureau 4Kids. "Zodat je bij het krieken van de dag alsnog weet hoe je moet handelen en er niet weer een hele dag voorbij gaat."

6 Respect, respect, respect!

Wederzijds respect is belangrijk om een goed gesprek met ouders te kunnen voeren. Je stelt je respectvol op door belangstelling te tonen voor de opvattingen en gewoonten van ouders en die niet te veroordelen. Ook als je goed en actief luistert, zonder iemand in de rede te vallen, toon je respect. Ga ook steeds na of je de ander goed hebt begrepen. 'Dus als ik het goed begrijp...' is een manier om samen te vatten wat iemand je heeft verteld. Controleer ook of je elkaars aanpak accepteert. Vraag gerust: 'Kun je je erin vinden als ik het op deze manier doe?'

7 Zwaar gesprek? Bereid het voor

Geen enkele ouder vindt het leuk om te horen dat zijn kind ongewenst gedrag vertoont. Of dat er iets anders met hem aan de hand is. Misschien vermoed je een ontwikkelingsachterstand bij een kind. Als je zo'n 'zwaar' gesprek met ouders moet voeren, bereid dat dan voor. Bedenk wat je wilt zeggen, met welk doel en hoe je je wilt opstellen. Zou je wel wat advies willen hebben? Vraag erom bij het gastouderbureau. In overleg met de ouders kun je ook vragen of iemand van het gastouderbureau bij het gesprek aanwezig is.

8 Zorg dat je kritiek kunt geven én nemen

Kritiek geven en nemen is een kunst. "Heb je moeite met het gedrag van een kind, wijs in een gesprek met zijn ouders zijn gedrag af en niet het kind zelf", zegt Sebastiaan. Net zo belangrijk is het om kritiek te kunnen ontvangen. Daarbij is het goed om te weten dat ouders het vaak erg moeilijk vinden om kritiek te geven, omdat ze bang zijn dat dit gevolgen heeft voor de omgang met hun kind of hun band met jou als gastouder.

9 Bedenk: verschillen mogen er zijn

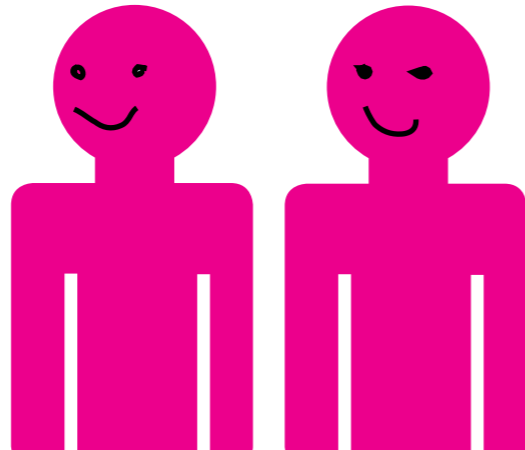
Bied je kinderen een voor hen herkenbare dagindeling, een structuur die lijkt op die van thuis? Dan is het heus niet erg dat er weleens iets op een andere manier gaat. "Kinderen moeten leren dat ieder mens anders is", zegt Truus. "Als ze overal op dezelfde manier worden behandeld en het nooit eens een keer anders gaat, groeien ze wel erg beschermd op. En dat is niet handig in een maatschappij waarin ze met verschillende mensen en meningen te maken krijgen."

Meer lezen?

'Laten we even praten - Gesprekken tussen gastouder en ouder', door Mariëtte Balledux en Josette Hoex, Uitgeverij SWP (2006). ISBN 978 90 8560 041 1.

Net zoals thuis

Gastouders en ouders verschillen niet erg als het om opvoeden gaat. Onderzoek van de Rijksuniversiteit Leiden naar de afstemming tussen ouders en professionele opvoeders toont dat aan. Sebastiaan Dekkers van gastouderbureau 4Kids ziet dat ook in de praktijk. "De meeste gastouders doen het zoals de ouders het doen. En voor de verschillen die er onderling zijn, hebben ouders en gastouders meestal respect."



Lekkere fruit-smoothie

Voor een flinke gezinskan heb je nodig:

- 2 bananen (het liefst uit de vriezer) in stukken
 - 2 rijpe peren, geschild en in stukken
 - 1 kleine Galia-meloen, geschild en in stukken
 - 2 glazen (vers) sinaasappelsap
- Doe al het fruit in een mengkom en mix met de blender of mixer (op de hoogste stand) totdat het helemaal glad en een beetje schuimig is. Schenk in hoge glazen en serveer direct.

Bron: Voedingscentrum, (www.voedingscentrum.nl)

2X2

Dat kinderen meer fruit en groente moeten eten, weten we allemaal. De vuistregel van het Voedingscentrum is 2 ons groente en 2 stuks fruit per dag. Zeg eens eerlijk: haal jij dat? En je gastkinderen? Toch is voldoende fruit en groente eten belangrijk. Tegen overgewicht, maar ook ter voorkoming van ziektes. Tot aan het Europees Parlement toe houden beleidsmakers zich inmiddels bezig met hoeveel gezonde kinderen per dag voorgeschoteld krijgen. Die hebben vast nog nooit bij jou aan de keukentafel gezeten. Want hoe krijg je kinderen aan het fruit, die bij ieder appeltje roepen 'Lust ik niet!?' Lees verderop onze tips!



TIP

VOOR GROOT-VERBRUIKERS

Gaan de mandarijnen er bij jouw gastkinderen met kistjes tegelijk doorheen? Ben je een grootafnemer van fruit? Kijk of je met je groenteboer afspraken kunt maken voor een fruitabonnement. Jij garandeert de afname van zoveel fruit per week, in ruil voor korting of gratis bezorging.

fruit lekker belangrijk!

Tips voor slechte fruiteters:

- Blijf proberen! Soms moet een kind gewoon aan de smaak van kiwi of sinaasappel wennen. Ga geen suiker toevoegen, want dan is het einde zoek.
- Maak een kleurige fruitsalade of een bowl met druivensap. Dat ziet er leuk uit en voor je het weet eten ze ook de minder favoriete vruchten. Ook leuk: een fruitsaté op een prikker.
- Zet de kinderen aan het 'koken' met fruit: maak een milkshake of een fruitgebakje op bijvoorbeeld een rijstwafel.
- Ga met koppige peuters geen machtsstrijd aan. Wil hij geen fruit? Bied het na een half uurtje nog eens aan. Grote kinderen kun je uitleggen dat je fruit nou eenmaal nodig hebt om gezond groot te worden.

Samen gezond

Benieuwd wat het favoriete eten is van Ali B. of van Nick en Simon? De website www.lekkerbelangrijk.nl is speciaal bedoeld voor kinderen. De site gaat helemaal over eten, met interessante vragen, lekkere eetdoedingen en games. Leuk om samen te doen!

TOP 5

groente & fruit-smoesjes

De bekendste smoesjes (én een weerwoord):

- 1 Groente en fruit zijn duur**
Maar... volop groente en fruit eten, ook tussendoor, voorkomt lekkere trek in (dure) snacks, snoep en koek.
- 2 Groente klaarmaken kost veel tijd**
Maar... voorgesneden groenten, salades en fruit uit diepvries pot en blik zijn ook gezond!
- 3 Groente en fruit bederven zo snel**
Maar... er zijn genoeg groenten en vruchten die een tijdlang goed blijven. Bij groente en fruit uit glas, blik of diepvries is de houdbaarheid al helemaal geen probleem.
- 4 De kinderen lusten geen groente of fruit**
Maar... kinderen moeten soms tien tot vijftien keer iets proeven voordat ze aan de smaak gewend zijn. Laat ze dus in elk geval altijd meermalen proberen!

Bron: Voedingscentrum www.voedingscentrum.nl