

5 x 'n Ontspannen ochtend

1) Manipuleer je hersenen

Waarschijnlijk heb je al eens geprobeerd om eerder op te staan. Door je alarm een kwartier eerder te zetten ofzo. Dat helpt vaak niet echt. Want zodra je wakker wordt, zie je dat het een kwartier eerder is dan normaal. Dan is de verleiding groot om je nog een keer om te draaien. Of te denken dat je zeeën van tijd hebt, waardoor je uiteindelijk alsnog loopt te stressen. Wat wél helpt, is de tijd op je wekker een kwartier vooruit zetten terwijl je je alarm op de normale tijd laat staan. Als je dan wakker wordt, zie je het vertrouwde 'wakker-worden-tijdstip'. Dat herkennen je hersenen en die activeren meteen je 'normale actiestand'. Je denkt en doet als altijd. Maar als je klaar bent, heb je nog een kwartier over!

2) Laat de boel de boel

Als het dan toch zo'n ochtend is dat alles in de soep loopt, laat dan de boel de boel. Wie zegt dat je die ontbijttafel moet opruimen? Ja natuurlijk, dat heb je zo geleerd van je moeder. Maar wat maakt het uit dat alles er 's avonds nog staat? Heb je muizen? Nee? Dan is er geen probleem dat de bordjes voor een keer blijven staan. Want wie heeft er last van gedurende de dag? Niemand! Jullie zijn aan het werk en de kinderen op school. Kies voor wat écht belangrijk is. En dat is dat jij en je kind met plezier aan de dag beginnen.

3) Laat je kinderen je helpen

Kun je het niet over je hart verkrijgen om die ontbijtboel te laten staan? Laat je kinderen je dan helpen. Niet als verplichting ('jullie gaan nu de tafel afruimen'), maar als uitnodiging: 'wie kan mij even helpen?'. Kinderen voelen zich heel groot en belangrijk als ze jou mogen helpen. Gebruik dit in je voordeel. Of maak er een gezamenlijke activiteit van: 'als iedereen klaar is, gaan we samen de tafel afruimen'.

4) Laat je kind echt zelf kiezen

Het scheelt je enorm veel tijd én strijd als je je kind zelf laat bepalen welke kleding het aantrekt. Daarnaast geef je je kind ook nog eens het gevoel dat hij of zij mag zijn wie die is. Het enige dat het van jou vraagt is dat je die 'bolletjestrui-met-ruitjesbroek-combi' voor lief neemt ... alles voor een ontspannen ochtend. Net zoals zelf kleding kiezen en zelf aankleden, kun je je kind ook zelf zijn lunch laten klaarmaken. Geen gedoe meer met veel of weinig boter. Of net vandaag geen kaasvoorkeur.

5) Vertrek op tijd met het kind dat klaar is

En dan de laatste: is het bij jou in huis zo dat het tempo van één kind bepaalt dat alle andere kinderen ook bijna te laat komen en dat het een stressvolle ochtend wordt? Dan geven jullie onbedoeld alle aandacht aan het trage tempo van dat ene kind. Zou je niet liever je kind(eren) die wel op tijd klaar zijn de aandacht willen geven? Probeer dan het volgende eens uit: zorg ervoor dat jij en je partner (als je die hebt) allebei thuis zijn als het tijd is om naar school te gaan. Kondig 10 minuten van te voren aan dat jullie over 10 minuten gaan vertrekken. Kondig 5 minuten later aan dat jullie over 5 minuten gaan vertrekken. En vertrek ook echt 5 minuten later met het kind / de kinderen die klaar staan. Als het kind dat nog niet klaar is protesteert, erken zijn gevoel, troost, herhaal dat je nu gaat én dat je partner je kind brengt als het klaar is. En ga. Je kind is waarschijnlijk klaar na 1 minuut. Want niemand vindt het leuk om de laatste te zijn en niet de aandacht te krijgen. Grote kans dat je 'langzame' kind de volgende dag wél met jou op tijd kan vertrekken.