

Beeld/spraak

Kristof GHYSELINCK / Jozefien VAN HUFFEL

WETTEREN | Een mosselpot naast elkeen en in het midden de gedeelde friet. Een meer Belgische tafel kun je je bezwaarlijk voorstellen. Toch eten de gasten in het Wetterse Scheppersinstituut voor de wereld. De opbrengst van het missiefeest gaat immers naar vijf mannen en vrouwen die ooit in deze gemeente woonden en hun bord leeg aten. Een hapje voor pater André BOGAERT in Japan. Een hapje voor Réjette DE WINTER in Congo. En een voor Nand VERHOEVEN bij de Marokkaanse gemeenschap. Ze zeggen vast 'smakelijk', van ver weg of dichtbij.



Driemaal 'r': rust, reinheid, regelmaat



ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

„Vroeger – en dan spreek ik over de jaren 1940 en 1950 – was 'rust, reinheid en regelmaat' de gouden regel als het ging om opvoeden. Reinheid is intussen vanzelfsprekend: de hygiënische omstandigheden zijn enorm verbeterd. Sterker nog, vandaag wordt gewaarschuwd voor een te steriele omgeving die het opbouwen van weerstand belemmert. Maar het is zo gek nog niet om opnieuw de nadruk te leggen op de andere r's.

Neem regelmaat. De gewoonte om van maandag wasdag, dinsdag strijkdag en vrijdag poetsdag te maken, stamt uit die tijd. Het helpt om structuur aan te brengen in je handelen. Ook voor kinderen is dat wezenlijk. Het overzicht behouden over de week helpt je kind om te weten waar het aan toe is en maakt dat de vereiste dingen gebeuren.

Bas startte recentelijk in het middelbaar. Zijn ouders vertellen me enkele anekdotes. Hoe hij in de war geraakt met zijn lessenrooster, soms de voetbaltraining vergeet en er al helemaal niet meer in slaagt voor zijn dieren te zorgen. Samen met Bas maakten ze een weekkalender. Daarop staan de vaste activiteiten gepland. Bas koos zelf de dagen dat hij de viskom en het konijnenhok schoonmaakt. De routine maakt dat hij stilaan zijn weg vindt.

Ook vaste eettijden en een slaapritueel voorkomen heel wat dagelijkse discussies. De mama van de negenjarige

Sophie vermeldt dat haar dochter slecht eet. Ze vreest zelfs dat ze misschien aan anorexia lijdt. Wanneer we het eetgedrag van Sophie (en het gezin) bekijken, blijkt dat er 's ochtends nooit samen wordt gegeten, dat de kinderen de maaltijd vaak voor de televisie nuttigen en het niet altijd duidelijk is of er wel gegeten werd.

Regels en afspraken die regelmaat brengen, vereenvoudigen het dagelijkse leven: wanneer dient huiswerk gemaakt, kan de televisie aan, is het bedtijd? Het vermijdt eindeloze discussies over al die dagelijks weerkerende kwesties. Ook het aanbrengen van structuur in de ruimte helpt: een overzichtelijke speelplek, een vaste plaats aan tafel, huiswerk maken aan een lege tafel.

Tot slot bevordert regelmaat het leerproces. De vader van de driejarige Milan zucht dat zijn zoonje maar niet zindelijk raakt. Hij vertelt er wel eerlijk bij dat ze weinig tijd hebben en er niet in slagen er voldoende lange tijd consequent mee bezig te zijn. Teruggrijpen naar de pamber is makkelijk wanneer je in tijdsnood verkeert. De schoolgaande jeugd heeft alle baat bij een vast huiswerkmoment. Studeren moet een gewoonte, routine worden. Wie dat van jongs af leert, heeft later een streepje voor.

Dat rust heilzaam is, begrijpt iedereen. We hollen onszelf voorbij, niet voor niets zijn begrippen als 'onthaasten' en 'quality time' zo populair. Soms is

druk gedrag van kinderen gewoon het gevolg van onze levensstijl: er gebeurt te veel en te veel gebeurt door elkaar.

Ik zag het gebeuren bij Dylan. Het liep allemaal prima, tot de ouders op een dag opnieuw bij me stonden met de boodschap dat alles naar af was. Dylan luisterde niet meer, was ontzettend hevig en reageerde agressief. Oorzaak? De ouders startten een eigen zaak, wat veel drukte en chaos met zich meebracht. De onrust deinde uit naar het hele gezin. Meer was er niet aan de hand, het besluit voor de ouders was dan ook snel gemaakt: werk en privé zouden voortaan meer worden gescheiden.

Hoe rust scheppen? Kom rustig thuis. Een onthaalmoment waarbij de verdere avondactiviteiten worden overlopen is geen overbodige luxe. Doe niet alles door elkaar: eten én televisiekijken, huiswerk maken én naar de radio luisteren. Overprikkeling troef. En voor jonge kinderen: vereenvoudig de opdrachten, één voor één werkt voor de meeste kinderen veel beter. Zelfs het puberbrein blijkt geprogrammeerd om dingen veel eerder na elkaar dan door elkaar uit te voeren.

Bij het lezen van artikelen over dit onderwerp botste ik op heel wat andere r's die belangrijk worden gevonden: respect, ruimte, relaties, relativiseringsvermogen. Voldoende stof voor nog meer *ZieZoZorgen*.⁹⁹