

OP AUDIËNTIE BIJ NANNY JO

ALS ZELFS KATE EN WILLIAM BIJ JO FROST (42) LANGSGAAN, WILLEN WIJ DAT NATUURLIJK OOK. KEK MAMA LEGT DE WERELDBEROEMDE NANNY JO FROST TIEN OPVOED-ISSUES VOOR.

tekst MEREL BRONS illustratie MIREILLE SCHAAP

1 'OKÉ, OKÉ, IK MAAK VOOR JOU WEL WEER VISSTICKS'

Bij het zien van jouw gestoomde broccoli en andere veggies, veinst je kind kokhalsneigingen. Net zolang totdat jij opstaat om toch weer iets anders voor hem te maken.

Jo: 'Realiseer je wat je aan het doen bent: je belooft verkeerd gedrag. Het kan gebeuren dat je kind iets niet zo lekker vindt. Maar als het steeds gebeurt, gaat het niet meer om eten, maar om macht. Vooral kinderen rond de vier jaar willen zo zelfstandig mogelijk zijn. Zelf doen, je kent het wel. Doorbreek de cirkel door gewoon te zeggen: dit is wat we eten vanavond. Je krijgt niets anders. En houd vol. Ook de volgende dag. Een kind zal zichzelf echt niet uithongeren. Zodra jij loslaat, wordt het beter.

Wat ook helpt: enthousiasmeer je kind al op een eerder moment. Neem 'm mee naar de supermarkt en maak er een spelletje van. Hoe heet deze groente? Flespompoen? Wauw, wat goed dat je dat weet!

2 'DAN IS HET VANDAAG MAAR PYJAMADAG OP SCHOOL'

Je kind weigert aan te trekken wat jij hebt bedacht. Pech gehad. Ga je toch lekker in je Cars-pyjama met je sloffen eronder naar school. Maakt het ook allemaal uit.

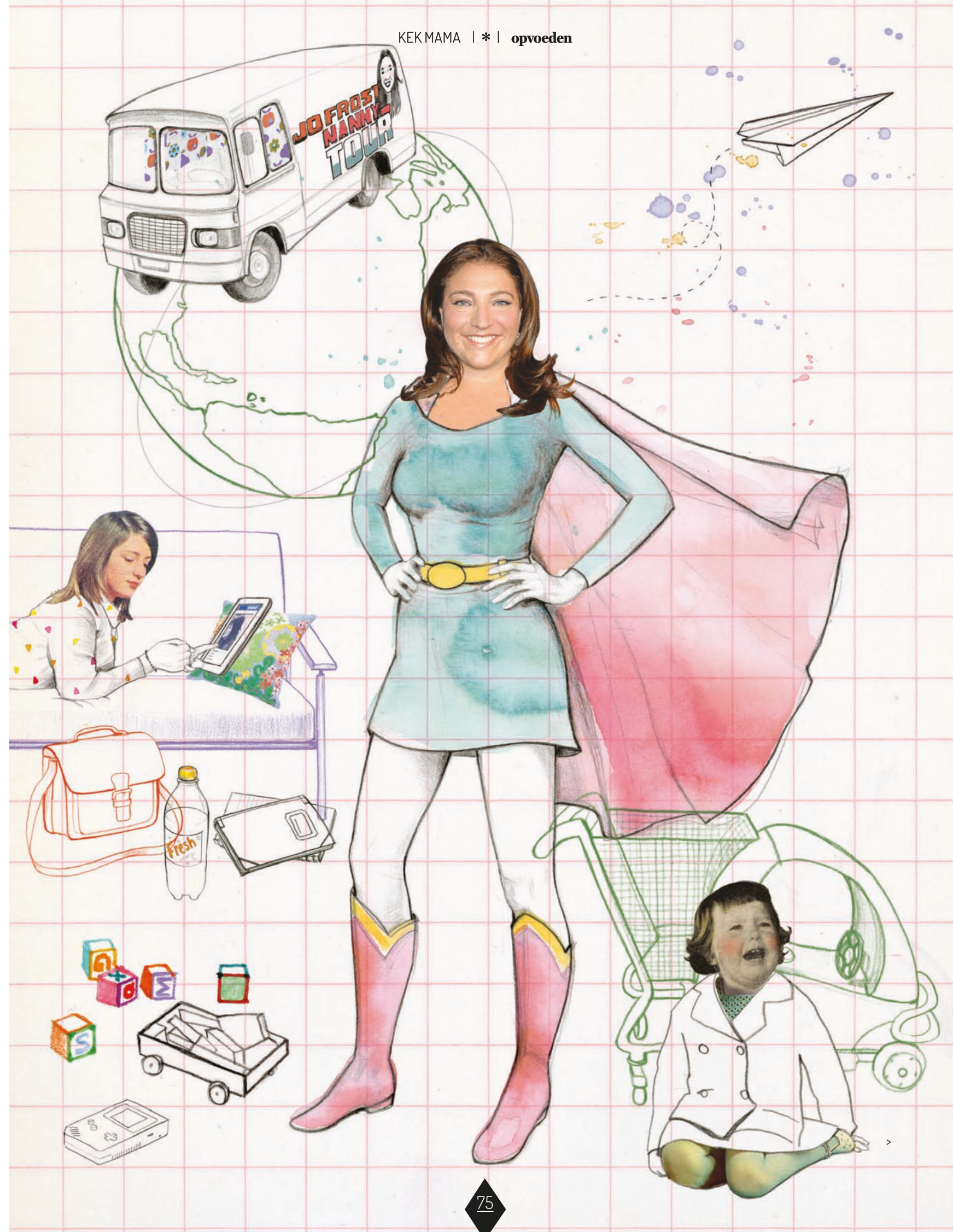
Jo: 'Natuurlijk begrijp ik dat je de strijd om het aantrekken van de kleren op een gegeven moment helemaal zat bent. Toch is dit niet de manier. Betrek je kind in het proces

van het aankleden. Leg bijvoorbeeld twee verschillende outfits klaar en laat hem kiezen. En laat daarbij je gevoel voor perfecte styling maar even los. Dat is niet belangrijk voor een klein kind. Zo heeft hij het gevoel dat hij invloed uitoefent en hoeft hij niet in zo'n koude pyjama naar school. Want dat hij voor schut loopt is één, maar dat hij verkleumd thuiskomt is natuurlijk ook niet wat je wilt.'

3 'WIL JE K3 HAGELSLAG? HIER HEB JE K3 HAGELSLAG'

Denk je even snel de Appie in te rennen om het avondeten te scoren, werkt je kind niet mee. Janken, gillen, op de vloer liggen. 'Doei, mama gaat vast' geprobeerd, zelfs dat werkt niet. Inmiddels ben je er klaar mee en geef je – weliswaar schreeuwend – toe.

Jo: 'Laat je niet verleiden om uit je slof te schieten. Het is gewoon niet nodig. Om te beginnen is het niet handig om aan het einde van de middag met kinderen boodschappen te gaan doen. Dan zijn ze moe en hongerig. Maar als het echt niet anders kan: maak er iets van. En vertel van tevoren wat je gaat doen. Kinderen zijn gek op overzicht. 'We gaan nu >



'HEEL SIMPEL:
ALS JIJ JE AAN
JE BELOFTES
HOUDT, LEERT
JE KIND DAT OOK'



even snel de supermarkt in en dan gaan we zo lekker koken.' Laat je kind meehelpen. Boodschappenlijstje in de hand, zoeken naar de spullen. En als hij fijn meedoet: prijs hem de hemel in. Je bent tenslotte de belangrijkste cheerleader van je kind.'

4 'DOE MAAR EVEN IETS VOOR JEZELF (OP DE IPAD)'

Je weet: je bent een totaal ontaarde, liefdeloze moeder als je je kind steeds achter de iPad zet. Toch gebeurt het vaker dan je zou willen. Want het is zo makkelijk. Maar shit, hij zit er nu alweer een uur. En als je het ding uit z'n handen haalt, begint hij te krijsen.

Jo: 'Een iPad is een veredelde babysitter. Het is prima als je kind er af en toe naar kijkt, maar echt wijzer wordt hij er niet van. Nee, ook niet van de educatieve spelletjes. Een kind moet z'n creativiteit en verbeelding ontwikkelen. Laat hem lekker verven, tekenen, puzzelen, whatever. Als je hem laat kleuren op een tablet is dat heel iets anders dan wanneer je gewoon een blaadje voor zijn neus legt. Wees duidelijk. Zeg dat het prima is als hij even met de iPad speelt, maar verbind er een tijdslimiet aan. Voor kinderen van drie à vier jaar zou ik een maximum van vijftien minuten per dag stellen. Zet bijvoorbeeld een kookwekker, zodat je kind weet: als de wekker gaat, moet ik de tablet weer inleveren. Dan ontstaat daar geen discussie over.'

5 'JE HEBT GEEN BUIKPIJN, HUP, NAAR SCHOOL'

Iedere ochtend is het weer een struggle: je kind heeft geen zin om naar school te gaan. Buikpijn. Hoofdpijn. Of wat hij ook maar kan verzinnen om de boel te traineren. Tranen met tuiten bij het wegbrengen. Jij met een rotgevoel op je werk. Zucht.

Jo: 'Vaak heeft buikpijn geen fysieke oorzaak. Check om te beginnen even hoe je kind zich in de klas gedraagt en of alles goed gaat op school. Als dat zo is, is er waarschijnlijk iets anders aan de hand. Het zou kunnen dat je kind behoefte heeft aan meer quality time met jou. Het is zo logisch dat je na werktijd meteen doorgaat met je dagelijkse routine van koken, eten en slapen. Probeer toch binnen die tijd even een-op-een iets met je kind te doen. Ook al is het maar kort. Kondig het 's ochtends vast aan: als je thuis bent van school, gaan wij samen puzzelen. En houd je er ook aan: jij bent het grootste voorbeeld voor je kind. Als jij je aan je beloftes houdt, leert hij dat ook.'

6 'HMM... HMM. JA HOOR SCHATJE, IS GOED HOOR'

'En toen viel Serge bij de gym van het toestel af. En toen kwam Eva om hem te troosten. En toen zei juf Floortje dat we weer naar binnen moesten omdat...' Moe na een lange dag werken, hoor je eigenlijk maar half wat je kind zegt. Ondertussen check je met een schuin oog je Facebook en belt even later je collega met een dringende vraag.

Jo: 'Hoe kunnen we van onze kinderen verlangen dat ze naar ons luisteren terwijl we dat zelf niet doen? Zorg dat je er echt bent als je met je kinderen bent. Ook al heb je soms maar vijftien minuten, zorg dat het ook echt quality time is. Telefoon en televisie uit en samen een boekje lezen, puzzelen of tekenen. Alleen dan werk je aan de band met je kind.'

7 'NOU VOORUIT, KOM DAN MAAR EVEN GTST KIJKEN'

Het gebeurt dagelijks: je kind komt z'n bed uit en wil niet slapen. Jij bent te gaar om tien keer naar boven te lopen en geeft uiteindelijk toe: kom dan maar even op de bank zitten. **Jo:** 'Zo leert je kind nooit dat hij moet gaan slapen. Maak er een vast ritueel van. Zeg welterusten, geef een knuffel en leg hem op bed. Herhaal dat nog twee keer als hij z'n bed uitkomt. De derde keer leg je 'm in bed en zeg je niks. Blijf volhouden, hoe vaak hij er ook uitkomt. Negeer wat je kind zegt of doet. En hem op de bank met jou tv laten kijken, is het minst slimme dat je kunt doen. Die tv zorgt alleen maar voor extra prikkels, waardoor hij nog moeilijker in slaap valt. Eerst zal je kind waarschijnlijk in verwarring zijn omdat je zo consistent bent. Maar uiteindelijk gaat 'ie slapen. Heb jij een rustige avond!'

8 'HOUD NOU OP MET SLAAN!'

Je twee (of drie) kinderen slaan elkaar de hersens in. Alweer. Om gek van te worden. Zo gek dat je begint te gillen. **Jo:** 'Schreeuwen heeft geen zin. Je moet wel je grenzen stellen, maar dat doe je op een rustige, gedecideerde toon. Elkaar slaan, agressie, moet je niet tolereren. Geen enkele keer. Daarom moet je dus duidelijk zijn. En wederom: volhouden. Het is nooit te laat om slecht gedrag te veranderen. Zelfs als je kind al wat ouder is, kun je dat nog omkeren. Het duurt misschien langer om de ingeslopen patronen te doorbreken, maar té laat is het nooit. Ik heb met kinderen in alle leeftijden gewerkt, ook tot een jaar of zeventien. En zelfs bij die groep lukt het nog om hun gedrag bij te stellen. Wel nemen kinderen van één à twee jaar het meeste op. En zelfs als ze nog kleiner zijn, kun je met je toon al veel duidelijk maken. Dus als je slim bent, leer je ze dan al goed gedrag aan. Nog een tip: ik heb gemerkt dat kinderen die niet gewend zijn met anderen te spelen, vaak het meest agressief zijn tegen hun broertjes of zusjes. Daarom is het belangrijk dat je kinderen al vroeg leert met elkaar te spelen. Je hoeft echt niet als een gek playdates in te plannen, even spelen met het kind van een vriendin als jij gezellig met haar koffiedrinkt, is ook al goed.'

9 'OEPS...!'

Er zijn vaak momenten waarop je denkt: dat had ik beter niet kunnen doen of zeggen. Als je weer een keer behoorlijk tegen je kind bent uitgevallen bijvoorbeeld. Je hebt er spijt van. Maar het zal wel overwaaien, toch? **Jo:** 'Het is belangrijk dat je je kind als een volwaardig persoon ziet. Niet als een volwassen persoon, maar wel als iemand met wie je op niveau communiceert. Net als in het leven met collega's en vrienden is het goed om toe te geven dat je iets verkeerd hebt gedaan en zo nodig je excuus te maken. Ook al is je kind nog klein, daar leert hij ook van.'

'JE KIND MAG ZELF WETEN WAT HIJ AANTREKT. DAN MAAR NIET PERFECT GESTYLED'

10 'SOCIAL MEDIA? NO WAY!'

Inmiddels heb je zoveel gehoord over pesten op het internet, dat het je geen goed idee meer lijkt als je kind ergens een profiel aanmaakt. 'Maar de hele klas mag het, mam.' Nee, dan ook niet.

Jo: 'Verbieden is niet de manier: social media zijn een deel van het leven van je kind. Leer hem liever om er op een veilige manier mee om te gaan. En houd als ouder in de gaten waar je kind zich online mee bezighoudt. Spreek bijvoorbeeld af dat als hij zijn social media checkt, hij dat doet in de kamer waar jij ook bent. Breng hem bij dat wat hij post op het internet openbaar wordt. Dat met een druk op de knop zijn foto's en filmpjes aan de andere kant van de wereld te zien zijn. Ook door mensen die hij helemaal niet kent. *What happens on the internet, stays on the internet.* Vraag bijvoorbeeld of hij zijn selfie eerst aan jou laat zien voor hij die post. Leg ook uit dat er gepest wordt op social media. En dat hij, als dat gebeurt, het altijd moet delen met jou of met een andere volwassene die hij vertrouwt. ♦

WIE IS NANNY JO?

Jo Frost werd bekend van de televisieprogramma's waarin ze als 'the nanny' in een Engelse taxi bij gezinnen kwam om ze te helpen. Samen met de ouders keek ze naar de opvoedproblemen die speelden, waarna ze adviezen gaf. Haar televisieprogramma's en boeken zijn een groot succes over de hele wereld. Jo heeft zelf geen kinderen en woont in Californië met haar verloofde Darrin. Meer info en een overzicht van haar boeken vind je op jofrost.com. Jo's nieuwe programma heet 'Jo Frost: Nanny on Tour' en begint op 3 maart a.s. bij RTL4.