



# 'Ondersteun ouders tijdens de eerste 1000 dagen van hun kind'

Mary Nolan over jonge ouders in de 21ste eeuw

'Ouderschap is vandaag moeilijker dan dertig jaar geleden', zegt Mary Nolan, expert *early parenting education* aan de universiteit van Worcester. 'Ouders zijn zo bezig met twee inkomens binnen te brengen, dat ze voortdurend uitgeput zijn, en dat die zo waardevolle interactietijd met hun kinderen erbij inschiet. Maar zo bouw je geen relatie met hen op.' Over die broodnodige relatie tussen ouders en hun jonge kinderen schreef ze onlangs een nieuw boek: *Parent Education for the Critical 1000 Days*.



## ‘Luister twee keer langer naar ouders dan dat je met hen praat’

### Waar komt het idee voor het boek vandaan?

Mary Nolan: ‘In Engeland hebben we zo’n acht jaar geleden een programma opgestart om elke jonge ouder in het land eenzelfde opleiding te geven rond *early parenting education*. Geschoolde *health practioners* zouden die opleiding geven aan groepen ouders. Een uitstekend initiatief, maar het is helaas niet helemaal gelukt. Enerzijds was er bij de vroedvrouwen weerstand. Die gaven al prenatale vorming, over arbeid, bevalling en baby’s, maar voelden zich niet genoeg geschoold om ook te praten over de ontwikkeling van kinderen in de eerste twee levensjaren. De *health and family visitors* waren wel enthousiast. Maar het probleem was dat zij geen training kregen in hoe ze moesten omgaan met groepen ouders. Want je kan niet zomaar aan ouders vertellen wat ze moeten doen. Je probeert hen te helpen om zelf hun eigen antwoorden te verwoorden op hun vragen, want elk kind, elke context is anders. Ouders wisselen erg graag ideeën met elkaar uit. Dan heb je een goede begeleider nodig, die de discussies tussen

ouders in goede banen leidt en intervisie faciliteert.’

### Het programma zorgde wel voor een mindshift?

‘Jawel. Prenatale programma’s hebben nu standaard een *early parenting*-deel. Die eerste 1000 dagen van een kind zijn erg belangrijk. Als we ouders helpen om op hun baby’s te reageren op de beste, gevoeligste, tederste, meest ontvankelijke en positieve manier, dan krijgen die kinderen een prachtige start in hun leven. Anders wordt het erg moeilijk om die achterstand later in hun leven in te halen. En als je meer centen investeert in die eerste 1000 dagen, spaar je later veel geld uit. Investeer dus in beter getraind personeel in preschool. En zorg er vooral voor dat mensen elkaars job beter kennen, of ze nu zorgen voor jonge ouders, baby’s, peuters of kleuters. Denk aan hoe het is bij jullie in Vlaanderen: kinderbegeleiders en kleuteronderwijzers weten vaak niet van elkaar wat ze doen. Terwijl de zorg voor een kind toch niet verandert als het van de opvang naar de kleuterschool gaat?

Het zou er ook voor zorgen dat we absurde discussies over wie er nu precies voor moet zorgen dat een kind zindelijk wordt niet meer hoeven te voeren. Zindelijk worden is overigens een proces, geen training. Honden kun je trainen, kinderen niet, die verdienen beter dan dat.’

### Is het ouderschap nu moeilijker dan vroeger?

‘Ongetwijfeld. Nu kun je heel bewust kiezen om een ouder te worden, terwijl dat vroeger gewoon gebeurde. Probleem is dat de taak veel moeilijker kan zijn dan je vooraf had gedacht. En dat zorgt voor dubbele gevoelens. Jonge mensen hebben vaak ook heel onrealistische ideeën over wat het is om vader of moeder te worden. Dat komt vooral door reclame en de media. Moeders die alweer strakke jeans dragen twee dagen na de bevalling, van wie het haar er elke dag prachtig uitziet, en die in fantastische huizen wonen: dat geeft mensen foute verwachtingen over wat de realiteit is van zorgen voor jonge kinderen. Veel ouders zijn ook erg angstig, overbezorgd, want de ➤



druk is groot om de beste ouder ter wereld te zijn, en dat lukt natuurlijk niet. Bovendien willen we als ouders dat onze kinderen een beter leven dan wijzelf hebben, dat ze veel kansen krijgen, de juiste keuzes maken en het goed hebben. Dat maakt ouderschap erg stressvol, al was dat de laatste honderd jaar natuurlijk ook al zo.

Het probleem is dat armoede nu erger is dan dertig, veertig jaar geleden. Ouders zijn ook steeds meer geïsoleerd. Als je ouders in een groep samenbrengt, dan gaan ze elkaar ondersteunen. Sociale steun betekent een goede mentale gezondheid. Gebrek daaraan is de snelweg naar angst, depressie en mentale ongezondheid. Veel ouders hebben het erg moeilijk om toegang te krijgen tot die steun. En als je de taal niet spreekt, of nieuw bent in een land, dan wordt dat echt moeilijk. Wijs hen als professional de weg naar zulke groepen. En ga met hen mee. Als je ouders een groep kunt laten vinden waar ze zich welkom en goed voelen, waar ze hun verhaal kunnen doen, geaccepteerd worden, kunnen vertellen wat er in hun leven gebeurt, dan is dat veel beter dan om het even welke therapie die je je kan voorstellen.'

**In je boek spreek je over gezonde, goed ontwikkelde, normaal functionerende en gelukkige tweejarigen. Waaraan herkennen we die?**

'Tweejarigen willen weten wat jij weet. Want ze zien dat wij als volwassenen dingen weten die zij niet weten. Volwassenen schijnen veel machtiger, meer in staat om te beïnvloeden wat er gebeurt. Daarom willen ze begrijpen wat volwassenen ervaren, willen ze patronen leren herkennen, zodat ze zaken kunnen voorspellen, en zo controle kunnen krijgen over de werkelijkheid. Laat ze dus veel ervaringen opdoen, anders kunnen ze terugkerende patronen niet herkennen. Tweejarigen willen autonomie en controle verwerven. Dat betekent dat ze humeurig kunnen zijn, weigeren om mee te werken. En ze onderzoeken voortdurend relaties: hoe verhouden mama, papa, oma, opa, andere kinderen zich tot mij? Een tweejarige is een sociaal wezen dat wil functioneren in die wereld van relaties. Kinderen willen weten wat het is om jou te zijn. Ze imiteren je, en ontdekken zo patronen. Fantasiespel is daar erg belangrijk bij. Als ze zich inbeelden dat ze bijvoorbeeld een kok zijn, hoe voelt dat dan aan? Zo verplaatsen ze zich in andere mensen, en zo leren ze empa-



thisch denken: hoe zouden zij behandeld willen worden als ze in die rol zaten? Zo exploreren kinderen de wereld op een zeer veilige, maar uitgebreide manier. Moeders hen als begeleiders daarin aan, en geef hen voldoende tijd. Tweejarigen kunnen niet multitasken, maar zich wel volledig concentreren op één taak. Ze tonen daarin veel doorzettingsvermogen, vastberadenheid en inventiviteit.'

**Hoe kun je ouders het best ondersteunen?**

'Geef hen duidelijke, beknopte, maar vooral consistente informatie. Want als die verwarrend is, verlies je hun vertrouwen. Leer hen ook de basisvaardigheden die ze nodig hebben om met baby's om te gaan. Vooral vaders zijn daar de vragende partij voor. Een

## ‘De druk is groot om de beste ouder ter wereld te zijn, maar dat lukt natuurlijk niet’

goede tip: luister twee keer langer naar de ouders dan dat je met hen praat. Zo kom je hun echte behoeften en zorgen te weten. En dan merk je dat ouders zich in de eerste plaats vooral zorgen maken over slaapproblemen, waarvan ze denken dat hun kind die heeft. Leg hen daarom uit dat baby's veel slapen, maar wel in korte stukjes. Wij als volwassenen moeten aan een stuk slapen, omdat we de dag erop moeten werken. Maar baby's zijn geprogrammeerd om 's nachts wakker te worden. Ze huilen omdat ze willen weten dat er iemand groot, competent in de buurt is. Zelfs driejarigen kunnen drie keer per nacht signaleren dat ze wakker zijn. Die hebben daarom geen slaapprobleem. Leg dat uit aan de ouders, en vertel hen dat kinderen houden van slaaproutines, voorspelbare patronen: een vast tijdstip om je klaar te maken om naar bed te gaan, een vast ritueel zoals een bad of boek, een vast tijdstip om naar bed te gaan.'

### Waar liggen ouders nog meer van wakker?

'Schermtijd. Uit recent onderzoek blijkt dat hoe langer kinderen elke dag een scherm gebruiken, hoe minder kennis ze ontwikkelen over hoe ze met elkaar en met volwassenen moeten omgaan, en hoe minder ze emotioneel voorbereid zijn om hun eigen en elkaars emoties te begrijpen. Schermen belemmeren kinderen ook om te spelen. Als ze al hun tijd voor een scherm zitten, steken ze die niet in fantasiespel, fysiek imiteren, wat zo belangrijk is om je te ontwikkelen. Schermen belemmeren een gezonde ontwikkeling. Ouders vinden hun eigen gebruik van smartphones overigens ook erg stressbevorderend. Kijk eens rond als je wachtende mensen op hun smartphone ziet kijken. Het is schrikbarend hoe emotioneel hun gelaatsuitdrukking is. Terwijl kinderen juist

via je mimiek over emoties leren. Bovendien zorgen smartphones ervoor dat je niet interageert met je kind, zoals je wel doet als je voorleest of met hen speelt. Als je niet in interactie gaat met je kinderen, bouw je geen relatie met hen op. En kinderen hebben een relatie nodig met de mensen die voor hen zorgen. Want spirituele armoede is ook armoede.

Veroordeel ouders echter niet omdat ze die technologie gebruiken. Die zorgt er ook voor dat mensen het gevoel krijgen deel uit te maken van een gemeenschap en in contact blijven met andere mensen. Maar maak hen er ook bewust van dat digitale technologie is ontworpen om manipulerend en verslavend te zijn. Vraag ouders daarom hoeveel schermtijd ze denken dat hun kinderen mogen hebben. Laat ze het voor zichzelf definiëren. En dan kun je met hen werken om te bekijken hoe ze die digitale technologieën onder controle kunnen houden, bijvoorbeeld met vaste momenten zonder scherm.'

### Je geeft in je boek ook advies over een positieve leeromgeving thuis. Hoe creëer je die?



#### Verder lezen?

Mary Nolan is professor perinatale educatie aan de universiteit van Worcester in het Verenigd Koninkrijk. Als expert *birth and early parenting education* werkt ze al decennia lang met moeders en vaders in Engeland, en leidde ze *early parenting educators* op in Australië, Nieuw-Zeeland en Europa. Mary L. Nolan, *Parent Education for the Critical 1000 Days*. Routledge. € 40,99.

'Het beste speelgoed dat kinderen hebben is: hun ouders. Zolang je met hen speelt, heb je zelfs geen speelgoed nodig. Laat de kinderen daarbij het spel leiden. Kinderen brengen hun eigen agenda mee naar het spel. Stel dat je samen met je kind een huis bouwt met bouwstenen, probeer dan niet het huis op te trekken dat jij in gedachten hebt. Want als het kind zijn eigen ideeën kan exploreren, leert het kind dat het een zekere controle heeft over zijn wereld. Als ouder mag je dan gewoon *sit back, relax and enjoy*, en het kind ondersteunen in plaats van het te leiden.

Je kind veel ervaringen meegeven hoeft overigens geen geld te kosten. Denk aan de vijftig dingen die je moet doen voor je vijf bent, zoals bellen blazen, naar de sterren kijken, een schuilplek maken, muziek maken, met zand spelen, schatten verzamelen. Daar heb je geen geld voor nodig, dat zijn rijke ervaringen die je aan alle kinderen kunt geven, ook die in armoede.' ◀

