

## Ontspannen én op tijd naar school en werk?

Heb je jonge kinderen die naar school moeten en wil je zelf ook op tijd de deur uit? Dan lijkt het vrijwel onmogelijk om dit zonder stress te doen. Toch kan het! Het vraagt alleen wat oefening én een goede voorbereiding.

De eerste stap is te bedenken wat er allemaal moet gebeuren voordat iedereen de deur uit kan. Maak hier een lijst van en zet er echt alles op. Van uit je bed stappen en douchen, via ontbijten tot en met jas en schoenen aan en fiets pakken.

Als de lijst compleet is kun je vervolgens bedenken welke van de activiteiten ook de avond van te voren kunnen gebeuren - dit is stap twee. Je kunt bijvoorbeeld 's avonds al de kleren voor de volgende dag uitzoeken en klaar leggen. Vooral met kinderen voorkomt dit veel discussie in de vroege ochtend. Ook de ontbijttafel kun je voor een groot deel 's avonds dekken en misschien kun je zelfs de ketel vullen met water voor de thee. Er zijn ook mensen die de boterhammen die mee naar school gaan de avond tevoren maken en in de koelkast bewaren. Kijk met een frisse, creatieve blik en ontdek dat je dingen best anders kunt doen.

Als derde stap bepaal je welke activiteiten jij als ouder moet doen en welke de kinderen zelf kunnen doen. Kinderen kunnen meer dan je denkt, zeker als je ze de eerste paar keer goed begeleid zodat ze weten wat de bedoeling is. Kinderen genieten er ook echt van wanneer ze een extra verantwoordelijkheid krijgen: ze 'groeien' als het ware.

Mijn motto is: sta liever een paar weken iets eerder op en leer je kinderen veel zelf te doen dan – in het kader van de zogenaamde tijdwinst – alles maar zelf te blijven doen.

Stap vier is dat je voor de activiteiten die in de ochtend gedaan moeten worden bepaald hoelang ze duren. Als je geen goede schatting kunt maken houdt het dan eens een paar dagen bij.

Bij stap vijf zet je bij alle activiteiten het tijdstip waarop ze gedaan moeten worden. Begin bij de laatste actie: hoe laat moeten uiterlijk de schoenen en jassen aan zijn om nog op tijd op school te zijn? Stel dat dit 8.15 uur is. Neem dan nog eens 5 minuten extra om ook relaxt naar school te kunnen rijden en niet onderweg iedereen die in de weg rijdt naar de maan te wensen. Zet de laatste activiteit dan dus op 8.10 uur. Loop zo alle activiteiten door en zet er tijden bij. Houdt hierbij natuurlijk rekening met zaken die tegelijkertijd worden gedaan door verschillende gezinsleden. Op deze manier kom je uit op de tijd die je op moet staan om alles soepel te laten verlopen. Waar kom je nu op uit? Is het veel vroeger dan je gewend bent? Bedenk dat een ontspannen start van de dag zijn effect heeft op alle gezinsleden en doorwerkt in de hele dag!

Neem het schema met alle gezinsleden door – of nog beter – maak dit schema met alle betrokkenen. Hang het op een zichtbare plek en ga ermee oefenen. Help je kinderen herinneren aan wat ze moeten doen en op welke momenten. Houd dit een paar weken vol en je zult zien dat je met meer plezier en rust je dag begint! Veel succes.