

# Opa's & oma's bij de dieren



'Kunnen wij iets van de jagers-verzamelaars leren?'

'Het is natuurlijk leerzaam om te kijken naar de jagers-verzamelaars. Ik denk dat het begrijpen waarom we de levensgeschiedenis hebben die we hebben,

**'We leggen in het westen heel veel gewicht op heel weinig relaties'**

en waar onze emotionele impulsen vandaan komen, en onze cognitieve stijl, een bodem is waar je op wilt staan als je nadenkt over hoe je een vol en rijk leven kunt leiden.

Veel van de dingen die ertoe doen zijn een gevolg van wat onze voorvaders deden. Het helpt om dat te begrijpen. Waarom we baby's zo schattig en innemend vinden en we graag aandacht schenken aan kleintjes

die aandacht vragen en daarvoor een lach als beloning krijgen. Maar of dat nu een voorschrift is van wat wij moeten doen? Of je moet zeggen dat grootouders hun eigen belangen opzij zouden moeten zetten om op hun kleinkinderen te passen? Ik weet niet of dat er noodzakelijkerwijs uit volgt.'

'Hoe was uw relatie met uw eigen grootouders?'

'Ik woonde ver bij ze vandaan. In feite ben ik zelf een goed voorbeeld van hoe anders alles geworden is in de meer industriële setting, waar mensen ver weg bij hun ouders vandaan gaan wonen en kleine geïsoleerde gezinnen stichten. Het is nu zo anders dan in een traditionele gemeenschap, waar iedereen er gewoon de hele tijd is. Nu is er technologie die er een substituuat voor biedt. Telefoon, Skype, Facebook. Ik weet niet of het een goede vervanging is, maar de populariteit van deze technologie suggereert dat we een impuls hebben om met elkaar in contact te blijven.

**'Vroeger hoefde je niks te doen om in contact te blijven omdat iedereen altijd in de buurt was'**

Vroeger hoefde je niks te doen om in contact te blijven omdat iedereen altijd in de buurt was. Zo hoorde ik van een onderzoeker die telefoondata onderzocht en keek naar wie elkaar het meest frequent belden, dat dat grootmoeders waren die contact probeerden te houden met hun dochters die kinderen hadden.'





# Opa's & oma's in andere culturen

# Flexibele wezens

Mensen zijn uitzonderlijk flexibele wezens. Opa's en oma's gedragen zich overal ter wereld anders. Afhankelijk van de manier waarop een gemeenschap georganiseerd is, zijn ze meer of minder betrokken bij het grootbrengen van hun kleinkinderen.



## Andere culturen

### Hadza

De Hadza vormen een volk in Noord-Tanzania. Een paar honderd leden van hen leven nog als jagers-verzamelaars. Ze behoren tot de laatste volkeren die op deze manier in hun bestaan voorzien. Bij de Hadza nemen oudere postmenopauzale vrouwen een groot deel van de voedselvoorziening voor hun rekening.



### !Kung

De !Kung vormen een volk in de Kalahariwoestijn in Namibië, Botswana en Angola. Ze spreken een zogenaamde kliktaal. (Het uitroepteken staat voor een klikgeluid.) De !Kung zijn grote delen van het jaar afhankelijk van mongongonoten die extreem moeilijk te kraken zijn. Het zijn de !Kung-oma's die deze kunst het beste verstaan.



# De baby wil niet slapen

Baby's kunnen rond bedtijd iets onoverwinnelijks uitstralen: mij krijg je niet in slaap. Ouders willen zich daar nog weleens door laten imponeren. Maar grootouders hebben geheime wapens: tijd, geduld en een enorme hoeveelheid vertroetel-energie. Bedenk dat een baby in onze lange evolutionaire geschiedenis altijd binnen een armlengte van een verzorger was. Het in zijn eentje wegleggen van een baby in een kamer, zien jagers-verzamelaarsvolkeren als de Aka als brute kindermishandeling. Het is natuurlijk wel zo dat mensen uitzonderlijk flexibel zijn. Je kunt een baby zelfs leren zich veilig te voelen in een donkere kamer. Doe dat met liefde en tact, zoals in deze workshop 'Baby in slaap krijgen'. En niet door de baby lang en hard te laten huilen.



## Hoe zat 't ook alweer?

Workshop de baby in slaap krijgen



### 1. Voorlezen

Voorlezen is goed voor de taalontwikkeling van kinderen, maar kinderboeken zijn vaak dodelijk saai, of worden dodelijk saai omdat je ze weer opnieuw moet lezen als ze uit zijn. Wees voorzichtig met het vertellen van verhaaltjes die je zelf als kind te horen kreeg; die zijn nu ongetwijfeld veel te eng, te duister of politiek incorrect.

### 2. Liedjes zingen

Een beetje grootouder kent oude liedjes. Misschien zelfs slaapliedjes en volksliedjes. Je kunt kinderen geen groter plezier doen dan stokoude, oubollige of verontrustende liedjes te zingen.

### 3. Rituelen

Maak er een lange trip van. Een laatste babyhapje, luier uit, lekker badderen, babyshampoo in de haartjes, poefje badschuim op het neusje, talkpoeder

op de billetjes, zalfje op de handjes, een vettig goedje op de voetjes, tengeltjes bijknippen met een Barbieschaartje, oortjes masseren, baby lotion in de haartjes, nog een lekkere crème, een net gestreken pyjamaatje aan, een beetje yoga, strekoefeningetjes doen. Knappe baby die dan nog wakker blijft.

### 4. Trucs

Als een kind moe is, kun je proberen om zachtjes over zijn neusje van boven naar beneden te strelen. Vaak doen kinderen hun ogen dan eventjes dicht, en met een beetje mazzel blijven die oogjes dicht.

### 5. Telefoons en tablets

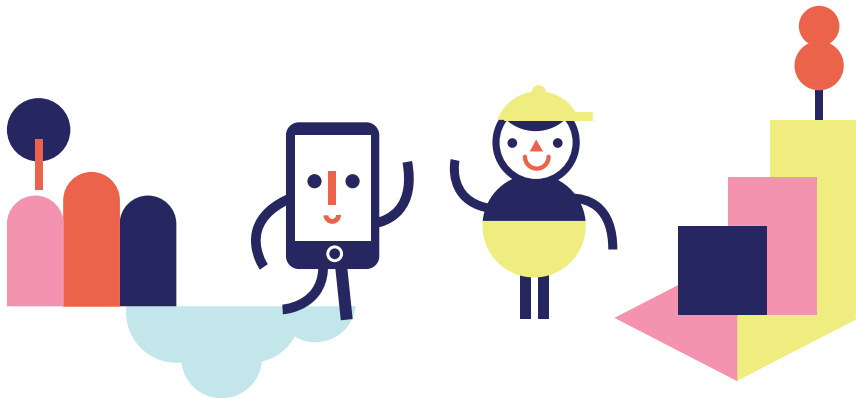
Zorg dat een kind de laatste twee uur voor hij naar bed gaat niet naar een beeldscherm zit te turen. Het 'blauwe' licht van een beeldscherm beïnvloedt namelijk de melatonine-huishouding. Melatonine is een hormoon dat een rol speelt bij het slaap-waakritme.

Je weet dat  
je grootouder  
bent als er  
iemand in huis  
is die zijn  
schoenen nog  
langzamer aan-  
trekt dan jij



# Van apps tot Skype

**Ouders hangen nog net geen iPad boven het hoofd van hun pasgeboren baby, maar het scheelt niet veel. Er bestaan al kiekeboe-apps voor kinderen van nul tot drie jaar oud.**



De nieuwe generatie kinderen groeit op met beeldschermen in verschillende maten. Ze kijken er filmpjes op, spelen er spelletjes mee en als ze iets ouder zijn gebruiken ze de beeldschermen om contact te houden met hun vrienden en bekenden.

Veel ouders maken zich zorgen over het beeldschermgebruik van hun kroost. En misschien terecht. Want wat doet het met je brein als je alleen maar naar een scherm kijkt? Weten kinderen nog wel wat oogcontact is? Hoe kunnen ze empathie ontwikkelen als ze de hele dag spelletjes spelen waarin ze zombies of politieagenten doodschietsen? Stoeien ze nog wel genoeg? Worden ze geen wereldvreemde volwassenen?

Gelukkig ben je nu een grootouder en hoef je de regels niet meer te maken. Daarnaast ben je ouder en wijzer en weet je dat er naast negatieve dingen ook altijd positieve dingen zijn, waar je op kunt focussen.

## Skypend bijpraten

In vroeger tijden groeiden kinderen vaak op met opa's en oma's in de buurt. Nu is dat vaak niet meer zo. Maar via internet kun je in die andere wereld wél in de buurt blijven. Social media als Facebook, Instagram en Whatsapp geven heel nieuwe manieren om contact te houden met je kinderen en kleinkinderen. Je kunt een idee krijgen van wie hun vrienden en vriendinnen zijn en wat voor soort leven ze leven. Je kunt met ze praten terwijl je elkaar met behulp van een cameraatje kunt zien.

Denk niet te snel dat je te oud bent voor deze dingen en dat je het allemaal niet zult begrijpen. Laat het je allemaal door je kleinkinderen uitleggen. Dat kunnen ze verrassend goed.

En het kan belangrijk zijn. Wanneer kleinkinderen wat ouder worden en ogen-schijnlijk alleen nog maar met hun telefoon bezig zijn, kun je contact met ze houden en een belangrijke rol in hun leven spelen. Problemen waarmee ze liever niet naar hun ouders gaan, willen ze misschien wel aan jou vertellen.

# Rare-woordenboek

<b>Yolo</b>	You Only Live Once. Pluk de dag.
<b>Badass</b>	Ultra Cool Motherfucker.
<b>Swag</b>	Stoer.
<b>Wejo</b>	Zo hee.
<b>Lol</b>	Laughing Out Loud. Ik moet hardop lachen.
<b>Rad</b>	Radical. Mieters.
<b>Selfie</b>	Een foto van jezelf door jezelf gemaakt.

# Emoji-woordenboek

😄	Ik vind het leuk dat je dat zegt.
😂	Ha Ha. Ik moet zo hard lachen dat ik moet huilen.
😬	Hier word ik een beetje nerveus van.
🙄	Ik heb het niet gedaan.
😓	Ik voel me dom en een beetje in de war.
💩	Shit shit shit shit.
🐢	Een emoji als een schattig schildpadje of een 🐼 kun je sturen als je wilt laten weten dat je aan iemand denkt.
👻	De perfecte reactie op een aardig nietszeggend berichtje.
👌	Cool!
❤️	Love

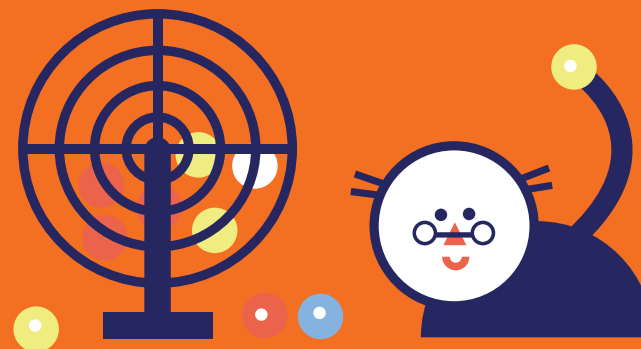


# De huisregels bij opa & oma

- **Bereid je voor op een snoepoverdosis**
- **Na het eten krijg je altijd een toetje**
- **De koekjestrommel is altijd vol**
- **Je mag films kijken waar je te jong voor bent**
- **Je mag lachen en giechelen**
- **Het is pas bedtijd als je in slaap valt**
- **Je krijgt heel veel knuffels**
- **En heel veel kusjes**
- **Als ontbijt staat er een stapel pannenkoeken op tafel**







# Bingo!

Opa's en oma's hebben de neiging om in herhaling te vallen. Een beetje opa of oma heeft dan ook een repertoire aan stokpaardjes en doodoeners. Daarom is het zo leuk om kinderen bingo te laten spelen. Betrappen ze je op een van deze teksten, dan mogen ze die afstrepen. Hebben ze hun kaart vol, dan hebben ze natuurlijk iets gewonnen.