

MICHELLE WOO

# HORIZONTAAL OUDERSCHAP

Hoe je kind te vermaken  
terwijl je zelf ligt

ILLUSTRATIES  
DASHA TOLSTIKOVA



BOYCOTT

‘Je bent negentien  
worteltjes lang, mama.’



‘Heel goed. En nu met doperwtjes.’

## Hoe lang ben ik?

Grote mensen zijn lang. Maar hoe lang precies? Laat je kind je lengte schatten in wat je ook maar in huis hebt: pakken muesli, blikjes soep, sneakers, velletjes wc-papier, gedweë huisdieren. Laat ze die dingen vervolgens naast je lichaam leggen en tellen. Zaten ze een beetje in de buurt? Nee? Probeer het nog eens, maar dan met voorwerpen die nog net iets kleiner zijn.

### **BONUSPUNTEN:**

Gebruik mini-crackers op een schone vloer en je kunt er meteen een snackmoment van maken.



## Een soort verstoppertje

Als je kind weer eens zeurt: ‘Ah, toe, zullen we verstoppertje spelen?’ laat hem of haar dan kennismaken met een sterk verbeterde versie van dit spelletje. Het gaat als volgt: terwijl jij tot twintig telt, kan je kind zich verstoppen. Als je bij twintig bent, ga je niet het hele huis afspeuren, maar roep je vanaf je luie stoel wat je vermoedens zijn: ‘Zit je onder de wastafel in de badkamer? Achter de plant in de woonkamer? Jeetje, lastig hoor. Je zit vast in de voorraadkast!’ Zodra je het goed hebt geraden moet je kind uit zijn schuilplaats tevoorschijn komen en begint het spel weer van voren af aan.

### **BONUSPUNTEN:**

Gebruik een babyfoon als microfoon.

## Plaats delict

Alle amateurdetectives en figuranten van *Law & Order* verzamelen: er heeft een incident plaatsgevonden op de Woonkamerlaan 100, waar een lichaam is aangetroffen dat in een vreemde hoek op de grond ligt. Jouw lichaam. Vermoedelijke doodsoorzaak: 7.952 keer luisteren naar 'De wielen van de bus', op vol volume. Je kind maakt deel uit van het forensisch team dat deze zaak tot op de bodem moet uitzoeken. Vraag je kind om met afplaktape de contouren van je lichaam aan te geven om als bewijsmateriaal te dienen.

### **BONUSPUNTEN:**

Laat je kind een vingerafdruk maken van elke afzonderlijke vinger en een teenafdruk van elke afzonderlijke teen.





# Wasstraat

Vanochtend geen tijd gehad om te douchen? Trek een badpak aan, ga lekker in bad liggen en doe alsof je een auto in een wasstraat bent. Laat je kind jou vies maken met afwasbare vingerverf, klodders bodyscrub en restjes moddermasker. Laat je vervolgens reinigen met washandjes, zeep en een emmer water. Vergeet niet een fooi te geven!

## **BONUSPUNTEN:**

Voor extra glans kies je een wax-behandeling met bodybutter.





## Luie yoga

Hoor je de rustgevende muziek? Welkom bij een speciale Mijn-ouder-en-ik yogales, waar niemand wordt uitgelachen. Vandaag ligt de focus op houdingen waarvoor we niet van de vloer hoeven te komen. Probeer de Kindhouding (laat je kind op zijn buik op je rug gaan liggen), de Booghouding (laat je kind aan je schouders hangen) en de favoriete houding van vermoeide ouders: Savasana, ook wel de Lijkhouding genoemd (sluit je kind in je armen terwijl je op de grond ligt). Blijf zo liggen tot het bedtijd is.

### **BONUSPUNTEN:**

Iedereen weet dat het als workout telt zodra je een yogabroek aantrekt.

**KINDEREN ZIJN DODELIJK VERMOEIEND! IN DE MARATHON VAN HET MODERNE  
OUDERSCHAP HEB JE SOMS ECHT EVEN BEHOEFTE AAN TIEN KOSTBARE MINUTEN  
WAARIN JE JE LICHAAM WAT RUST KUNT GUNNEN EN DE CHAOS EVEN DE CHAOS  
KUNT LATEN. GELUKKIG IS ER NU HORIZONTAAL OUDERSCHAP – DE SUPERSIMPELE  
LIFEHACK VOOR ALLE OUDERS, WAAR OOK TER WERELD.**

Behoeftte aan een korte pauze... en wel nu meteen? In dit boek staan korte en heldere instructies voor 50 leuke, effectieve en hilarische spelletjes met peuters en kleine kinderen waarbij je zelf even lekker kunt liggen – zonder batterijen, schermen of eindeloze lijsten benodigdheden! Probeer eens:

- **WAT LIGT ER OP MIJN BILLEN?**
- **EEN SOORT VERSTOPPERTJE**
- **DE TREIN NAAR DE ONTSPANNING**
- **DE ONTWAKENDE REUS**

Ga lekker liggen en zorg dat de kleintjes hun energie kwijt kunnen terwijl jij even op adem komt (en misschien zelfs even wegdroomt). Het enige wat je nodig hebt is een plek om te gaan liggen, een paar huis-tuin-en-keukenspullen en wat verbeelding, en binnen no time weet je jezelf staande te houden met horizontaal ouderschap.

