



.....
0-4
jaar
.....



RIA BLOM

BEGRIJP *je kind*

Vanzelfsprekend
opvoeden door inzicht
in ontwikkeling en gedrag



KOSM • S

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 11

- 1 Ritme, gewoontevorming en de kracht van vanzelfsprekendheid 15
- 2 Gewennen en verwennen 21
- 3 Interpreteren van lichaamstaal 27
- 4 Ontwikkeling en gedrag in het eerste levensjaar 31
- 5 Ontwikkeling en gedrag van een kind van één tot anderhalf jaar 63
- 6 Ontwikkeling en gedrag van een kind van anderhalf tot twee jaar 107
- 7 Ontwikkeling en gedrag van een kind van twee tot drie jaar 137
- 8 Ontwikkeling en gedrag van een kind van drie tot vier jaar 167

Dankwoord 201

Register 203

Voorwoord

Voor mij en de generaties van na de jaren '70 is opvoeden vaak niet vanzelfsprekend. De gangbare autoritaire opvoeding van voor die tijd is gelukkig overboord gezet. Maar hoe bied je veiligheid, grenzen en zekerheid zonder de boeman uit te hangen?

Het antwoord heb je hier in handen. In 'Begrijp je kind' geeft Ria Blom tips en adviezen aan de hand van de ontwikkeling van het kind in leeftijdsfasen. Het boek bespreekt alledaagse situaties die voor elk gezin herkenbaar zullen zijn, zoals bijvoorbeeld rond de slaapjes, eten en spelen. De adviezen zijn praktisch toepasbaar en zorgen voor vanzelfsprekendheid in de opvoeding.

Zomaar een voorbeeld. Ga je de eerste tandjes van je kind poetsen? Begin dan altijd eerst zelf en laat je kind pas daarna nog even poetsen. Het is onbetwistbaar, zo doen we het: eerst poets jij en daarna je kind. Het lijken onbenulligheden, maar elke ouder die twee keer per dag met een tandenpoetsdrama wordt geconfronteerd, weet dat schijn bedriegt.

De stem van Ria Blom klinkt door de woorden van dit boek heen: nuchter, liefdevol en bovenal duidelijk. Haar manier van afstemmen op de ontwikkeling van het kind is herkenbaar zodat die ook als leidraad kan dienen in situaties die niet in dit boek beschreven staan. Niet voor niks zeggen wij thuis weleens met een knipoog tegen elkaar: ‘Wat zou Ria zeggen?’ En dan volgt er als vanzelf een oplossing die aansluit bij de eenduidigheid die Ria in *Begrijp je kind* schetst.

Ria heeft als jeugdverpleegkundige 35 jaar ervaring met jonge kinderen (0-4 jaar). Ik leerde haar kennen op het consultatiebureau waar ik met mijn drie dochters kwam. Feilloos wist ze waar mijn kinderen zich bevonden in hun ontwikkeling en hoe ik daar als ouder op in kon springen.

Ria schrijft eerlijk en direct en gaat ook de minder populaire adviezen niet uit de weg. Zo beschrijft ze bijvoorbeeld het constante appèl dat je kind op je kan doen: ‘Lang niet iedere vraag behoeft antwoord of uitleg. Even hummen in plaats van spreken doet wonderen. Als je kind blijft vragen kun je een paar keer dezelfde woorden herhalen ‘Mama is nu aan het koken’. Zwijg daarna en houd dit even vol. Laat ook non-verbale aandacht achterwege, zoals bijvoorbeeld even omkijken naar je kind. Je zult zien dat je kind zijn draai weer vindt. Dat is zo waardevol, geef het die ruimte.

In dit boek komen nuchtere wijsheden langs, die wij – ouders die zo graag het beste willen doen – weleens uit het oog verliezen. De situaties die Ria Blom beschrijft, sluiten aan bij de realiteit van een jong gezin. Bij het lezen van sommige tips dacht ik: Waarom heb ik dit zelf nooit bedacht? Wat heb ik het mezelf moeilijk gemaakt! Ritme en routine zorgen bij ons thuis voor meer rust en duidelijkheid voor ons én de kinderen.

'Begrijp je kind' biedt een schat van praktische ervaring die je kan helpen kaders te scheppen waarbinnen je kind kan ontwikkelen wat er in hem of haar besloten ligt. Ik wens je als lezer veel leesplezier toe en wil Ria bedanken voor het delen van haar kennis en ervaring in dit boek.

Nike Martens, moeder van drie dochters

Inleiding

Vanzelfsprekendheid in de omgang met kleine kinderen. Dat klinkt aantrekkelijk. Het ligt binnen handbereik door een dagelijkse routine waarbij het dagverloop herkenbaar en in korte tijd gewoon wordt. Hierdoor worden terugkerende gebeurtenissen vanzelfsprekend. Kinderen herkennen de situatie en volgen als vanzelf. ‘Makkie dus’, reageert een ouder, en later ook een oma, als ik hun over mijn voornemen voor dit boek vertel. De ervaring met eigen kinderen en oppaskinderen is wel anders! Voor je het weet ben je erin getuind en hoor je jezelf roepen: ‘Als je nu niet... En nu is het afgelopen! Hup, dan maar even op de gang jij! Nou vooruit, nog één koekje dan.’

Maar toch, misschien is er best wat voor te zeggen – ‘vanzelfsprekend opvoeden’ – en is het veel gemakkelijker dan menig ouder denkt dat het is. Ouders willen het zo graag goed doen en goed is dan vaak niet goed genoeg. Beter dus, eigenlijk perfect. Maar daarmee ligt de lat (te) hoog en wat volgt zijn tropenjaren.

Dit boek beoogt inzicht te geven in de ontwikkeling van kleine kinderen en hoe hun veranderend gedrag daarmee samenhangt. Door onbevangen waarnemen is aan het gedrag van een kind de ontwikkeling af te lezen. Zogezegd is het kind een open boek. Anderszins kunnen we, weet hebbend van de ontwikkeling die het kind doormaakt, zijn gedrag beter begrijpen. Het kind wijst ons de weg. Goed kijken en regelmatig even tot tien tellen in plaats van meteen reageren, doen wonderen.

Kinderen zijn de leermeesters op het pad van ouderschap.

Inzicht wijst je de weg naar een vanzelfsprekende manier van doen in de omgang met je kind. Je kind gaat de regels herkennen en volgt ze als vanzelf. Het gaat in de stroom mee.

Het klinkt eenvoudig en het zou een grondhouding kunnen zijn.

De praktijk van de opvoeding is vaak anders. Die kan een weerbarstige leerweg zijn. Laat je niet ontmoedigen en voel je niet schuldig. Zie elke dag als een nieuwe dag met nieuwe kansen.

Plezier, humor en vertrouwen krijgen meer kans en zorgen nemen af. Dat is wat ik de lezer toe wens.

Opbouw van het boek

In dit boek wordt niet zozeer de chronologische volgorde in ontwikkeling op motorisch en emotioneel gebied beschreven, als wel wat het opgroeiende kind in zijn gedrag aan de opvoeder/verzorger laat zien. Het maakt voor de hier beschreven benadering niet uit of het kind volgens de zogenaamde norm een beetje achterloopt of juist zijn leeftijd vooruit is,

of het pittig is en expressief of juist de kat uit de boom kijkt. Het gaat in dit boek steeds over de grote lijn als basis voor en houvast in het dagelijks leven en het pretendeert niet volledig te zijn. Het is veeleer een greep uit het dagelijks leven met kleine kinderen. De beschreven voorbeelden komen allemaal uit mijn praktijk of mijn naaste omgeving. De namen van de kinderen zijn om privacy redenen veranderd.

Het eerste deel van dit boek zet een aantal basale begrippen in de opvoeding uiteen, die in het kader van dit boek belangrijk zijn. Dit deel is wellicht wat taai om te lezen, maar zinvol om te weten om de rest van het boek beter te kunnen begrijpen. Vanaf hoofdstuk 4 komen de begrippen op velerlei wijzen terug en spreken voor zich in de geschetste voorbeelden. De hoofdstukken zijn naar leeftijdsfase ingedeeld met een beschrijving van de bij benadering te verwachten ontwikkeling en gedrag. Passende voorbeelden met tips zijn erin verweven. De scheidslijnen van de verschillende fases moeten niet al te strikt worden opgevat. Het kan gebeuren dat een ouder zijn kind herkent in een eerder of juist later beschreven fase.

Een literatuurlijst heb ik niet opgenomen, omdat ik geen specifieke boeken beoog aan te reiken. Daarmee zou ik andere, niet genoemde boeken tekortdoen.

1 Ritme, gewoontevorming en de kracht van vanzelfsprekendheid

‘**R**itme, gewoontevorming en de kracht van vanzelfsprekendheid’ is voor mij de rode draad in de opvoeding. Niet alleen voor baby’s en kleine kinderen, maar ook voor kinderen in het basisonderwijs. Die rode draad blijft in essentie dezelfde, maar beweegt mee met het opgroeiende kind. Als geschenk van Moeder Natuur brengt het kleine kind zelf ook twee belangrijke helpers in de opvoeding mee: de natuurlijke drang tot nabootsen en tot herhalen.

Ritme

Bij ritme zien we een zich herhalend patroon, waar je niet precies de klok op gelijk kunt zetten, maar wel om en nabij. Het eerste halfjaar draait het bij een baby vooral om het 24-uurs drink- en slaappatroon. Zo is er ook een weekritme, seizoensritme of een jaarritme. Het woord ritme komt uit het Grieks en betekent stromen, maar ook in gelijke mate. Ritme en regelmaat betekenen nagenoeg hetzelfde.

Gewoonte

Als iets zich steeds herhaalt op dezelfde manier in eenzelfde volgorde en meestal ook op dezelfde plek, kun je spreken van een gewoonte. De dingen gaan gewoon zo, er is een vertrouwde gedragsreeks ontstaan. Neem bijvoorbeeld de tafelgewoonten of het bedritueel. Of het begin van de dag: het hoe, wat, waar van opstaan, wassen en aankleden. Kinderen gaan mee in deze stroom en leren door doen en nadoen. En zo kunnen gewoontes beklijven. Een zestigjarige man uit een groot gezin wist nog uitstekend zijn moeders stem mét intonatie ten gehore te brengen: 'Plassen, handen wassen, aan taaafel!' En zo ging het dus altijd.

Vanzelfsprekendheid

Door ritme en gewoontevorming worden dagelijkse dingen vanzelfsprekend. Ze gaan vandaag zo, en morgen, maar ook volgende week. Kind en ouder hoeven niet voortdurend te kiezen, wat iedere keer weer strijd, ergernis en veel gedoe kan opleveren. Er is dan geen discussie. Niet met je kind of partner, maar óók niet met jezelf in je eigen hoofd. En dat spaart energie! In de opvoeding zijn regelmaat en vanzelfsprekendheid een zegen.

Vanzelfsprekendheid in de opvoeding heeft twee kanten. De ene vorm van vanzelfsprekendheid hoort bij de ouder, de andere bij ouder én kind. Aan de hand van het handen wassen voor het eten zal ik dit uitleggen.

Een ouder kan nadenken over dagelijks situaties, zoals het aan tafel gaan, en komt daardoor tot het inzicht dat het goed is om met schone handen aan tafel te gaan. Zij weet dat haar kind vieze handen heeft na het spelen. Daarom besluit ze tot

‘altijd handen wassen voor het eten’. Dit wordt voor haar een vanzelfsprekende regel die hoort bij aan tafel gaan.

Doordat jij als ouder alle keren dat er gegeten wordt de kinderen de handen wast (of laat wassen), slijt de regel er bij jullie allebei in. Eerst handen wassen en dan aan tafel gaan, wordt door de herhaling een vertrouwde gedragsreeks. Voor de ouder wordt het vanzelfsprekend de regel te handhaven en voor het kind wordt het opvolgen van de regel vanzelfsprekend.

Vanzelfsprekendheid in de omgang met kleine kinderen ligt binnen handbereik door een dagelijkse routine, waardoor het dagverloop herkenbaar en in korte tijd gewoon wordt. Als je inzicht hebt in de ontwikkelingsfase van een kind, zul je zijn gedrag beter begrijpen. Je zult beter weten welke voor zich sprekende dagelijkse routine in welke fase passend is.

De twee kanten van vanzelfsprekendheid:

Door inzicht ontstaat een vanzelfsprekende manier van doen.

De manier van doen wordt door herhaling vertrouwd.

Door de herhaling wordt de manier van doen vanzelfsprekend voor zowel ouder als kind.

De ouder houdt zich eraan en het kind volgt vanzelf.

Vanzelfsprekendheid in het gezin van Anna

Anna beseft dat het in haar drukke gezin goed werkt als je niet misgrijpt. Vooral als iedereen 's ochtends bijtijds de deur uit moet. Anna leert de kinderen daarom steeds de jas aan de kapstok te hangen.

2 Gewennen en verwennen

Gewennen draagt bij aan gewoontevorming. De vraag rijst dan: vanaf welke leeftijd kan door gewennen gewoonte ontstaan? En wat is dan het verschil met het algemeen bekende begrip verwennen? Vooral in het eerste levensjaar is het uiterst behulpzaam om te weten wanneer er sprake is van gewennen en wanneer van verwennen.

Gewennen en verwennen. Het is een verschil van één lettergreep, maar toch... een wereld van verschil.

Gewennen kan al vanaf een dag of zes na de geboorte

Tot de leeftijd van een halfjaar kun je een baby nog niet verwennen, maar wel gewennen. Uit de praktijk blijkt dat een kindje al vanaf een dag of zes na de geboorte gedragsreek-

sen begint te herkennen. Ouders die geen weet hebben van gewennen aan terugkerende gedragsreeksen, komen gaandeweg op drijfzand terecht: regelmaat is ver te zoeken, het kind slaapt te hooi en te gras, jengelt veel en er wordt veel mee rondgesjouwd in huis. Het heeft nergens houvast en ouders en kind dolen als het ware rond. Er zijn geen gedragsreeksen te bespeuren waarbinnen een herkenbare volgorde van gebeurtenissen plaatsvindt. Voor deze ouders blijkt de mogelijkheid van gewennen een enorme eyeopener.

De wereld kan er binnen afzienbare tijd totaal anders uitzien. Van geen ritme hebben en het gevoel hebben de hele dag met voeden bezig te zijn tot een kindje dat twee uur aan een slaapt. Aansluitend zal het uitgeruste kind goed drinken. Vervolgens kan het nog tevreden wakker zijn zonder voortdurend gedragen te hoeven worden en weer te moeten drinken. Het gevoel aldoor aan het voeden te zijn, wordt snel verleden tijd.

Moet de ouder iets doen of laten?

Gewennen gaat niet vanzelf en toch ook weer wel. Als eerste stap in het proces van gewennen moet de ouder in feite eerder *niet* iets doen dan *wel* iets doen.

Veel ouders zijn geneigd hun kind te helpen bij het in slaap vallen. Echter: een kind de kans geven zelf in slaap te vallen is de eerste stap op weg naar gewenning.

De eerste stap naar gewenning: je kind zelf in slaap laten vallen in eigen bed.

.....
**'Opvoeden
spreekt
vanzelf!'**
.....

Wil je kleintje niet naar bed? Of staat je turbulente peuter wel eens stampvoetend in de supermarkt? **Dit boek brengt rust in de tent!** Ria Blom biedt inzicht in de ontwikkeling en het gedrag van je kind, waardoor je daar op een goede en natuurlijke manier op kunt reageren. Hierdoor ontstaat er een dagelijkse routine waar het hele gezin van zal genieten.

Bloms devies van **ritme, gewoonte en vanzelfsprekendheid** speelt in op de natuurlijke drang van je kind tot nabootsen en herhaling. **Met praktische handgrepen, eenvoudig toepasbare tips en herkenbare verhalen uit de praktijk per leeftijdscategorie (0-4 jaar).** Zo blijft opvoeden plezierig voor jou én je kind!

RIA BLOM is jeugdverpleegkundige en schreef eerder de bestseller *Regelmaat en inbakeren*.

LEZERS OVER DIT BOEK:

'Eindelijk betere nachten!'

'Duidelijke uitleg en praktische handvatten'

'Van onrust naar rust en een vrolijke baby'



9 789021 569673

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

**KOS
MOS**

NUR 854
KOSMOS UITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN