

Joriene de Vos

Alles kids

**In verbinding met je kind
vanaf het allereerste begin**



Uitgeverij Mens!

Inhoud

Voorwoord door Lida van Ruijven-Bank	11
Inleiding	13
De zorg voor je kind	13
De praktijk	14
Hechting	15
Veilige hechtingsrelatie	16
Wat biedt dit boek?	16
Zoek naar jouw manier van opvoeden	17
Voor wie is dit boek?	18

Deel 1: Ouderschap en hechting

1	Hechting	21
	Wat is hechting?	22
	De basis	24
	Fasen van hechting	24
	Hoe ontstaat hechting?	25
	Het brein	25
	Oriëntatie	26
	Hiërarchie	26
	De rol van de vader/partner	27
	De relaties binnen het gezin	28
2	Hoe zorg je voor veilige hechting?	31
	Sensitief, responsief, adequaat	31
	Overzicht risico- en beschermingsfactoren	35
	Je hebt niet alles in de hand	39
	Je kunt veel betekenen voor je kind	40
	Mentaliseren	42

- Hoe herken je veilige hechting? 45
- Waarom is veilige hechting belangrijk? 46
- Investeren in je kind loont 47
- Hoe herken je veilig gehechte volwassenen? 48
- Honderd procent veilig gehecht: kan dat? 49

- 3 Wat er mis kan gaan 51
 - Onveilige hechting 51
 - Vormen van onveilige hechting 53
 - Vaststellen van de hechtingsstijl van jonge kinderen 60
 - Onveilige hechting en gevolgen 62
 - Hechtingsstoornissen 67

- 4 Hoe zit het bij jou? 71
 - Verband tussen opvoeding en hechting 71
 - Dus, hoe zit het nu eigenlijk bij jou? 76
 - Je partner 77
 - Je neemt je hechtingsstijl overal mee naartoe 78

Deel 2: 0-3 jaar

- 5 Van kindervens naar zwangerschap 81
 - Zelfkennis 82
 - Wat er nodig is 86
 - Magische optelsom 87
 - De grote sprong 88
 - Checklist 89

- 6 Nieuw leven in de maak 91
 - Hoe bereid je je het best voor? 91
 - Contact bevorderen 92
 - Praktisch voorwerk 92
 - Bijzondere omstandigheid: ongewenst zwanger 95

- 7 Rondom de bevalling 97
 - Vorbereiding 97
 - Het moment zelf 98
 - Geboortecomplicaties 100
 - Checklist 106

- 8 0-2 maanden: niet-onderscheidende ontvankelijkheid 107
 - Kenmerken van deze fase 107
 - Nabijheid 108
 - Kennismaking met het ouderschap 110
 - Signalen 112
 - Spel ter bevordering van de hechting 119
 - Valkuilen en hindernissen 123

- 9 2-6 maanden: onderscheidende vriendelijkheid 133
 - Kenmerken van deze fase 133
 - Signalen 134
 - Spel ter bevordering van de hechting 134
 - Emotionele band en interactie 140
 - Weer aan het werk? 140
 - Over kinderopvang 141
 - Valkuilen en hindernissen 148

- 10 6-24 maanden: hechting 151
 - Kenmerken van deze fase 151
 - Signalen 153
 - Interactie met anderen 159
 - Eenkennigheid 159
 - Scheidingsangst 160
 - Extra emotionele ondersteuning 162
 - Emoties reguleren is belangrijker dan IQ 163
 - Praktisch handelen 163
 - Spel ter bevordering van de hechting 169
 - Valkuilen en hindernissen 174

- 11 24-36 maanden: doelgerichte relaties 179
 - Kenmerken van deze fase 179
 - Signalen 180
 - De betekenis van spelen 181
 - Spel ter bevordering van de hechting 181
 - Taalontwikkeling 185
 - Valkuilen en hindernissen 186

Deel 3: Verdere ontwikkeling na 3 jaar

- 12 Na 3 jaar: de basis is gelegd 205
 - Nieuwe vrijheid 205
 - Uit logeren 207
 - Samen met jou 208
 - Tablets en computers 209
 - Gamen 209
 - Ontwikkeling is een natuurlijk proces 211
 - Valkuilen en hindernissen 213
 - Helpen van je kind: structuur bieden 216
 - Samen plezier maken 217
 - Complimenten 218
 - Afleiding 220

- 13 Condities voor een optimale ontwikkeling 223
 - Op je kind letten 223
 - Liefdevolle begrenzing 224
 - Omgaan met ongewenst gedrag 239
 - Geweldloze communicatie 242
 - Scheiding en hereniging: een natuurlijke ontwikkeling 244
 - Stress en overlevingsmechanismen 245
 - Terug naar verbindend ouderschap 246
 - Gevoelens en lichaamstaal 247
 - Vroege ervaringen 250

- 14** Je kind vasthouden (of terughalen) 253
Eerste hulp bij reparatie van de relatie 253
Houd moed als het even tegenzit 255
Vierstappenplan om je kind terug te halen 257
Maak van jullie relatie een prioriteit 261
Help je kind met zijn gedrag 262
Help je kind om dicht bij je te blijven 265
Verbonden blijven bij lichamelijke scheiding 265
Intimiteit: de sterkste band 266
Creëer jullie eigen minicultuur 266
Hoe je veilige hechting ook op latere leeftijd kunt bevorderen 268
- 15** Wat wens je je kind toe? 271

Deel 4: Bijzondere omstandigheden

- Adoptie en pleegzorg 275
Draagmoederschap 281
Conflicten en (echt)scheiding 285
Verhuizing 295
Ziekenhuisopname van het kind 297
Ziekenhuisopname van de ouders 301
Rouw en verlies 307
- Nawoord 311
Geraadpleegde bronnen 314
Dankbetuiging 319

Inleiding

Of kinderen krijgen nu een langgekoesterde wens is of dat het je overkomt: voor het omgaan met kinderen kun je geen diploma halen en er zit ook geen gebruiksaanwijzing bij je pasgeboren baby. Voor iedereen is de start anders; vooraf kun je de hindernissen en valkuilen die je gaat tegenkomen in de omgang met je kind, niet voorspellen. Maar ondanks de onvoorspelbaarheid van het ouderschap kun je je er wel zo goed mogelijk op voorbereiden.

De zorg voor je kind

Natuurlijk zorg je dat het je kind aan niets ontbreekt. Je wilt je kind op laten groeien in een fysiek veilige en voorspelbare omgeving: schoon, rustig en vrij van gevaar. Je zorgt dat hij voldoende rust krijgt en voldoende gezond voedsel. Daarnaast hebben kinderen vooral *emotionele veiligheid* nodig. Daarmee bedoel ik dat een kind zich begrepen voelt door zijn ouders en dat die inspelen op zijn behoeften. Jij bent de persoon die hem tot rust kan brengen in stressvolle situaties. Dus: je kind huilt en jij troost hem. Je kind heeft pijn en jij geeft hem aandacht. Je kind leert op deze manier de wereld te voorspellen en te vertrouwen. Hij kan op je rekenen voor troost, tederheid en bescherming en voelt zich geleid bij de moeilijkheden die hij op zijn pad tegen komt. Je geeft hem hierdoor vertrouwen en leert hem dat hij zijn eigen plek heeft in de wereld, een plek waar hij veilig is; zijn veilige thuishaven. Niet alleen kinderen voelen die behoefte; als volwassene hebben we die behoefte ook.

Aan jou als ouder de taak om in de emotionele behoeften van je kind te voorzien en om zo adequaat mogelijk te reageren. Om deze emotionele signalen van je kind te herkennen moet je zelf wel *emotioneel beschikbaar* zijn. Als je in gedachten voortdurend bezig bent met je werk of financiële zorgen of relatieperikelen hebt, ben je minder gevoelig voor de noden van je kind. Emotionele beschikbaarheid houdt in dat je tijd en aandacht hebt voor de gevoelens van je kind. Je kind wordt door jou gehoord en begrepen en voelt zich daar prettig bij. Hij leert zichzelf gaandeweg te begrijpen en om te gaan met zijn gevoelens. Net als bescherming en verzorging is liefdevolle aandacht binnen de ouder-kindrelatie dan ook van levensbelang. Je kind heeft het nodig zich gekend, erkend en gewaardeerd te voelen.

De praktijk

Wat betekent dit in het dagelijks leven? Hoe ga je om met huilen? Wat te doen bij driftbuien? Hoe stel je duidelijke grenzen zonder de verbinding met je kind te verbreken? Uit logeren: wel doen of (nog) niet? Hoe maak je de keuze voor geschikte kinderopvang? Wat is adequaat reageren op een behoefte? Hoe kun je 'moeilijk' gedrag positief benaderen?

Door je kind onvoorwaardelijk te steunen in zijn eigen ontwikkeling leer je hem een veilige basis in zichzelf te vinden. De voornaamste verantwoordelijkheid en taak waar je als ouder voor komt te staan, is je kind de kans bieden om op te groeien tot een gelukkige en stabiele volwassene: iemand die de uitdagingen van het leven op gepaste wijze het hoofd kan bieden en op een zinnige manier invulling kan geven aan zijn bestaan.

Zo eenvoudig en logisch als dit op papier allemaal ook lijkt: in de praktijk is opvoeden een hele uitdaging. Het liefdevol grootbrengen van je kind vraagt om grote

emotionele beschikbaarheid, scherp inzicht en een groot aanpassingsvermogen. Want in elke leeftijdsfase van je kind kom je weer voor nieuwe verrassingen te staan. Net als je denkt: nu snap ik hem, zul je zien dat er een periode aanbreekt waarin je hem minder goed lijkt te begrijpen. Hoe kom je dan weer dichterbij elkaar? Wat heeft je kind nodig op zo'n moment en wat kun jij hem bieden?

Ieder kind is anders en dus verdient ieder kind zijn eigen aanpak. Een kind reageert het best als jouw manier van zorgen ook bij hem past. Als je zo veel mogelijk inspeelt op de behoeften van je kind op een manier die bij hem past, haal je het beste in hem naar boven.

Hechting

Alles kids beschrijft het proces van hechting. Hiermee wordt de stevige band tussen jullie bedoeld, vanaf het allereerste begin. Jullie relatie vormt de basis voor je kind's sociaal-emotionele ontwikkeling; en daarmee voor zijn toekomstige zelfbeeld en zelfstandigheid. Zijn ontwikkeling verloopt via de *verbinding* – de band – die je met hem hebt.

De band met je kind is geen statisch gegeven. Je bent er constant mee bezig om deze relatie vorm te geven. De relatie tussen jou en je kind is een continue beweging, een wisselwerking die altijd doorgaat, van de wieg tot je kind volwassen is, en zelfs nog daarna.

Dit boek biedt je de helpende hand bij het vinden en verstevigen van die bijzondere band tussen jullie. Het laat je zien hoe je er voor je kind kunt zijn, om met inlevingsvermogen steeds zo goed mogelijk in te spelen op wat je kind nodig heeft, zodat hij kan groeien en vol vertrouwen zijn eigen weg in de wereld kan vinden.

Veilige hechtingsrelatie

Ieder kind heeft een vorm van relatie met zijn ouder. In het minst gunstige geval is dat slechts de biologische band. De gezondste en beste vorm is een ‘veilige’ hechtingsrelatie. Wat dit inhoudt – en hoe je er betekenis aan kunt geven – zal je in de loop van dit boek duidelijk worden. Hoe meer tijd en energie je eraan besteedt om jullie relatie nog sterker en veiliger te maken, hoe meer je je kind helpt bij een algemene, gezonde ontwikkeling waar hij een leven lang van kan profiteren. Werken aan de relatie met je kind klinkt misschien zwaar of serieus, maar er zijn allerlei manieren om jullie band op een natuurlijke, speelse manier te versterken en veiliger te maken. In dit boek lees je hoe je dit per ontwikkelingsfase van je kind kunt aanpakken.

Wat biedt dit boek?

Alles kids gaat specifiek over de voorbereiding op het ouderschap en de eerste drie levensjaren van je kind. Bovendien geeft het je inzicht in hoe je die band kunt voortzetten in de jaren die volgen.

Dit boek behandelt de verschillende fasen die een kind doorloopt in opeenvolgende hoofdstukken, zodat je *Alles kids* in elk stadium als naslagwerk kunt gebruiken. Laat je niet afschrikken door het aantal pagina’s dat je nu voor je hebt liggen; je kunt het boek in etappes lezen.

In deel 1 leg ik uit wat hechting inhoudt, waarom dit zo belangrijk is en wat er mis zou kunnen gaan. Jouw bijdrage en rol als ouder is groot in dit proces.

Voor de eerste 36 maanden schets ik in deel 2 steeds een ideaal ontwikkelingsscenario, gevolgd door valkuilen en hindernissen die je op je pad zou kunnen tegenkomen. Sommige daarvan zul je herkennen, andere misschien niet. In beide gevallen lees je

hoe je de hechte relatie met je kind ook bij spreekwoordelijke tegenwind kunt waarborgen, of weer kunt herstellen.

Deel 3 bespreekt de condities voor een optimale ontwikkeling na de eerste 36 maanden en sluit af met inzichten hoe je de stevige band die je in de eerste jaren met je kind hebt opgebouwd, kunt vasthouden of – indien nodig – kunt herstellen, zodat je je kind verder kunt helpen en begeleiden op zijn weg naar een zelfstandig, evenwichtig en gelukkig leven.

In dit derde deel vind je ook een aantal bijzondere omstandigheden die zich rondom het ouderschap kunnen voordoen (bijvoorbeeld adoptie, verhuizing, ziekenhuisopname, scheiding, rouw en verlies). Ik bespreek wat voor gevolgen die situatie heeft voor de hechtingsband met je kind en hoe je daarmee om kunt gaan.

Je kunt deel 1 lezen om mee te beginnen en vervolgens zoeken naar de hoofdstukken in deel 2 en 3 die te maken hebben met jouw situatie en de leeftijd van je kind.

Ook kan het zinvol zijn om de stukken in het boek te lezen over de leeftijdsfase waarin je kind nog niet of niet meer zit. ‘Achteruit’ lezen kan je extra inzicht geven in de fasen die al achter je liggen en geeft je de kans terug te kijken naar hoe dat bij jou en je kind is gegaan. Vooruitlezen kan je al feeling geven met de periode die voor je ligt en je helpen om je verder te vormen als ouder.

Het doel van dit boek is driedelig: ken je kind, help hem zich goed te voelen en geniet van het ouderschap.

Zoek naar jouw manier van opvoeden

Omdat de band tussen iedere ouder en ieder kind in elke situatie weer om andere keuzes vraagt, geef ik geen snelle oplossingen voor problemen. Met *Alles kids* bied ik dus *geen quick fixes*, maar wil ik een bijdrage leveren om *zelf te voelen en te begrijpen* wat je kind nodig heeft om zich te kunnen

ontwikkelen tot een sterke, zelfstandige en gelukkige volwassene. Hiervoor heb ik de grote stapel literatuur en onderzoeken die er verschenen zijn over de *hechtingstheorie*, voor je verzameld, gelezen en verwerkt.

Er is namelijk veel onderzoek gedaan naar hechting van jonge kinderen aan hun ouders en er is veel over geschreven. Toch weet deze informatie veel ouders niet te bereiken, omdat er weinig literatuur beschikbaar is die de wetenschappelijke kennis vertaalt op een manier die voor ouders behulpzaam is in het dagelijks leven bij het opvoeden van hun kind(eren). Met dit boek hoop ik daarin een brug te slaan en ouders concrete handvatten te geven bij de uitdagingen die ze tegenkomen in het ouderschap.

Alles kids verkondigt dus niet één bepaalde mening of een hapklare methode, maar geeft je – vanuit een wetenschappelijke achtergrond – alle tools en informatie om zelf je relatie met je kind(eren) vorm te geven.

De situaties die ik bespreek, eindigen daarom niet met een conclusie of een tip, maar met een vraag die je jezelf kunt stellen om helder zicht op de situatie te krijgen. Je kunt deze vraag in gedachten beantwoorden, op papier, of met iemand bespreken die je vertrouwt.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor (toekomstige) ouders en verzorgers. Wanneer ik in *Alles kids* over ‘ouders’ spreek, bedoel ik daarmee de verzorgers die op langdurige basis verantwoordelijkheid dragen voor de dagelijkse zorg voor een kind.

Wanneer ik naar een kind verwijs, doe ik dat steeds met ‘hij’ en ‘zijn’. Dat is een taalkundige keuze en geen biologische. Als je wilt, kun je overal evengoed ‘zij’ en ‘haar’ lezen. Het boek gaat net zoveel over meisjes als over jongens.

Deel 1

Ouderschap en hechting





Veilige hechting (2)

Daan is vijf. Hij heeft een zusje, Lilly, van anderhalf. Hun vader werkt fulltime buitenshuis en hun moeder parttime. De zorg voor de kinderen besteden zij twee ochtenden per week uit aan oma. Oma komt bij het gezin thuis en verzorgt de kinderen in hun eigen omgeving.

Wanneer er bezoek is en moeder even de kamer verlaat om iets te gaan pakken, begint Lilly hard te huilen. Daan loopt naar haar toe en zegt: 'Niet huilen hoor Lilly, mama komt zo terug!' Terwijl hij naast zijn zusje blijft staan, zegt hij tegen het bezoek: 'Mama is even wat pakken en ze komt zo terug. Wilt u mijn auto zien?'

Daan voelt zich veilig, door zijn leeftijd en door de ervaringen die hij tot dan toe heeft opgedaan in de thuissituatie. Hij heeft zelfvertrouwen, en vertrouwen in zijn moeder. Hij is liefdevol, zorgzaam en empathisch naar zijn kleine zusje toe. Hij vertoont 'gezond' gedrag in het contact met het vreemde bezoek; hij accepteert hun aanwezigheid en is ook naar hen toe empathisch in het contact, maar niet grenzeloos.

Waarom is veilige hechting belangrijk?

Zoals eerder gezegd, is de eerste hechtingsrelatie die een kind ervaart, een prototype voor de relaties die hij verder in zijn leven zal krijgen. Dus hoe beter en veiliger het prototype, hoe bevredigender zijn liefdes-, familie-, werkrelaties en vriendschappen later zullen zijn. Emotionele problemen die zijn toekomstige relaties kunnen verstoren (zoals wantrouwen, onzekerheid, laag zelfbeeld), kunnen het resultaat zijn van het onvoldoende reageren van zijn ouders op behoeften in de allereerste periode van zijn leven. Een goede start maakt – om het maar even zo te zeggen – het leven een stuk eenvoudiger en prettiger.



6 Nieuw leven in de maak

Dit hoofdstuk gaat over de zwangerschap en hoe je die periode kunt gebruiken om je voor te bereiden op de komst van je baby. Praktische voorbereiding hoort daar natuurlijk bij, maar zeker ook geestelijke. Stressvrij de zwangerschap doormaken is een goede start die jij je baby kunt bieden. Natuurlijk heb je niet altijd alles zelf in de hand, maar probeer daar waar je zelf invloed hebt, zo veel mogelijk stress te vermijden. Veel stress kun je voorkomen door je goed voor te bereiden op wat er komen gaat.

Hoe bereid je je het best voor?

Je kunt ervan uitgaan dat jouw emotionele toestand wordt doorgegeven aan je kind. Een gelukkige moeder levert meestal een gelukkige baby op. Zorg er dus voor dat jij ook de ontspanning neemt waar je gelukkig van wordt. Dit is een van de dingen die jij je baby al kunt meegeven. Op deze manier vergroot je de kans dat je baby later de wereld met vertrouwen, zekerheid en een veilig gevoel tegemoet kan treden. Houd in je achterhoofd dat een veilige hechtingsrelatie gepaard gaat met liefde, geborgenheid, blijdschap, veiligheid en vertrouwen.

Komen er negatieve gevoelens of onzekerheden om de hoek kijken, praat er dan over met iemand die je vertrouwt en bij wie je je hart kunt luchten. Alle vrouwen hebben wel een moment tijdens de zwangerschap dat het hun even te veel wordt of dat ze twijfelen (of ze bijvoorbeeld wel een goede ouder zullen zijn) en dat is niets om je voor te schamen. Accepteer dat je deze gevoelens hebt en probeer te focussen op de mooie dingen van je zwangerschap en de tijd die je te

wachten staat. Neem de positieve ervaringen uit je eigen jeugd mee en geniet van je zwangerschap; dan doet je baby dat ook. Als je er tijdens je zwangerschap achter komt dat er toch nog zaken zijn waarmee je in het reine wilt komen of problemen uit je verleden die je graag op zou willen lossen, stop deze gedachten dan niet weg onder het mom van positief denken, maar kom in actie en zoek hulp. Je kind zal je er later dankbaar voor zijn.

Contact bevorderen

Je baby leert al veel in de baarmoeder. Hij is zich aan het voorbereiden op wat hem te wachten staat als hij eenmaal ter wereld komt. Een activiteit als zingen kan je baby helpen bij het leren herkennen van je stem. Dat geeft hem een veilig en vertrouwd gevoel. Hetzelfde geldt voor muziek. Muziek die jou gelukkig en tevreden stemt, kan hem later, als hij geboren is, kalmeren en troosten in situaties die hem van streek maken.

Praktisch voorwerk

Naast emotionele voorbereiding is het ook belangrijk aandacht te schenken aan een aantal praktische zaken. Geboren worden in een prettige omgeving draagt bij aan het gevoel van veiligheid en geborgenheid van je baby. Het is dus van belang om een aantal zaken op orde te hebben voordat je bevalt.

Huisvesting

Een gezonde leefomgeving is niet alleen prettig, maar ook erg belangrijk. Dat geldt voor de omgeving waarin je woont en ook voor je huis. Dat is bij voorkeur schoon, veilig, warm en rustig.

Wanneer je huis niet aan die eisen voldoet, is het zaak voorzorgsmaatregelen te nemen. Een onveilige leefsituatie brengt risico's met zich mee. Fysieke risico's,

8 0-2 maanden: niet-onderscheidende ontvankelijkheid

Elke geboorte is een wonder. En compleet nieuw mensje, ontstaan en gegroeid uit slechts twee cellen. Met een eigen karakter, een eigen persoonlijkheid, een eigen gezichtje – en voor de ouders direct anders dan alle andere kinderen ter wereld. De geboorte vormt ook het startschot van een nieuwe kennismaking. Met een nieuw mensje, dat in eerste instantie volledig van jouw zorg afhankelijk is. En met wie je niet uitgebreid van gedachten kunt wisselen over wat je te doen staat.

In dit hoofdstuk lees je op welke manier je toch kunt communiceren met je baby in die allereerste periode van zijn leven en over de kennismaking met het ouderschap. Ook lees je hoe je signalen bij je baby herkent en hoe jullie samen kunnen spelen.

Kenmerken van deze fase

In de eerste maanden met je pasgeboren baby wordt de basis gelegd. De hechting vindt nog onbewust plaats en is niet selectief. Pasgeborenen lijken weinig onderscheid te maken tussen de verschillende personen die hen verzorgen, maar vergis je niet: in deze fase hecht je baby zich al aan je geur en je stem. Het is niet aan te raden je kindje aan te veel verzorgers bloot te stellen. Dit levert stress voor hem op die je gemakkelijk kunt voorkomen. Degene die hem het meest verzorgt, wordt na verloop van tijd steeds herkenbaarder door geur en geluid. Wanneer het contact met

de verzorgers in deze periode niet regelmatig is, treedt er snel vervreemding op.

Direct na de bevalling breekt hoe dan ook een nieuwe, spannende tijd aan. In Nederland kun je de eerste dagen na de bevalling rekenen op de steun van een kraamverzorgende. Hij of – meestal – zij neemt je kleine huishoudelijke verantwoordelijkheden uit handen, zodat jij er kunt zijn voor je baby en rustig kunt herstellen na de bevalling.

Maar dat is niet het enige. In die paar dagen leert de kraamverzorgende je ook hoe je de verzorging van je kind het best kunt aanpakken. Luiers verschonen, in bad, in bed... Hoe en wanneer pak je je baby op, hoe houd je hem op temperatuur? En ook: hoe kun je de signalen lezen die je kind geeft?

Nabijheid

Nabijheidsvormen zijn verschillend en worden bepaald door de ontwikkeling van het kind. Met een tiener knuffel je anders dan met een baby. Interactie met anderen zorgt ervoor dat een kind zich ontwikkelt. Dat is niet alleen met zijn ouders, maar later ook met de leidsters van de kinderopvang en de docenten op school. De manier van interacteren moet passen bij het niveau van het kind en zijn behoefte. Nabijheid is een vereiste. Als je je verdrietig voelt, en je moeder gewoon doorgaat met haar werk en zegt 'na regen komt zonneschijn', dan ontbreekt nabijheid.

Dichtbij-zijn is niet altijd hetzelfde als nabijheid. Denk aan kindermishandeling; de ouder is wel dicht bij het kind, maar is niet nabij. Nabijheid wordt bepaald door *de manier waarop* iemand dichtbij is. En dat heeft weer te maken met intimiteit: de manier waarop je je tot de ander verhoudt. Denk aan innig zijn met elkaar, het thuis gezellig maken en elkaar in vertrouwen nemen.

Nabijheid is eigenlijk een verbinding die je met elkaar hebt, die langdurig is, waarbij de ouder beschikbaar is voor het kind

Gelukkige ouders, gelukkige baby's

Warmte en liefde zijn het belangrijkste in je baby's leven. Dit straal je uit met je gezicht, je handelen en hoe je tegen hem praat. Het geeft hem een veilig en vertrouwd gevoel. Want wat jou gelukkig maakt, maakt indirect ook je baby gelukkig. Bovendien vergroot je de kans op een veilige hechtingsrelatie tussen jou en je baby en dat geeft hem het vertrouwen dat hij straks de wereld kan gaan ontdekken zonder dat jij hem in de steek zal laten. Jij bent zijn veilige thuishaven.

Als je goed voor je baby zorgt, hem aandacht geeft en zijn gevoelens erkent, hem *ziet*, krijgt hij vanzelf het vertrouwen dat nare gevoelens weer overgaan, dat hij er niet aan overgeleverd is. Uiteindelijk zal je baby zich dan kunnen ontwikkelen tot een kind dat stevig in zijn schoenen staat, dat weet: als ik me vervelend voel, kom ik er wel weer uit. De basis hiervan wordt al in de eerste vier maanden van zijn leven gelegd.

Signalen

In hun aard zijn kinderen sociale wezens; ze worden geboren met het vermogen om contact te maken. Op die manier draagt je kind bij aan de opbouw van de band met jou. Het contact zorgt voor verbinding met jou als verzorger waardoor voor het kind de kans op overleven groeit. Jij bent als verzorger namelijk bereid tot volledige toewijding in de verzorging. Onder het spelen zoekt je kind ook telkens contact met jou. Hij meldt zich even en gaat vervolgens weer gerustgesteld door met spelen. Jij weet hoe het met hem gaat; hij voelt zich veilig.

Spel ter bevordering van de hechting

Veel liefdevol contact en het doen van spelletjes met je baby bevorderen de hechting van je kind. En die spelletjes zijn heel erg leuk!



Vertrouwen geven

Brandon is bijna een jaar oud. Wanneer hij zit te spelen in de box, is hij doorgaans rustig en tevreden. Maar zodra papa of mama de kamer uitlopen, begint hij flink te huilen. Papa en mama hebben met elkaar afgesproken voortaan even te melden aan Brandon dat ze wat gaan pakken, en via hun stem contact te blijven maken met Brandon. Hij kan nog steeds verdrietig reageren, maar hij is beduidend rustiger.

Vanaf achttien maanden begint het besef bij je dreumes dat als iets of iemand uit het gezichtsveld is verdwenen, het nog steeds bestaat en ergens anders een eigen leven leidt. In deze fase is het daarom gemakkelijker voor je kindje om te beseffen dat je bij het weggaan niet ophoudt te bestaan.

Extra emotionele ondersteuning

Er zullen ook situaties voorkomen die je dreumes niet in de hand heeft en waaraan hij niets kan veranderen. Dit kan verwarrend en beangstigend voor hem zijn. Op zulke momenten kan hij wel wat extra emotionele ondersteuning gebruiken. Je kindje kan zijn verbeelding niet uitzetten en daardoor ziet hij bijvoorbeeld een monster in de schaduw op zijn kamer. Het enige wat dan nog helpt is veel veilige, kalmerende aanrakingen en geknuffeld worden. Het zal hem helpen om zijn angsten onder controle te krijgen.

Ook in het omgaan met teleurstellingen kun je als ouder iets betekenen. Misschien is je eerste neiging om teleurstellingen bij je kind te willen voorkomen of bepaalde situaties te vermijden. Toch is het voor je kind beter dit niet te doen. Het is voor hem leerzaam om kleine teleurstellingen (opa en oma zouden langskomen, maar komen toch niet, of jullie zouden naar de speeltuin gaan, maar het regent te hard) te ervaren en zelf te verwerken, met jou aan de zijlijn voor