

Levensfase 3: van 3 tot 6 jaar, de kleuter

Inleiding	127
3.1 Thema Schuldgevoel	131
Partnervragen	141
Partneroefeningen	142
3.2 Thema Loyaliteit	145
Partnervragen	155
Partneroefeningen	156

Levensfase 4: van 6 tot 12 jaar, het kind

Inleiding	161
4.1 Thema Eigen identiteit	165
Partnervragen	184
Partneroefeningen	185
4.2 Thema Sociale identiteit	189
Partnervragen	207
Partneroefeningen	208
Ter afsluiting	210
Dankwoord Elies	212
Dankwoord Mirjan	213
Literatuurlijst	214
Activiteiten Mirjan	216
Activiteiten Elies	217

De basis van dit boek

'Bewust opvoeden en begeleiden': we hebben voor deze titel gekozen omdat we allemaal weten wat opvoeden is, namelijk je kind vormen naar normen en waarden van jou. Zoals jij gevormd bent door jouw ouders en zij weer door hun ouders. De omgeving speelt hierin ook een grote rol. Maar hoe zit dat met begeleiden, wat heeft je kind van jou nodig en hoe doe je dat? We beschrijven de lessen die je kind in elke fase te leren heeft, de obstakels die hij daarbij tegenkomt en hoe jij hem kan begeleiden bij zijn uitdagingen.

Dit boek vertelt over de eerste vier levensfasen van ieder kind van geboorte tot twaalf jaar, van baby naar peuter naar kleuter naar kind. In de eerste zes jaar wordt het grootste deel van de persoonlijkheid gevormd en heb je als ouder grote invloed op de ontwikkeling en begeleiding van je kind.

Erik Erikson (1902-1994)

De wetenschappelijke theorie waarop dit boek gebaseerd is, beschrijft de levensfasen die ieder mens doorloopt. Psycholoog Erik Erikson heeft acht ontwikkelingsfasen benoemd. Erikson: *'In elke levensfase zal er een les geleerd moeten worden. Elk kind staat voor de uitdaging om deze les te leren'*. Je kind leert een levensles en ontwikkelt een persoonlijk anker. De stelling van Erikson is dat als mensen vastlopen in hun persoonlijke ontwikkeling er vaak een les niet goed geleerd is in een bepaalde levensfase.

Hij bestudeerde vooral het gedrag en de psychologische ontwikkeling van mensen. Zijn uitgangspunt was dat elk kind relaties aangaat met zijn buitenwereld. Deze relaties zijn bepalend voor zijn psychologische ontwikkeling. Ze zorgen ervoor dat er een wisselwerking ontstaat tussen het kind en de mensen om hem heen. Hij richtte zich vooral op het spanningsveld tussen de behoeften en wensen van het kind zelf én de constante veranderende eisen van zijn persoonlijke omgeving tijdens zijn ontwikkeling. Erikson ontdekte dat dit spanningsveld steeds anders werd naarmate een baby opgroeit tot een volwassene. Zo ontstaat er een fundament van kennis onder elke levensfase. Dit hebben wij gebruikt als basis voor het maken van dit boek.

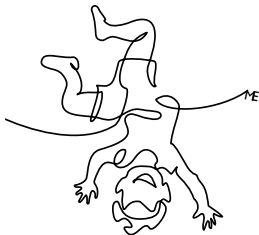
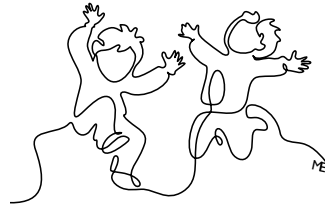
De 4 levensfasen

Wij beschrijven de eerste vier levensfasen in dit boek:

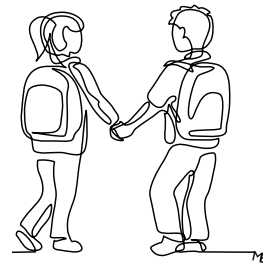
Eerste levensfase:
baby van 0 tot 1½.



Tweede levensfase:
peuter van 1½ tot 3 jaar.



Derde levensfase:
kleuter van 3 jaar tot 6 jaar.



Vierde levensfase:
kind van 6 tot 12 jaar.

De leeftijd is natuurlijk flexibel, het ene kind zal zich sneller ontwikkelen dan het andere kind. Je kind maakt stappen in zijn eigen tempo. Er is geen goed of fout, geen meer of minder, je kind is uniek in het doorlopen van zijn levensfasen.

Levenslessen

Bij elke levensfase hoort een levensles die je kind te leren heeft:

- In de eerste levensfase leert je baby de levensles: ***zijn omgeving vertrouwen***.
- In de tweede levensfase leert je peuter de levensles: ***zelfvertrouwen ontwikkelen***.
- In de derde levensfase leert je kleuter de levensles: ***het zelf initiatief nemen***.
- In de vierde levensfase leert je kind de levensles: ***vertrouwen in het eigen kunnen***.

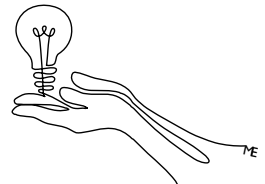


In elke levensfase ontstaan er spanningsvelden die ervoor zorgen dat je kind, via interactie met zijn sociale omgeving, zijn levenslessen leert.

Spanningsvelden

In elke levensfase laat Erikson zien hoe de persoonsontwikkeling in deze leeftijd verloopt en welke spanningsvelden je kind tegen gaat komen:

- Bij de eerste levensfase ervaart je baby het spanningsveld tussen: ***vertrouwen en wantrouwen***.
- Bij de tweede levensfase ervaart je peuter het spanningsveld tussen: ***autonomie en schaamte en twijfel***.
- Bij de derde levensfase ervaart je kleuter het spanningsveld tussen: ***initiatief nemen en schuldgevoel***.
- Bij de vierde levensfase ervaart je kind het spanningsveld tussen: ***vlijt en minderwaardigheid***.

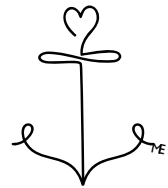


Bij het ervaren en voelen van de spanningsvelden zal je kind in elke levensfase andere ervaringen opdoen. Deze kunnen zowel positief als negatief zijn. Hij heeft beide nodig om zijn levensles te leren en zijn persoonlijk anker te ontwikkelen in betreffende levensfase. Dit wordt uitgebreid omschreven in 9 thema's. Ook wordt beschreven hoe jij je kind hierin kan begeleiden. Jij als ouder hebt grote invloed op de manier waarop je kind leert omgaan met de spanningsvelden die hij tegen gaat komen.

Persoonlijke Ankers

Als je kind de spanningsvelden op een goede manier leert op te lossen krijgt hij in elke levensfase niet alleen een levensles die hij leert, maar ook een belangrijk anker voor de ontwikkeling van zijn verdere persoonlijkheid:

- In de eerste levensfase ontwikkelt je baby
 - **het persoonlijk anker: houvast.**
- In de tweede levensfase ontwikkelt je peuter
 - **het persoonlijk anker: wilskracht.**
- In de derde levensfase ontwikkelt je kleuter
 - **het persoonlijk anker: doelbewust.**
- In de vierde levensfase ontwikkelt je kind
 - **het persoonlijk anker: competentie.**



Elk persoonlijk anker leert je kind steviger in zijn schoenen te staan. Met deze ankers staat hij in zijn eigen kracht en is hij minder vatbaar voor invloed vanuit de buitenwereld. Zo kan hij beter zijn eigen keuzes maken en makkelijker zijn eigen doelen bereiken, omdat hij beter voor zichzelf kan en durft op te komen.

Thema's

Wij hebben in dit boek de keuze gemaakt om de theorie achter elke levensfase uitgebreid te beschrijven in thema's. Aan de hand van thema's maken we duidelijk wat je kind in elke levensfase gaat ervaren en hoe jij je kind hierin kan begeleiden.

- In de eerste levensfase zijn de thema's:
welkom en hechten.
- In de tweede levensfase zijn de thema's:
autonomie, schaamte en boos en verdrietig.
- In de derde levensfase zijn de thema's:
schuldgevoel en loyaal.
- In de vierde levensfase zijn de thema's:
eigen identiteit en sociale identiteit.



Tevens geven wij in de verschillende thema's handvatten voor jou. Met voorbeelden uit de praktijk wordt duidelijk op welke manier jij je kind kan begeleiden.

Elk thema bestaat uit vijf items

- **Wat je baby, peuter, kleuter, kind gaat ervaren**

Hierin geven wij een korte omschrijving van wat je kind voelt en beleeft, bij elk thema en welke spanningsvelden hij daarbij tegenkomt.



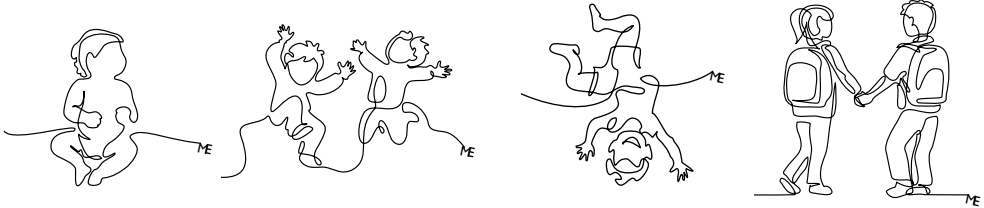
- **Levenslessen en begeleiding**

We geven tips hoe jij je kind kan begeleiden om zijn levenslessen te leren en uiteindelijk zijn persoonlijk anker te ontwikkelen. Wat kan jij doen om je kind gerust te stellen? Hoewel er soms risico's in benoemd worden zijn ze overwegend positief geformuleerd, dus uitgaande van datgene wat je kind kan helpen in zijn ontwikkeling.



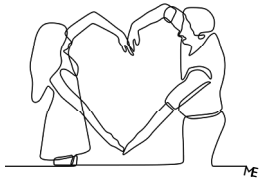
- Wat vindt je baby, peuter, kleuter, kind ervan?

Hierin word je uitgenodigd om echt door zijn ogen de wereld te zien. Hoe is het voor hem? Welke ideeën en behoeften spelen hier? We beschrijven deze gevoelens in volwassen taal zodat het meer begrijpelijk wordt.



- Partnervragen

Hierin staan een aantal vragen centraal om zelf met de verschillende thema's aan de slag te gaan door middel van vraag en antwoord. Zo krijg je samen meer inzicht in elkaars denken en kijk op ouderschap. Het is fijn als je samen met je partner over je kind kan praten, maar soms gaat dat niet vanzelf. Er staan suggesties in qua onderwerpen en vragen die je verder kunnen helpen.



- Partneroefeningen

Hierin staan oefeningen die je de ruimte bieden om als volwassene de besproken thema's zelf te beleven en te doorvoelen. De oefeningen beginnen steeds met 'doel van de oefening', 'functie van de oefening' en 'duur'.

**LEVENSLIJN:
omgeving
vertrouwen**

vertrouwen

**FASE 1:
0 - 1½ jaar**

wantrouwen

**PERSOONLIJK
ANKER:
houvast**

1.1 Thema: Welkom

- *Ik vind het fijn om bij je te leven.*

- *Ik ben gewenst, voel me veilig en mag bestaan.*

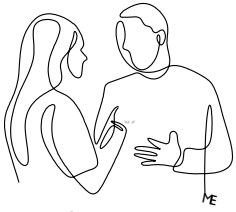
In dit eerste thema welkom behandelen we de lessen die je baby nu tegenkomt. Is je baby op een goede manier welkom geheten in het leven dan krijgt hij de bevestiging dat hij mag zijn wie hij is. Hierdoor weet hij dat hij gewenst is. Hij voelt zich veilig en vindt het fijn om bij jou te zijn.

Nieuw thuis

Welkom, lief, klein mensje
Welkom, op de aarde
Welkom, bij jouw ouders
Welkom, mensje met waarde

Welkom, in je mooie wieg
Welkom, in ons huis
Welkom, in deze wereld
Welkom, dit is je nieuwe thuis.



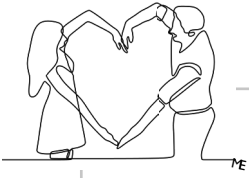


Partnervragen

Na de geboorte

- Hoe heb je je baby welkom geheten? Zijn er broertjes en zusjes en hoe zijn die welkom geheten?

- Hoe maak jij contact met je baby? Wat zou je hierin graag willen leren?
- Wat bewonder je aan je partner in het contact maken met je baby?
- Waar ben je mogelijk bezorgd over?
- Zijn je verwachtingen over de bevalling en je baby uitgekomen? Zijn er dingen waar je teleurgesteld over bent?
- Heb je het gevoel dat je genoeg aandacht krijgt van je partner? Zo nee, bespreek wat je anders zou willen.
- Geef jij je partner genoeg aandacht?



Partneroefeningen

- **Doel** is contact maken.
- **Functie** is om je baby te laten voelen dat er in de baarmoeder al contact met hem gemaakt wordt.
- **Duur:** 10 minuten.

Ga samen liggen. Doe jullie ogen dicht en houd samen de handen op de zwangere buik. Adem naar de zwangere buik en ga met al jullie aandacht naar jullie ongeboren kind. Maak in gedachten contact met je baby en voel wat dat met je doet. Blijf 10 minuten in stilte liggen.

- **Doel** is contact maken.
- **Functie** is om je baby te laten wennen aan je stem.
- **Duur:** zo lang jij, je partner en eventueel broertjes en zusjes nodig hebben.

Streel om beurten de zwangere buik en vertel aan je ongeboren kind wie je bent en dat de baby welkom is. Vertel verhaaltjes, maak grapjes en voel dat jullie al met z'n drieën zijn! (Je kunt dit ook met je hele gezin doen, als er al meer kinderen zijn).

- **Doel** is bewustwording.
- **Functie** is om je ervaring van de manier waarop je contact maakt met jouw ouders, meeneemt in het contact maken met je baby.
- **Duur:** zo lang je nodig hebt.

Ga tegenover elkaar zitten of staan en sluit de ogen. Vertel elkaar om beurten hoe je contact maakt met je moeder, je vader, je partner. Open de ogen en deel met elkaar wat dit met je deed. Vertel elkaar vervolgens hoe je contact wilt maken met je baby. Knuffel elkaar nu even ter ontspanning en voel hoe veilig het is om fysiek samen te zijn.