

Hoe bouw je aan een fijne band met je baby of peuter?

Vertrouwen is een heel belangrijk onderdeel van een fijne band tussen een ouder en kind. Gelukkig werk je vaak vanzelf aan het vertrouwen en gaat dit onbewust.

Vertrouwen zorgt ervoor dat je kind zich veilig voelt. Als je kind zich veilig voelt gaat hij steeds meer verkennen en ontdekken. Tegelijk krijgt je kind hierdoor het vertrouwen dat je er bent wanneer hij of zij dit nodig heeft. Bijvoorbeeld bij pijn, verdriet of angst. Het is belangrijk dat je als ouder helpt op de momenten dat je kind op zoek is naar een veilige basis die jij voor hem of haar bent.

Deze veilige basis van vertrouwen helpt bij het bouwen aan een goede en veilige band met je kind. De manier waarop je werkt aan de positieve band met je kind heeft invloed op:

- Hoe je kind later kijkt naar zichzelf en andere mensen om zich heen.
- De manier waarop je kind later zelf sociale contacten aangaat.

Elke ouder kan van nature zijn kind veilig laten voelen. Tegelijkertijd is dit (bijvoorbeeld doordat je als ouder veel aan je hoofd kunt hebben) soms best een uitdaging. Hierbij om hulp vragen helpt. Er zijn twee vaardigheden die een ouder helpen: sensitief zijn en mentaliseren.



Wanneer ben je als ouder sensitief?

- 1 Als je op de juiste manier in kan gaan op wat je kind nodig heeft. Kijk naar je baby of peuter: wat wil hij duidelijk maken? Dan reageer je op het signaal dat je kind geeft.
- 2 Als je kunt verwoorden wat je ziet bij je kind. In makkelijke en moeilijke momenten. Je kind weet dan dat jij hem begrijpt. Hierdoor voelt je kind zich gezien.
- 3 Als je kunt uitleggen waarom iets wel of niet kan. Sensitief zijn betekent niet dat je je kind altijd zijn zin geeft.

Voorbeeld



- 1 Je zoon van 1 jaar vindt het niet fijn dat kleding over zijn hoofd heen moet. Je ziet dat dit spanning geeft.
- 2 Dat vind je niet fijn hè als het rompertje over je hoofd gaat.
- 3 Leid je zoon af of geef troost door contact te maken. Kus het buikje, maak gekke geluidjes of zing een liedje.

Wanneer mentaliseer je als ouder?

- 1 Als je de innerlijke wereld van je kind begrijpt. Deze innerlijke wereld is anders dan die van jou als ouder.
- 2 Door woorden te geven aan dat wat je denkt dat het gevoel is van je kind. Zo help je in het omgaan met gevoelens. We noemen dat ook wel ondertitelen.
- 3 Door vergissingen te repareren in de relatie met je kind. Dit doe je door op te merken dat je niet goed had begrepen wat je kind bedoelde en je vervolgens aan te passen.

Voorbeeld



- 1 Je bent aan het wandelen met je dochter en denkt, ik ben moe ik wil eigenlijk graag naar huis. Je dochter van 1 jaar zit in de wandelwagen en moet huilen. Je denkt als ouder dat je dochter niet meer in de wandelwagen wil zitten.
- 2 Jij hebt geen zin meer in wandelen, we gaan nog even naar de winkel en dan naar huis.
- 3 Terwijl je even bij je dochter zit voel je ineens dat ze hele koude handjes heeft.
Oh, je huilde niet omdat je niet wilde wandelen, je hebt koude handjes, kom maar hier dan maak ik je handjes warm!