

OPVOEDINGSPROBLEMEN 0-4 JARIGEN

Handleiding voor opvoeders



Opvoedingsproblemen 0-4 jarigen

Opvoedingsproblemen 0-4 jarigen

Handleiding voor opvoeders

Marleen Oosterhof-van der Poel

4e geheel herziene druk

2010 Van  Gorcum

© 2010, Koninklijke Van Gorcum BV, Postbus 43, 9400 AA Assen.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

NUR 847

ISBN 978 90 232 4671 8

Grafische verzorging: Koninklijke Van Gorcum, Assen

Inhoud

Voorwoord VII

Inleiding 1

- Opvoeden leer je door ervaring 1
- Voorbeeldgedrag van de opvoeder 1
- Vastlopen geeft groeimogelijkheden 2
- Het eigen zelfoplossend vermogen staat centraal 2
- Opbouw handleiding 3
- Vroegtijdige onderkenning van ontwikkelingsstoornissen 4
- Voor wie is dit boek geschreven? 4

1 Slaapproblemen 7

- 1.1 Nawerkende onrust en spanningen van overdag 8
- 1.2 Nog niet alleen kunnen zijn 11
- 1.3 Protestgedrag, je zin willen krijgen 13
- 1.4 Nachtelijke angsten 15
- 1.5 Nachtmerries 16

2 Claimgedrag 19

- 2.1 Claimgedrag, in stand houden en doorbreken 20
- 2.2 Opvoedingsstijl 22
- 2.3 Ontwikkelingsfase, temperament 23
- 2.4 Claimgedrag van jou als ouder 25

3 Druk, ongeconcentreerd, impulsief gedrag 27

- 3.1 Ontwikkelingsfase, temperament 28
- 3.2 Balans rust/onrust 30
- 3.3 Hoogopmerkzaamheid en hooggevoeligheid 34
- 3.4 Ontwikkelingsstoornis, ADHD 37

4 Niet gehoorzamen, machtsstrijd 41

- 4.1 Ontwikkelingsfase, temperament 42
- 4.2 Duidelijkheid, orde kunnen houden, gezag 45
- 4.3 Machtsstrijd 48

5 Boosheid, drift, extreme stemmingsbuien 51

- 5.1 Boosheid en frustratie 52
- 5.2 Stressreacties, normale spanningsboog 55
- 5.3 Extreme stressreacties, driftbuien 57

- 6 Eetproblemen 63**
 - 6.1 Hoeveelheid en kwaliteit van het voedsel 64
 - 6.2 Kieskeurigheid 66
 - 6.3 Stress aan tafel 68
 - 6.4 Preventie van overgewicht 70
- 7 Zindelijkheidsproblemen 73**
 - 7.1 Voorwaarden om zindelijk te worden 74
 - 7.2 Rol van jou als ouder 75
 - 7.3 Angst om te poepen op de pot of wc 77
 - 7.4 Obstipatie 78
 - 7.5 Broekpoepen en broekplassen 80
 - 7.6 Voorwaarden om 's nachts zindelijk te worden 82
 - 7.7 Bedplassen na een periode van 's nachts zindelijk zijn 83
- 8 Huilbaby's 85**
 - 8.1 Algemeen patroon huilgedrag 86
 - 8.2 Lichamelijke oorzaken van huilen 87
 - 8.3 Onrust en spanningen in de omgeving van je baby 89
 - 8.4 (Over)prikkelbare baby 91
 - 8.5 Overactieve huilbaby 92
 - 8.6 Ontroostbare kriesbuien 93
- 9 Kinderangsten 97**
 - 9.1 Ontwikkelingsfase, aanleg 98
 - 9.2 Opvoedingsstijl 99
 - 9.3 Angstgedrag en angstcategorieën 100
- 10 Jaloezie 107**
 - 10.1 Ontwikkelingsfase, emotionele zelfstandigheid 108
 - 10.2 Kenmerken jaloersheidgedrag bij jonge kinderen 109
- 11 Kinderruzies 115**
 - 11.1 Ontwikkelingsfase 116
 - 11.2 Botsende karakters 118
 - 11.3 Opvoedingsstijl 119
 - 11.4 Spanningen in je gezin 121
- 12 Seksuele ontwikkeling 123**
 - 12.1 Lichamelijkheid, lekker in je vel zitten 124
 - 12.2 Seksuele ontwikkeling 125
 - 12.3 Seksueel misbruik en weerbaarheid 127

Voorwoord

Voor u ligt de vierde geheel herziene druk van mijn boek *Opvoedingsproblemen 0-4 jarigen*, dat tien jaar geleden voor het eerst uit kwam. Het uitkomen van deze nieuwe druk heeft op de eerste plaats te maken met het feit dat er nog steeds vraag is naar het boek. Het boek brengt een bewustwordingsproces op gang over het belang van de eerste vier levensjaren voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind. Dit blijft actueel.

Het boek is grondig aangevuld, omdat er de laatste tien jaar wel wat verschuivingen zichtbaar zijn geworden in opvoedingsland die om een aantal andere accenten en nuanceringen vragen. Waar hebben deze verschuivingen mee te maken? In mijn opvoedingspraktijk zie ik meer ouders die zó goed willen opvoeden, dat ze bijna álles wat hun kinderen doen willen begeleiden, waardoor deze kinderen te weinig ruimte krijgen om hun eigen ontwikkelingsweg te volgen. Deze kinderen verliezen al vroeg hun spontaniteit en gaan zich in veel gevallen wat angstvallig aanpassen. Aan de andere kant zie ik de groep ouders toenemen die onvoldoende beseffen dat een kind wel degelijk begeleiding nodig heeft. Deze kinderen gaan het gewoon vinden om niet alleen hun eigen ruimte in te nemen maar ook die van de ander. Ze leren geen respect te hebben voor anderen en worden min of meer grenzeloos.

Het boek is aangevuld met mijn praktijkervaring en cursusstof van de laatste tien jaar. Er zijn in de meeste hoofdstukken een aantal inzichten en alternatieven toegevoegd. Een aantal andere inzichten zijn korter geformuleerd of samengevoegd, omdat ze gewoon zijn geworden in de opvoedingsliteratuur en dus als bekend worden verondersteld. Er is een speciaal hoofdstuk gemaakt van het onderwerp 'boosheid, drift, extreme stemmingsbuien', omdat de opvoedingsverlegenheid rondom dit onderwerp duidelijk aan het toenemen is en de inhoud op oudercursussen als een echte eyeopener wordt ervaren. De hoofdstukken over contactproblemen en hechtingsproblemen zijn vervallen, omdat dit in feite geen alledaagse opvoedingsproblemen te noemen zijn. De preventieve delen van deze hoofdstukken zijn in andere hoofdstukken verwerkt.

Het boek blijft op de eerste plaats geschreven voor opvoedingsondersteuners. Elke ouder zal immers maar een paar van de in dit boek beschreven opvoedingsproblemen met zijn kind meemaken. Het is nu echter wel zo geschreven dat de aanspreekvorm de ouder is. Enerzijds omdat opvoedingsondersteuners mij vaak aangeven het moeilijk te vinden de juiste woorden te vinden in het gesprek met ouders, anderzijds omdat veel ouders zelf graag willen nalezen wat er zoal besproken is bij een hulpverleningscontact.

Er zijn bovendien steeds meer ouders die willen nadenken over opvoeding, omdat ze deze zo goed mogelijk willen vormgeven. Ze beseffen dat een stevige emotionele basis juist in de eerste vier levensjaren begeleiding vraagt. Ze willen anticiperen op mogelijke problemen door er preventief over te lezen. Dit boek ondersteunt hen daarbij. Zij kunnen het boek gebruiken als zelfhulp-handleiding.

Bijzondere dank wil ik hierbij uitspreken aan allen die hebben bijgedragen dit boek tot een einde te brengen door (delen van) het manuscript te lezen en hun feedback en aanvullingen te geven: Marieke de Vrij, Carla Bison, Janneke Schuitemaker, Loes Galema-Boekema, Ans Taekema-Kromhout, Tanny Geerse, Nienke Wierdsma, Frederike Laansma, Flud van Giffen, Liesbeth van der Poel en Marijn Kretschmer-van der Poel. Tot slot wil ik Klaas en Carmen Oosterhof-Ripa en Sija Houweling bedanken voor hun hulp bij het uitzoeken van de foto's.

Drs. Marleen Oosterhof-van der Poel

St.Nicolaasga, maart 2010

Inleiding

Opvoeden leer je door ervaring

Hoe leer je als ouder opvoeden? Opvoeden is je kind een voorbeeld geven hoe het kan omgaan met het leven van alledag tot het op eigen benen kan staan. Je maakt je kind vertrouwd met wat jezelf als ouder over het leven en de mensen hebt ontdekt. Dit leer je, of heb je zelf geleerd, met vallen en opstaan. Opvoeden gaat dus ook met ups en downs.

Dit boek is gericht op ondersteuning bij de opvoeding van kinderen van 0-4 jaar, een periode die de basis vormt voor je sociaal-emotionele ontwikkeling.

Voorbeeldgedrag van de opvoeder

Hoe voed je je kind zodanig op dat het zelfstandig en weerbaar in het leven voort kan gaan? Als ouder neem je meestal jezelf hierbij als voorbeeld: wat je goed vindt van jezelf, wil je graag doorgeven. De eigenschappen van jezelf waar je niet zo tevreden over bent, wil je liever bij je kind afleren. Wat je fijn vond van je eigen ouders wil je graag ook zo doen; wat je afschuwelijk vond in je eigen opvoeding, wil je anders doen. Ziehier al een eerste bron van soms tegenstrijdige idealen, waarin je als ouder het één kan zeggen en het andere kan doen. Of je voorbeeld helpend of remmend is voor je kind, geeft een gezond, veerkrachtig kind feilloos aan. Het kind zal fungeren als je spiegel; met name een zeer jong kind reageert direct en ongecensureerd op dat wat jij als ouder aan voorbeeldgedrag laat zien.

Ben je als ouder tevreden over de omgang met je kind, dan blijf je doen zoals je doet. Ontstaan er problemen, dan ga je op zoek naar alternatieven. Je vraagt andere ouders, familie en bekenden of je observeert hoe zij het aanpakken. In negen van de tien gevallen worden zo de meeste opvoedingsproblemen opgelost.

Vastlopen geeft groeimogelijkheden

Wordt een probleem niet opgelost, dan loop je als ouder vast. Je voelt je machteloos, je draait in een cirkeltje rond. Waarom lijkt het bij een ander zo gemakkelijk te gaan en bij jou niet? Over deze problemen praten mensen weinig met elkaar. Het is een taboe. Als je even niet weet hoe je moet opvoeden, ga je als ouder aan je eigen capaciteiten twijfelen. Dit boek is bedoeld als handleiding bij de opvoeding van 0-4 jarigen. Een opvoedingsprobleem wordt gezien als groeimoment, een punt om even pas op de plaats te maken en een verandering in te zetten. Er is niet één goede aanpak van opvoedingsproblemen, net zoals er niet één juiste manier van leven is. Zoveel levensstijlen, zoveel opvoedingsvoorbeelden. Daarom wordt in dit boek stapsgewijs gewerkt met veel vragen, inzichten en aanpakmogelijkheden. Je kunt deze aanpassen aan je eigen levenssituatie.

Het eigen zelfoplossend vermogen staat centraal

Dit boek is ontstaan tijdens de vele pedagogische huisbezoeken die ik gedurende 25 jaar als orthopedagoog/psycholoog heb gebracht aan jonge kinderen. Het is een bewerking van de stappenplannen die ik heb ontwikkeld voor artsen en verpleegkundigen van consultatiebureaus. Door het registreren van gelijksoortige problemen bleek dat veel ouders hierin herkenning vonden. Zij hervonden hun eigen probleemoplossend vermogen door zich bewust te worden van een aantal menselijke emotionele wetmatigheden.

De aanpak van de in dit boek beschreven opvoedingsproblemen is gebaseerd op de mogelijkheid van ieder mens om zijn eigen problemen op te lossen, als hij (weer) in staat is te leren van zijn ervaring. Elke ouder heeft op het moment dat hij kinderen krijgt genoeg bagage in de vorm van jarenlange levenservaring. Deze ervaring is echter vaak nog onbewust. Het ontbreekt de ouder die vastloopt in veel gevallen aan rust om afstand te nemen én aan voldoende kennis over de ontwikkelingsfase van zijn kind.

De ontwikkelingsfase van het kind, de wetmatigheden van het emotionele leven van alledag en de levenservaring als ouder staan centraal in deze handleiding. Bijvoorbeeld bij slaapproblemen vraag je je als ouder of verzorger af: wanneer slaap jezelf slecht, heeft het te maken met de bezigheden van overdag of de zorgen voor morgen, kan het zijn dat dit bij je kind ook het geval is? Of is je kind ergens bang voor? Wat helpt jezelf als je bang bent, wat werkt averechts, wat versterkt de angst? Hoe zal dit bij een jong kind zijn? Of wil het kind zijn zin doordrijven? Hoe en wat doe je als ouder zelf als je je zin wilt hebben? Wat helpt je in zo'n situatie, wat werkt bij jou averechts? Hoe is dit alles bij je kind?

Opbouw handleiding

In elk hoofdstuk wordt een veel voorkomend opvoedingsprobleem behandeld. Het hoofdstuk begint met een inleiding, waarin duidelijk wordt welke problemen op de leeftijd van 0-4 jaar veel voorkomen.

Elke paragraaf is zo opgebouwd dat je als ouder en hulpverlener medeonderzoekers van elkaar wordt door de volgende stappen te volgen: probleemanalyse, inzichten, alternatieven. Als ouder weet je het meest over het doen en laten van je eigen kind. De begeleider heeft meer ervaring hoe een soortgelijk probleem op te lossen. Het is de bedoeling dat jij, de ouder, en de begeleider elkaar aanvullen, elkaars deskundigheid op waarde schatten en ten volle benutten.

Probleemanalyse

De vragen bij elk nieuw opvoedingsonderwerp hebben allereerst als doel een rustmoment te scheppen om het probleem van een afstand te bekijken. Dit is een eerste stap om als ouder weer bij je eigen probleemoplossend vermogen te komen. De vragen zijn bedoeld als voorbeeld. Hoe meer vragen je jezelf in alle rust over een eigen probleem durft te stellen, hoe creatiever je wordt in het lossen.

Inzichten

De kern van elk besproken opvoedingsonderwerp wordt gevormd door inzichten die je bewust maken van een aantal basale psychologische wetmatigheden, je eigen levenservaring en de ontwikkelingsfase van je kind. Kernvragen zijn steeds weer: wat wil je als ouder je kind leren? Wat is realistisch gezien de ontwikkelingsleeftijd, het temperament en de aanleg van je kind? En, wat is, realistisch gezien, de aard en het voorbeeldgedrag van jezelf? Wat moet je als ouder zelf (nog) leren? Wat is effectief en wat niet? Het doel is dat je inzicht krijgt in hoe je het gedrag van je kind afzwakt of versterkt, zodat je zelf weer kunt bedenken wat je wilt veranderen in de interacties met je kind.

Alternatieven

Elke paragraaf geeft tot slot een aantal alternatieven voor de praktische aanpak van het probleem. Het is de bedoeling dat je als ouder zelf een keuze maakt uit de mogelijkheden. Met nadruk gaat het hierbij om 'alternatieven'. Er zijn vele manieren van omgaan met een kind. Het gaat erom wat aansluit bij jouw levenswijze en wat effectief is bij jouw kind. Het kan evengoed iets zijn, dat niet in dit boek vermeld staat. Ik heb alleen de aanpakmogelijkheden genoemd die bij vele ouders en kinderen succesvol bleken.

Voor opvoedingsadviseurs geldt het volgende: het is niet de bedoeling dat je als hulpverlener adviezen geeft op grond van je eigen conclusies (veronderstellingen). Veel ouders hebben al vele adviezen gehad van familie en vrienden alvorens hulp aan een derde te vragen. Biedt de ouder aanvankelijk alleen inzichten aan die van toepassing zouden kunnen zijn en maak hem medeonderzoeker. Pas als een ouder zelf een inzicht of oorzaak herkent, kunnen conclusies worden getrokken en de daarbij behorende aanpakalternatieven gekozen. Samen met jou als begeleider wordt deze aanpak vervolgens getoetst. Welke handelwijze heeft effect en welke niet?

Vroegtijdige onderkenning van ontwikkelingsstoornissen

In dit boek komen alledaagse opvoedingsproblemen aan de orde. Er wordt bij de oplossing gebruik gemaakt van interacties uit het leven van alle dag. Het is mogelijk, dat er iets met het kind aan de hand is, dat niet te begrijpen of oplosbaar is vanuit de gewone levenservaring en omgang met elkaar. Er is dan meer nodig dan de analyses en inzichten uit dit boek. In elk hoofdstuk wordt steeds aangegeven wat de normale faseproblematiek is op de leeftijd van 0-4 jaar en bij welke problematiek er wellicht beter tijdig specifieke hulp gezocht zou kunnen worden ter voorkoming van ontwikkelingsstoornissen.

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is geschreven voor ouders en verzorgers van 0-4 jarigen en voor allen die te maken hebben met opvoedingsadvisering aan deze groep. Kinderartsen, huisartsen, artsen en verpleegkundigen van consultatiebureaus, leidsters van peuterspeelzaal en kinderdagverblijf, medewerkers opvoedtelefoon, maatschappelijk werkers, sociaalpedagogische hulpverleners en preventiewerkers in jeugdzorg en GGZ.

Hij/zij. Uiteraard gaat dit boek over mannelijke en vrouwelijke kinderen. Om niet steeds in de hij/zij terminologie te vervallen is gekozen voor de hij-vorm. Overal waar hij staat, kan dus ook zij gelezen worden.



Slaapproblemen

Slaapproblemen hebben we van tijd tot tijd allemaal, van jong tot oud. Meestal zijn deze het gevolg van nog nawerkende onrust en spanningen van overdag of is er een medische oorzaak voor aan te wijzen. Bij kinderen van 0-4 jaar komen slaapproblemen relatief veel voor, omdat er meer nieuwe indrukken zijn die verwerkt moeten worden. Als er overdag niet voldoende rustmomenten zijn om dat te doen, moet dit allemaal nog gedurende de avond en nacht gebeuren. Dat kan problemen geven met inslapen en/of doorslapen. Verder zien we met name veel fasegebonden problematiek op deze leeftijd: angst om de ouder niet te zien en moeite om even alleen te zijn, protest tegen het naar bed gaan als onderdeel van de autonomieontwikkeling en nachtelijke angsten en nachtmerries.

1.1 Nawerkende onrust en spanningen van overdag

Probleemanalyse

◀ Is een medische oorzaak uitgesloten? Is het slaapprobleem ook wel eens een dag niet aanwezig en wat is er dan anders? Bestaat er verband met gebeurtenissen in een bepaalde periode? Is er overdag veel onrust in het leven van je kind, waar hij 's nachts last van kan hebben? Heeft je kind soms teveel aan zijn hoofd? Moet of wil hij bijvoorbeeld overal over mee beslissen? Is het leven van je kind weinig voorspelbaar en (dus) onrustig? Wordt het inslapen bemoeilijkt doordat je kind nog te druk bezig is? Zijn de laatste uren voor het inslapen ontspanningsuren of nog vol activiteiten? Wordt het slaappatroon gekenmerkt door onrust (meerdere keren per nacht wakker)? ➤

Inzichten

Algemene ervaringskennis

Veel mensen slapen onrustig, worden vaak wakker en slapen dan moeilijk weer in, als hun dag overbezet is of als er periodes zijn waarbij de toekomst weinig voorspelbaar is. Om inzicht te krijgen in de slaapproblematiek van je kind is het verstandig je als ouder te bedenken wanneer je zelf goed of slecht slaapt. Heb je hier geen ervaring mee, hoe is dit dan bij je partner of bij anderen die je kent? Ervaar je zelf een verschil tussen het inslapen na een verjaarsvisite of na een gewone rustige avond? Ervaar je bij jezelf een onrustig slaappatroon bij een onvoorspelbare volgende dag, bijvoorbeeld de dag voor je op reis gaat of een bezoek aan het ziekenhuis moet brengen? Vergelijk je eigen slaapproblemen met die van je kind. Wat doe je er zelf aan? Ontstaat er op deze manier inzicht en inspiratie voor de aanpak van het slaapprobleem van je kind?

Overprikkeldheid als boosdoener

Veel jonge kinderen raken als het ware overbezet door allerlei visuele en auditieve indrukken die ze niet goed kunnen plaatsen binnen hun ervaringswereld. Dit zorgt voor een rusteloos hoofd en een rusteloos gemoed. Als het dan bedtijd is, kan een kind moeizaam tot slapen komen omdat het vol zit met beelden die niet te verwerken zijn omdat ze niet te volgen waren. Allerlei flarden van televisie en computerbeelden, van omgevingsgesprekken en van niet te traceren geluiden kunnen een rustige opname van indrukken in de weg staan. Jonge kinderen kunnen veel visuele beelden ervaren als ze natuurlijk van aard zijn. In de natuur kun je je ogen van het ene dier naar het andere laten gaan en van de ene bloem naar de andere. Dat is allemaal haalbaar qua indrukken voor het jonge kind. Maar op

het moment dat er reclame is op de televisie, een tekenfilmpje voor oudere kinderen of verkeer met veel indrukken, dan kunnen jonge kinderen zo maar teveel prikkels opdoen die ze niet kunnen plaatsen in hun ervaringswereld. Jonge kinderen raken met name overprikkeld van teveel en te snel voorbijtrekkende onverklaarbare beelden.

Nog niet echt moe

Is je kind al echt moe? Bedenk dan dat je slapen niet kunt afdwingen. Je dient je als ouders af te stemmen op het bioritme van je kind. Als je je te strak richt op een door jou bedacht bedritme, kunnen er ongeregelgheden ontstaan doordat je kind de slaap niet kan vatten. Kinderen die overdag actief bezig zijn geweest moeten eerst bijkomen vóór ze naar bed gaan. Kinderen hebben een rustige omgeving nodig voordat hun slaapbehoefte op een natuurlijke manier kan toenemen.

Lichamelijk ongemak

Lichamelijk ongemak is vaker de oorzaak van moeilijk inslapen dan ouders denken. Als je overdag volop actief bent, voel je kleine lichamelijke ongemakken niet of nauwelijks. Je bent afgeleid. Eenmaal in rust verwijden bijvoorbeeld de bloedvaten van de huid en voel je jeuk en huidirritatie die je anders niet voelt. In ontspanning voel je bovendien elke lichamelijke onbehaaglijkheid extra: te koud, te warm, knellende kledingstukken, bedomptheid in de kamer.

Alternatieven

Meer rust en regelmaat overdag is de beste remedie tegen een onrustig slaappatroon. Dit ontstaat door regelmatig verdeeld over de dag ontspanningsmomenten in te bouwen, niet overal met je jonge kind naar toe te vliegen, de tijd te nemen om de dag af te bouwen en door rustiger te handelen bij elke bezigheid.

Het is belangrijk te zorgen dat je kind niet te veel 'aan zijn hoofd' heeft. Kondig dus komende activiteiten niet te vroeg aan en laat je kind niet overal in mee beslissen. Wanneer het leven voor je kind voorspelbaar is, hoeft hij minder op te letten en alert te zijn en kan hij zich rustiger overgeven aan de slaap.

Voorkom overprikkeldheid door de leefomgeving van je jonge kind eenvoudig te houden. Breng hem zo min mogelijk in aanraking met indrukken die niet passen bij zijn leeftijd en daarom onverklaarbaar voor hem zijn. Verplaats je in zijn ervaringswereld. Zijn tempo is niet voor niets van nature gelijkmatig langzaam. Heeft je kind toch teveel indrukken gekregen en is hij overprikkeld geraakt, dan zal hij pas kunnen slapen als hij ontprikkeld is. Dát duurt wel even.

Bouw de dag af met een rustige periode. Accepteer dat kinderen voor het slapen gaan een lange rustige periode nodig hebben. Als je een jong kind hebt met slaapproblemen kan het nodig zijn dat je al twee uur vóór het slapen gaan begint met het afbouwen van het dagritme. Hoe meer activiteiten er zijn geweest, hoe meer er verwerkt moet worden. Wees je er bewust van dat dit tijd kost als je er niet midden in de nacht mee geconfronteerd wilt worden.

Hoe zorg je voor zo'n rustige periode? Gedempt en weinig spreken, zelf rustig bewegen, televisie uit of een simpel en rustig kinderfilmpje. Rust tijdens het avondeten. Niet teveel laten eten vlak voor het slapen gaan, omdat dit het slaapritme ook kan doorbreken. Een vast bedritueel kan bijvoorbeeld starten met een warm zitbad of douche. Is dit niet mogelijk spoel je kind dan in ieder geval met een washandje geheel af. Een wasbeurt verdriift de onrust in ieder geval gedeeltelijk. Laat je peuter vervolgens bijvoorbeeld nog even wat spelen op zijn slaapkamer. Demp het licht, zet een slaapverwekkend achtergrondmuziekje op en zorg voor rustgevend speelgoed. Ieder zal op zijn eigen wijze een ontspannen uur voor het naar bed gaan moeten creëren.

TERZIJDE < Let goed op jezelf. Elke onrust of gejaagdheid van jezelf kan je kind weer een adrenalinestoot geven, waardoor je weer van voren af aan kunt moeten beginnen om rust te brengen. >

Vertel je kind het verhaal van zijn dag. Je kunt je peuter helpen bij de verwerking van de belevenissen van de dag door hem het verhaal van zijn dag te vertellen. Als jij vertelt, hoeft je kind niet alert ergens over te gaan denken maar hoeft hij alleen maar te luisteren. Jij kunt in je verhaal ook emotionele gebeurtenissen van de dag even in herinnering brengen. Vertel het gebeurde neutraal accepterend: zo kan het gaan en vervelende dingen gaan gewoon weer voorbij. Het is wat het is en het was wat het was. Dat geeft rust en overgave en leert je kind steeds makkelijker (accepterend) verwerken.

VOORBEELD < "Je ging heel hard lopen. Je benen gingen heel snel. Toen viel je ineens. Ik schrok en jij ook. Au dat deed zeer. Er was bloed op je knie. Je moest hard huilen. Toen pakte ik een washandje. Dat werd helemaal rood van het bloed. Toen was je knie weer schoon. Toen gingen we even lekker knuffelen. Ik gaf een kusje op je knie en toen... enz." >

Heeft je kind hulp nodig om zich te ontspannen voor het slapen gaan? Bedenk dan dat je als ouder heel veel ontspanning kunt bewerkstelligen met een overdreven rustige uitstraling. Beweeg in slow motion, doe elke handeling met aandacht, concentreer je op je eigen rust. Spreek met een zachte lage stem, verleng de pauzes tussen de zinnen zodat je hele manier van spreken slaapverwekkend wordt. Zo praat (of zing) je je kind in slaap. Je kan ter ontspanning een hand leggen op de onderrug van je kind. (Dit helpt alleen als je zelf ontspannen bent, anders breng je spanning over in plaats van ontspanning.)

VOORBEELD ◀ Ga maar lekker liggen – ik ben bij je – ik ben er – doe je ogen maar dicht – je hoort papa nog op de gang – die helpt je broertje – die gaat ook slapen – lekker zacht bed – knuffel bij je – ga maar lekker slapen – ja slapen – slapen ja – heerlijk slapen. ▶

1.2 Nog niet alleen kunnen zijn

Probleemanalyse

◀ In welke ontwikkelingsfase zit je kind? Begrijpt je kind bijvoorbeeld al dat je er nog bent ook al ziet hij je niet? Is er een relatie tussen het gedrag van je kind overdag en 's nachts? Kan je kind overdag even 'alleen' zijn? Kun je de kamer uit als je oudere baby in de box speelt zonder dat hij direct begint te huilen? Kun je naar de wc zonder dat je peuter mee wil naar binnen? Kun je de krant lezen zonder dat je peuter precies op dat moment de aandacht wil? Wat doet je peuter als je zegt: "Ik ben bezig, ik kan nu niet naar je luisteren." Gaat hij dan verdrietig huilen, boos gillen, zich aan je vastklampen of accepteert hij dit? ▶

Inzichten

Ervaringskennis

Gebruik je eigen levenservaring met betrekking tot je alleen voelen. Wat doe je zelf op die momenten. Van wie wil je dan aandacht en hoe doe je dan? Raak je geïrriteerd, boos of verdrietig? Een jong kind is nog niet emotioneel zelfstandig, dus alle reacties die voor ons allemaal kunnen gelden in een situatie van emotionele afhankelijkheid, zijn heftiger aanwezig bij je kind in een soortgelijke situatie. Als een volwassene gaat zeuren of zielig doen, doet een jong kind dit ook maar dan extremer.

Emotionele zelfstandigheid leer je van je ouders

Het is voor veel kinderen aanvankelijk een hele klus een emotioneel moeilijk moment zelfstandig te overwinnen. Jonge kinderen hebben hun ouders nodig als ze zich even vervelend voelen. Ze moeten nog met hun frustraties om leren gaan. Als ouders invoelend liefdevol nabij zijn, geeft dit vertrouwen (het hoort kennelijk bij het leven) en geruststelling (ik weet dat het weer over gaat). De kunst is je kind door je bemoedigende aanwezigheid steeds een stapje verder te brengen in zijn emotionele zelfstandigheid. Dat geeft hem zelfvertrouwen: "Ik kan een moeilijk

moment zelf te boven komen!” Probeer je daarentegen elke stemmingsdip van je kind af te zwakken of op te lossen, dan ontstaan er steeds sneller stemmingsdips. Het kind leert verwachten dat elk moeilijk moment door jou wordt weggenomen en wordt boos als je dat niet doet. Bestaat dit patroon overdag, dan komt het 's nachts extremer terug.

Een gespannen sfeer bemoeilijkt het inslapen

Opwindning en frustratie rond het naar bed gaan zorgen ervoor, dat je kind weer volop alert wordt. Je kind kan dan alleen met jouw hulp weer ontspannen. Alleen als je overdag oefent hoe je kind na een frustratieontlading ook weer snel tot rust komt, zal je dit op een gegeven moment in de avond en nacht ook lukken. Pedagogisch gezien kun je er als ouder niet voor zorgen, dat je kind nooit wakker wordt 's nachts. Wel kun je je kind leren je dan steeds minder nodig te hebben. Alleen wat overdag gewoontegedrag is, kan in de avond en nacht op een moeilijker moment ook een gewoonte worden.

Alternatieven

Hulp bij scheidingsangst. Oudere baby's en jonge peuters begrijpen eerst nog niet dat hun vader of moeder er nog is ook al zien ze hem of haar niet. Speel dus veel kiekeboe en verstoppertje als dit van toepassing is op je kind. Laat de slaapkamerdeur op een kier staan en blijf nog wat in de buurt van de slaapkamer bezig, zodat je kind je nog kan horen bij het inslapen. Bezorg hem een vaste knuffel als slaapkameraadje. Helpend is verder als je kind zijn eigen slaapkamer als een veilige eigen plek gaat ervaren. Maak deze kamer dus extra sfeervol en behaaglijk en laat je kind er overdag geregeld spelen als jij in de buurt van zijn kamer bezig bent.

Oefen emotionele zelfstandigheid eerst overdag. Oefen overdag met je kind om even zonder jou te zijn en een stemmingsdip te overwinnen. Dit kan bijvoorbeeld door niet meteen toe te snellen of hem niet direct af te leiden op zo'n moment. Spreek je kind begripvol en bemoedigend toe en wacht even voordat je handelt. Je kind leert op deze manier dat stemmingsschommelingen bij het leven horen en dat ze voorbij gaan als je ze gewoon accepteert. Het gaat in het begin slechts om een enkele minuut. Je kind leert zo: “Ik kan ook even alleen zijn, ik moet wel even huilen, maar mama komt zo weer en ze vindt het knap van me.” Pas als je kind dit overdag goed aankan, is te verwachten dat hij je 's nachts niet nodig heeft als hij even wakker is en zich alleen of vervelend voelt.

Oefen daarna ook bij het inslapen. Als je kind overdag een aantal minuten alleen kan zijn, maar dit nog niet aankan bij het inslapen, is het mogelijk ook dan te oefenen door na hetzelfde aantal minuten even langs te komen zolang het kind nog niet slaapt. Je kind leert er zo op vertrouwen dat jij als veilige ouder toch wel weer

zal komen. Zodra je kind hier echt op gaat rekenen (meestal al na een week) zal het zich gemakkelijk overgeven en zelfstandig inslapen. Ook als je kind nog huilt, is dit een mogelijkheid. “Je mag best nog even huilen, ik kom zo weer, knap van je dat je even alleen kunt zijn.”

Claimt je kind je zodanig bij het inslapen dat je naast hem blijft liggen tot hij weer slaapt, leer hem dan consequent stapsgewijs overdag emotioneel moeilijke dingen zelf te doen. Dit kan een lange weg zijn. Daarom is het volgende hoofdstuk hier speciaal aan gewijd.

1.3 Protestgedrag, je zin willen krijgen

Probleemanalyse

◀ Zijn de slaapproblemen niet het gevolg van nawerkende onrust van de dag? Of van het nog niet alleen een moeilijk moment te boven kunnen komen? Maar wil je kind toch dat je met hem bezig blijft en wil hij dit afdwingen door te blijven huilen of gillen? Hoe doet je kind overdag als hij zijn zin wil hebben? Hoe stopt het huilen en gillen dan? Vanzelf of na toegeven van jou? Hoe stopt het huilen 's nachts? Is je kind niet angstig en is er echt alleen sprake van recalcitrant en dwingend gedrag, zie dan hieronder. ▶

Inzichten

Verlangen naar speciale aandacht

Een kind wil ervaren dat jij hem als ouder bijzonder vindt. Dat zit in zijn aard. Wanneer je overbezet bent en altijd drukdoend dan kan je kind geen gezond gevoel ontwikkelen dat hij bijzonder en belangrijk is voor jou. Je kind voelt (of interpreteert) dat hij op de zoveelste plaats komt. Dat wil hij niet, dus gaat hij op momenten dat jij bijna zover bent dat jezelf op verhaal wilt komen, tijd van je vragen. Dan krijg je het gedrag van steeds weer het bed uitkomen in de hoop gezien te worden. Als kinderen dan steeds weer opnieuw naar bed gestuurd worden, stapelt de teleurstelling zich op; er ontstaat recalcitrant en dwingend emotioneel gedrag.

Ervaringskennis

Ga in je eigen ervaringswereld na hoe je zelf test of je wel gezien wordt? Welke momenten kies je hiervoor uit? Doet je kind net zo? Ga ook na hoe jij zelf je zin doorzet als iets belangrijk voor je is. Herken je dit bij je kind? Als je overdag erg

nodig bent om het drammen en huilen van je kind te stoppen, blijf je 's avonds en 's nachts ook nodig op soortgelijke momenten. Ga dus na hoe het huilen en gillen overdag te stoppen is zonder jouw hulp, dan kun je 's nachts ook in bed blijven en vanaf afstand je kind bemoedigend toespreken.

Een jong kind kan zijn emoties nog niet met zijn gedachten sturen

Het werkt stressverhogend en dus averechts om rond het slapengaan ruzie met je kind te maken. Dit herken je als ouder vast nog wel uit eigen ervaring. Het is moeilijk inslapen na een ruzie. Het duurt meestal een tijd voor je je echt weer kunt ontspannen en er is heel wat relativerend denken voor nodig. Zo moeilijk het voor een volwassene is zichzelf rustig te maken na een heftige emotionele opwindings, zoveel moeilijker is het voor een jong kind om dit geheel op eigen kracht te doen. Hij kan zijn emoties nog niet met zijn gedachten stoppen.

Alternatieven

Creëer momenten van speciale aandacht. Zorg vóór het slapengaan én bij het wakker worden voor een moment van welgemeende belangstelling waarin je kind kan ervaren dat hij bijzonder voor je is. Dit geeft geruststelling en bevordert dus een goede slaap. Het is makkelijker om daarna je grenzen aan te geven. Zorg ook overdag geregeld voor dit soort momenten, dan weet je kind gewoon dat hij bijzonder voor je is en hoeft hij dit niet steeds te testen op ongelegen momenten.

TERZIJDE < Onderzoek bij jezelf of je echt met al je aandacht (100%) bij je kind bent.

Dit hoeft niet veel tijd te kosten. Het gaat om de kwaliteit van je aandacht. Wij voelen ook of iemand echt van harte aandacht voor ons heeft of in het voorbijgaan.>

Een vast bedritueel helpt je kind te ontspannen en zich aan de slaap over te geven. Het maakt niet zoveel uit wat je doet als de volgorde van handelingen, liedjes en knuffels maar rustgevend is en steeds hetzelfde. Speel deze rituelen overdag na met poppen of knuffels inclusief je eigen rol als ouder. Een peuter van anderhalf jaar kan zo al leren anticiperen op dat wat komen gaat en dit geeft veiligheid en rust.

Oefen overdag met liefdevolle kordaatheid totdat de dwingende gilbuien op het moment dat je kind zijn zin wil doordrijven nog maar kort duren. Luister naar je eigen intonatie. Beslistheid, zonder boosheid of irritatie, dwingt gezag af! Jij bent de leider.

Heb je overdag voldoende greep op de huilbuien van je kind dan kun je daarna 's avonds en 's nachts dezelfde begripvolle kordaatheid toepassen. Tot die tijd blijft

het wat schipperen. Als je echt zeker weet dat je kind een machtsstrijd met je voert, wees dan duidelijk en kom niet meer. “Je mag best nog even huilen maar ik kom nu niet meer.” (Het laten huilen werkt averechts voor het opbouwen van de basisveiligheid als er angsten spelen of als je kind emotioneel nog te onzelfstandig is.)

1.4 Nachtelijke angsten

Probleemanalyse

◀ Begrijp je waarom je kind angstig is? Is hij bang dat je niet meer terug zal komen? Is hij bang voor het donker, voor spoken of schaduwen? Hoe ga je om met de angsten van je kind? Met begrip of ontkennend? Kan je kind fantasie en droombeelden van de werkelijkheid onderscheiden? ➤

Inzichten

Ontwikkelingsfase

Peuters (vanaf ongeveer anderhalf jaar) kunnen geregeld angstperiodes doormaken. Het kind maakt van alles mee, denkt erover na en haalt zich van alles in zijn hoofd. Angst is een belangrijke emotie in ieder mensenleven, het helpt ons te overleven. Voor alles wat we niet onder controle hebben, zijn we als mensen bang. Dat beschermt ons tegen gevaarlijke situaties. Jonge kinderen zijn nog voor zeer veel dingen bang, omdat ze niet begrijpen hoe iets werkt of waar het vandaan komt.

Ervaringskennis

Ga in je eigen ervaringswereld na hoe angst ('s nachts) werkt. Alleen al denken aan angstige dingen geeft een gespannen of paniekgevoel. Aan iets fijns denken geeft een fijn gevoel. Een jong kind kun je heel nuchter leren dat dit zo werkt. Als ouder kun je de angst van je kind versterken door 's nachts over al dat enge te gaan praten. Elke uitleg 's avonds of 's nachts geeft namelijk weer nieuwe stof tot piekeren en weer nieuwe angstige gedachten.

Alternatieven

Laat je kind zien en voelen waarom jezelf niet bang bent en als je wel ergens bang voor bent, laat je kind dan zien wat je doet om de angst te verminderen. Bang in het donker? Een lampje helpt het kind de slaapkamerruimte te herkennen en

als vertrouwd te ervaren. Bang voor een schim achter het gordijn door een waaiende boom? Laat het kind zien hoe schaduwen ontstaan en hoe ze voortdurend van vorm veranderen. Speel ermee overdag.

Leer je kind dat als je aan het angstige denkt, je je ook angstig voelt. Als je aan iets anders denkt, bijvoorbeeld aan het hondje op de poster boven je bed, dan is de angst even weg. Zo leer je je kind dat je een angstige gedachte meer kunt beheersen dan je denkt. Leer je kind verder dat er overdag ruim tijd is om over de angstervaringen te spreken of te spelen, niet 's nachts.

Hierna is er 's nachts enige gestrengheid op zijn plaats. Je kind moet door je besliste houding voelen dat hij kan stoppen met denken en dat er overdag alle ruimte is om er op terug te komen. Een angst wordt anders oeverloos 's nachts. Controleer wel of je kind na je besliste toespreken in slaap gevallen is of uit angst voor je reactie stil is maar nog ligt te piekeren. Je zou dan zijn angsten versterken. Angstige gedachten worden een gewoonte als je kind er wakker in bed uren aan blijft besteden.

Troost altijd. Breng je kind altijd weer tot rust als het 's nachts van streek is door zijn angst. Als er echt teveel paniek is of als het angstige denken niet te stoppen is, neem je kind dan bij je in bed. Het ontwikkelen van basisveiligheid heeft prioriteit en het voorkomt dat je kind allerlei irrationele dingen in zijn hoofd haalt. Naast jou in bed slaapt hij immers al snel weer in. Het gaat bij jonge kinderen meestal om leeftijdsgebonden angsten. Zodra je kind ouder is, begrijpt hij hoe het een en ander in elkaar steekt en vervallen veel angsten. Zie verder het hoofdstuk kinderangsten.

TERZIJDE < Vuistregel: inslapen altijd in kinderbed. Je kind slaapt dan in zijn eigen bed, zodra het doorslaapt. >

1.5 Nachtmerries

Probleemanalyse

< Zijn de nachtmerries incidenteel of frequent aanwezig? Is er een relatie met spanningen in het dagelijks leven? Kun je het plaatsen? Is je kind wakker en in het 'hier en nu' aanspreekbaar of slaapt hij al gillend door? Is je kind aan te raken en gemakkelijk te troosten? Zo niet, hoe lang duren de angstige buien en hoe stoppen ze? >

Inzichten

Nachtmerries komen op alle leeftijden voor, frequent echter tussen het tweede en zesde jaar. Het kind kan op deze leeftijd gemakkelijk in een angstige toestand belanden die het nog niet kan plaatsen in zijn dagbewustzijn. Eerder beleefde angstige ervaringen kan het kind 's nachts herbeleven (regressies). Er bestaat verschil tussen nachtmerries waarbij het kind doorslaapt en nachtmerries waarbij het kind wakker wordt en zich kan herinneren waar het zich bevindt. Als het kind al kan praten, kun je het erover laten vertellen.

Heel jonge kinderen die in een nachtmerrie wakker worden, kunnen soms nog een tijd gespannen blijven gillen en onbereikbaar zijn voor hun ouders. Niet ieder kind wil aangeraakt worden in deze fase, zodat troosten moeilijk is en je je als ouder machteloos kunt voelen. Het is dan belangrijk om een sfeer te creëren, waarin het kind zich vanzelf gaat ontspannen.

Alternatieven

Maak een kind dat tijdens de nachtmerrie doorslaapt niet wakker. Besteed overdag aandacht aan alles waar het kind bang voor is en dat in de slaap wellicht herbeleefd wordt. Hoe hier overdag mee kan worden omgegaan, staat gedetailleerd beschreven in het hoofdstuk over kinderangsten. In de praktijk blijkt het rustgevend en troostend te zijn, als je je kind tijdens de nachtmerrie heel zachtjes over zijn haren streelt (dit geeft ontspanning in zijn denken) en rustig bij herhaling zijn naam noemt (dit bevordert het in het hier en nu terugkomen).

Creëer een ontspannende sfeer als het kind wakker wordt. Het is een hele kunst om een kind dat in een nachtmerrie wakker wordt, uit de angstige belevingstoestand te helpen ontspannen. In de praktijk blijken de volgende zaken ontspannend te werken: warm zacht licht, rustige muziek, zacht zingen of neuriën, klingelgeluiden, vogelgeluiden, water- of andere natuurgeluiden, een warm bad of boven je hoofd optillen als je kind verkrampst in bed ligt. Alles wat je kind op een natuurlijke manier uit de angstige sfeer brengt, is heilzaam en kan vaak hierna ook preventief worden gebruikt.



Claimgedrag

Claimgedrag komt in liefdesrelaties altijd in meer of mindere mate voor, zo ook in ouder-kind-relaties. Met claimgedrag wordt bedoeld: aandacht opeisen van de geliefde. Het is immers een fijn gevoel om bij hem of haar te zijn. Het claimende kind merkt dat onlustgevoelens verdwijnen als er aandacht van de geliefde ouder is. Hoe onzekerder je nog bent over jezelf of over je relatie, hoe meer je bevestiging zoekt in de voortdurende aandacht van je geliefde. Dit is het geval met name op momenten dat je in een stemmingsdip zit, je alleen voelt of onlustgevoelens hebt. Als baby's en peuters merken dat hun ouders veel doen om het hen naar de zin te maken, gaan ze steeds meer van hen verwachten en eisen. Dit kan leiden tot extreem claimgedrag. De leeftijd van 0-4 jaar is bij uitstek een leeftijd waarop claimgedrag veelvuldig voorkomt. Het kind moet immers in deze fase nog emotioneel zelfstandig worden en als ouder moet je nog de balans vinden tussen toegeven en grenzen stellen.

2.1 Claimgedrag, in stand houden en doorbreken

Probleemanalyse

◀ Wanneer wil je kind aandacht? De hele dag door of alleen als hij het moeilijk heeft, zich verveelt of moe is? Kan je wel even met een vriendin praten of telefoneren en kan je kind dan wachten als hij je nodig heeft?

Hoe begint je kind als het aandacht wil? Kruipt het op schoot, gaat het aan je benen hangen, stelt het onophoudelijk vragen of zegt het zonder jou niet te kunnen spelen? Wat doet je kind als je zegt: "Ik ben bezig, ik kan nu niet met je praten"? Gaat je kind dan zielig huilen, blijft het zeuren, doorpraten of gaat het in je oor schreeuwen? Wordt je kind boos, gaat het gillen, slaan, bijten, krabben of aan je haren trekken? Of gaat het iets doen wat niet mag, zoals de koelkast leeghalen, in de gordijnen hangen of op de bank springen?

Hoe reageer je op dit dwingende of zielige gedrag? Geef je toe, doe je geïrriteerd of ga je ruzie maken met je kind? Wat doe je na zo'n dwingende claimscène? Laat je het de volgende keer niet zover komen of laat je toch steeds maar weer beslag op je leggen op momenten dat het niet uitkomt? Of doe je iets extra aardigs vlak na de bui, omdat je een schuldgevoel hebt dat er om iets kleins zo'n drama is ontstaan? Voorkóm je ook scènes door extra veel of lang met je kind te spelen, naast het kind te blijven liggen tot het slaapt of 's nachts met je kind in de huiskamer te gaan spelen?

Bij wie vertoont je kind dit gedrag? Alleen bij jou, je partner, bij beiden of ook bij de oppas of de burenen? ➤

Inzichten

Claimgedrag is alleen aanwezig bij de geliefde

Normaliter geniet elk kind van de aandacht van zijn ouder(s). Het voelt zich hier lekker bij en wil deze aandacht graag zo lang mogelijk vasthouden. Het merkt dat jij als ouder onlustgevoelens kan wegnemen. Zorg je hier steeds ogenblikkelijk voor, dan gaat je kind steeds dwingender aanspraak op je maken op momenten dat hij het moeilijk heeft. Kenmerkend voor claimgedrag is dat het kind bij anderen emotioneel zelfstandig gedrag vertoont. Als je niet aanwezig bent, kan het kind redelijk goed zelf spelen en stemmingsdips overwinnen, maar zodra jij er weer bent, slaat het gedrag om als een blad aan de boom.

Ervaringskennis

Probeer in je eigen belevingswereld ervaringen van claimen en geclaimd worden boven te halen. Bijvoorbeeld: oudere mensen kunnen als ze weduwe/weduwenaar

worden hun volwassen kinderen gaan claimen. Herken je dit? Zo ja, welke reacties van hun kinderen bewerkstelligen dan dat dit gedrag steeds erger wordt? Vergelijk dit claimgedrag van ouderen met dat wat je claimende kleine kind met jou, als ouder, doet.

Verliefde mensen kunnen elkaar ook erg claimen. Als de geliefde aanwezig is, moet hij of zij niet de krant gaan lezen, dat is ongezellig. De geliefde moet liefst met de ander bezig blijven. Heerlijk bij elkaar hangen is zalig. Voor kleine kinderen ben jij als ouder de geliefde. Vergelijk dus het claimgedrag van je kind met het claimgedrag van prille geliefden. De relatie wordt verstikkend als het claimen té erg wordt.

Na het lezen van het bovenstaande heb je waarschijnlijk genoeg inzicht om te begrijpen, waarom je kind jou alleen claimt en zo gezellig is bij de burens of op de peuterspeelzaal. (Verliefden zijn immers ook zelfstandig als de geliefde niet in de buurt is.)

Claimgedrag, vicieuze cirkel

Word je bewust van de volgende emotionele wetmatigheden in liefdesrelaties: de claimer wil graag bij de geliefde zijn. Als hij zich alleen voelt of verveelt, wil hij graag iets extra's van de geliefde want deze kan bij uitstek zijn geluksgevoel herstellen. Als claimen niet het gewenste resultaat heeft, gaat de claimer óf ruzie maken óf zielig doen, hetgeen schuldgevoelens opwekt bij de geliefde die geweigerd heeft. Daardoor gebeurt de volgende keer precies hetzelfde. De geclaimde geliefde laat (tegen zijn zin in) weer beslag op zich leggen (voor de lieve vrede). Er ontstaat een onduidelijk interactiepatroon van lief doen, irritatie, schuldgevoelens, het voorkomen van ruzies door extra lang aandacht geven én extra felle uitbarstingen als het dan toch nog niet naar tevredenheid is (het begin van een ambivalente hechtingsrelatie).

Alternatieven

Structureer het geven van aandacht. Het is onmogelijk om alle tijd dat je samen met je kind bent aandacht voor hem te hebben. Hoe regelmatig er 100% aandacht is, des te eerder je kind leert in de tussentijd zelf zijn bezigheden te zoeken. Wees duidelijk wanneer je tijd en aandacht hebt en wanneer niet.

Emotionele zelfstandigheid. Alles dat bijdraagt tot emotionele zelfstandigheid helpt mee de claimrelatie af te bouwen. Leer je kind van jongs af aan in kleine stapjes dat het emotioneel moeilijke dingen zelf ook kan oplossen. Dit geeft basiszekerheid aan het kind: "Mama weet hoe moeilijk ik het vind, maar ik kan het wel. Ik mag wel even huilen, maar ik kan ook weer stoppen. Mama zegt daarna altijd dat ze het knap van me vindt". Dus... zorg dat je je kind in de box al geregeld even alleen laat en maak er een gewoonte van alleen naar de wc te gaan. De meeste

baby's huilen wat zeurderig bij het in slaapvallen. Laat dit gewoon gebeuren en als dit moeilijk voor je is, ga dan af en toe even langs en geef een bemoedigende aai over zijn bol. Stimuleer je kind om zelf te spelen door hem alleen maar even op weg te helpen. Kortom, bescherm je kind niet voor elke stemmingsdip maar moedig hem aan de eigen dips te overwinnen.

Maakt je kind er een drama van omdat je niet doet wat hij verwacht, geef dan een duidelijke grens aan. Bijvoorbeeld als je kind aan je haren gaat trekken, een schoen in je gezicht duwt of de planten uit de vensterbank gaat halen, zet hem dan rustig maar kordaat weg. Zie verder bij het hoofdstuk over niet luisteren en machtsstrijd.

2.2 Opvoedingsstijl

Probleemanalyse

◀ Hoe is je opvoeding? Is je stijl kindvriendelijk, toegevend en conflictvermijndend? Of ben je te druk bezig om voldoende aandacht voor je kind te hebben? ▶

Inzichten

Overbezorgde, beschermende ouders

Veel ouders die voor een kindvriendelijke en conflictvermijdende opvoedingsstijl kiezen, proberen vaak een fijne onbezorgde kindertijd voor hun kind te creëren. Deze ouders besteden veel aandacht aan hun kind en, als het even kan, voorkomen ze onlustgevoelens. Hoe meer hulp de ouder biedt bij zaken die het kind zelf al kan doen (maar geen zin in heeft) en hoe eerder hij toesnelt bij een tegenvaller, des te meer het kind van de ouder gaat eisen, dat hij klaarstaat bij elk onlustgevoel. Het gevolg is tiranniek, claimend gedrag. Als de ouder aandacht geeft en tegemoet komt aan de wensen van het kind, is het gezellig in huis. Als de ouder dit niet doet, ontstaan er emotionele taferelen. Deze goedbedoelende ouder vergeet dat juist in de eerste levensjaren het erg belangrijk is het kind in een sfeer van bemoediging te leren kleine frustraties zelf te overwinnen. Het hoort immers bij het leven dat er stemmingsdips en tegenslagen zijn die overwonnen moeten worden. Zolang het kind de oplossing van een ander blijft verwachten, blijft het emotioneel onzelfstandig.

Te druk voor voldoende aandacht

Extreem claimgedrag kan ook voorkomen in een afstandelijke of overbezette drukdoende opvoedingsomgeving. In dit soort situaties kan er ook te weinig wezenlijke aandacht zijn voor de behoeften van het kind. Allereerst moet er in deze situatie gezorgd worden voor voldoende afstemming op het kind én voldoende oprechte belangstelling. Gebeurt dat niet, dan is de kans groot dat het extreme claimgedrag aan blijft houden. Het kind 'grijpt' elke kans en de ouder handelt uit schuldgevoel vaak heel inconsequent.

Alternatief

Pas je manier van opvoeden aan. Als je als ouder geregeld oprecht belangstelling hebt voor je kind en duidelijk je eigen grenzen aangeeft, maak je je kind emotioneel zelfstandig én je dwingt respect af voor de tijd en ruimte die je voor jezelf nodig hebt.

2.3 Ontwikkelingsfase, temperament

Probleemanalyse

◀ In welke ontwikkelingsfase zit je kind? Op welke momenten is je kind al emotioneel zelfstandig en wanneer nog niet? Speelt je oudere baby gewoon door als je de kamer uitgaat? Kan je peuter inslapen zonder dat je er naast hoeft te gaan liggen? Kan je kind al bij een oppas blijven? Wat is het karakter en temperament van je kind? Wat is het verschil tussen je kind met claimgedrag en de andere broertjes en zusjes? Is er sprake van een lage frustratietolerantie, een onregelmatig biologisch ritme of extreem afhankelijk en angstig gedrag? ➤

Inzichten

Hoe jonger het kind des te afhankelijker het emotioneel is. Bij alles wat emotioneel moeilijk is, help je als ouder aanvankelijk als vanzelfsprekend. Afhankelijk van het karakter van je kind, zal het veel van het 'moeilijke' vervolgens ook graag aan je overlaten of juist zelf willen doen. Sommige kinderen stellen zich qua aanleg snel afhankelijk op. Dit blijkt uit het feit dat de andere kinderen uit het gezin geen extreem claimgedrag vertonen en dit ene kind juist wel. Een ouder kan ook bij het ene kind meer beschermend zijn dan bij het andere. Een ouder die normaal gesproken kordaat grenzen stelt, kan, in bepaalde situaties, bij één van zijn

kinderen een te bezorgde toegevende ouder zijn. Deze handelwijze werkt claimgedrag in de hand (óf versterkt het).

Een jonge peuter claimt vooral lichamelijk. Hij wil zoveel mogelijk bij je rondhangen, knuffelen en op schoot zitten, zodra hij zich verveelt of zijn draai niet kan vinden. Een oudere peuter claimt je door je het liefst zo lang mogelijk aan de praat te houden of zoveel en lang mogelijk met je te willen spelen.

Alternatieven

Extreme lichamelijke afhankelijkheid afbouwen. Structureer al je lichamelijke knuffels gedurende een paar weken. Dat wil zeggen: streel je kind niet continu te pas en te onpas. Doe het op bepaalde momenten volop en met volledige aandacht en in de tussentijd bewust niet. Je kind mag wel op schoot komen zitten (je hoeft je kind niet weg te zetten, want dan voelt het zich afgewezen en komt nóg vaker) maar je doet niets extra's. Je bent als ouder op dit soort momenten alleen een 'stoel' met een positieve bemoedigende uitstraling: "Je mag best even op schoot komen zitten, maar extra lekker maak ik het deze keer niet door te gaan knuffelen, ik ben nu even alleen een menselijke stoel." In de praktijk blijkt dat het kind dan al snel weer weg gaat en toch zelf wat zoekt. Alleen een moe kind blijft bij je 'hangen' maar dat is natuurlijk gedrag.

Overzorg afbouwen. Reageer consequent liefdevol maar beslist grenzenstellend als je kind het emotioneel moeilijk heeft. Natuurlijk moet je je kind niet ineens in het (emotionele) diepe bad gooien. Bouw je beschermende houding stapsgewijs af. Houd bijvoorbeeld wel praatcontact als je kind zelf iets moet doen, wat hij moeilijk vindt. Blijf hem hiertoe liefdevol uitnodigen. Geef je eigen grenzen duidelijk aan: "Je mag wel náást me zitten, maar nu even niet óp me." Toon vervolgens wel begrip voor de gevoelens van je kind die het moeilijk heeft en geef hem een complimentje.

Leer je oudere peuter die je aandacht blijft opeisen door je aan de praat te houden, dat je alleen echt kunt luisteren, als er ook inhoudelijk echt iets verteld wordt én als je even nergens anders mee bezig bent. Twee dingen tegelijk (koken én luisteren bijvoorbeeld) kun je gewoon niet. Stimuleer je kind iets in een paar zinnen te vertellen en geef zelf hierin het goede voorbeeld! Het kind moet leren dat het niet gaat om het praten op zichzelf. Blijf je hier namelijk als ouder wel steeds naar luisteren, dan bevestig je juist dit gedrag. Het kind leert dat de lengte van zijn verhaal bepaalt hoe lang hij je aandacht kan vasthouden.

2.4 Claimgedrag van jou als ouder

Probleemanalyse

◀ In hoeverre claim je je kind zelf ook, door bijvoorbeeld je kind uit zijn spel te halen als je behoefte hebt aan zijn aandacht, vrolijkheid en geknuffel? ▶

Inzicht

Claimrelaties zijn complex. Je kunt je kind zelf ook claimen en er zelfs emotioneel afhankelijk van zijn. Zoals al eerder is aangegeven, komt claimen immers in elke liefdesrelatie min of meer voor. Het gaat om het dilemma 'min of meer'. Zodra er sprake is van extreem claimen werkt dit afhankelijkheidsgedrag in de hand. Het gevolg is dat er te weinig wezenlijke ruimte en respect voor elkaar is.

Alternatief

Zodra je je bewust bent geworden van de vicieuze cirkel van je eigen claimrelatie, ben je in staat zelf inventief te worden en lukt het je deze cirkel te doorbreken zodra je dit wenst.



Druk, ongeconcentreerd, impulsief gedrag

Wat is normaal druk gedrag? Er bestaan grote verschillen in temperament tussen kinderen. Wat in de ene familie moeilijk wordt gevonden, wordt in de andere als gewoon ervaren. Over deze zaken gaat het eerste deel van dit hoofdstuk.

Bijna iedereen heeft het druk in deze tijd. In dit tijdsbeeld is het dus niet verwonderlijk dat veel peuters onrustig en vluchtig in aandacht worden van alle jachtigheid om hen heen. In een meer evenwichtige omgeving van rust en regelmaat normaliseert het gedrag zich na verloop van tijd tot een gezonde alertheid, beweeglijkheid en nieuwsgierigheid. Over rust en regelmaat inbouwen in het leven van alledag gaat het tweede deel van dit hoofdstuk.

Over hooggevoelige kinderen wordt steeds meer bekend. Deze groep raakt sneller vol van indrukken. Het vraagt extra begeleiding van ouders opdat deze kinderen hun vele indrukken ook kunnen verwerken en niet overprikkeld raken. In dit hoofdstuk wordt een onderscheid gemaakt tussen hoogopmerkbare en hooggevoelige kinderen, dat wil zeggen kinderen die extra gevoelig zijn voor respectievelijk mentale en gevoelsindrukken.

Slechts een klein deel van de als hyperactief ervaren jonge kinderen krijgt later de diagnose ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Over deze groep gaat het laatste deel van dit hoofdstuk.

3.1 Ontwikkelingsfase, temperament

Probleemanalyse

◀ In welke ontwikkelingsfase zit je kind? Wat is het temperament van je kind? Komen er meer drukke, onrustige persoonlijkheden in de familie voor? ▶

Inzichten

Lichamelijke ontwikkelingsdrang

De ontwikkelingsfase tussen 1 en 3 jaar is bij uitstek een periode van beweeglijkheid, je kind moet immers veel motorische vaardigheden onder de knie krijgen. Een levenslustige peuter herhaalt een bepaalde beweging net zo lang tot hij deze beheerst. Daarna brengt hij een kleine variatie aan en het herhalen start opnieuw. Een gezonde peuter heeft van nature zo'n ontwikkelingsdrang dat hij pas stopt als hij verzadigd is in zijn oefendrang. Hij wordt boos en vervelend als jij hem eerder een halt toeroept.

Ontwikkeling aandacht en concentratie

Van nature is een jong kind geconcentreerd als hij werkelijk door iets geboeid wordt. Ook is het van nature nieuwsgierig en wordt daarom vlug afgeleid door veranderingen in de omgeving die hem boeien. Uitzonderingen daargelaten, kunnen de meeste kinderen zich tot een jaar of drie/vier alleen goed concentreren op bezigheden die ze zelf uitkiezen. Het kind heeft zijn eigen logica. Hij lijkt soms van de hak op de tak te springen, maar in werkelijkheid klopt alles binnen de totaalbeleving van het kind. Veel ouders klagen dat hun kind niet speelt (met speelgoed), maar bij nadere beschouwing is het kind wel oefenend herhalend bezig als hij aan het rennen of klimmen is of aan het scharrelen met van alles en nog wat.

Ontwikkeling impulsbeheersing

De hele dag door zijn er in ieder mens een heleboel opwellingen of impulsen. Een heel jong kind (onder de anderhalf jaar) volgt direct iedere impuls. Er zit nauwelijks tijd tussen de impuls en de handeling. Hij ziet en pakt een voorwerp bijna op hetzelfde moment. Een frustratie wordt direct geuit. Vanaf anderhalf jaar ontwikkelt zich heel geleidelijk het vermogen de impulsen te remmen. Een impuls kan naar keuze direct gevolgd worden, maar ook uitgesteld, gestopt of omgebogen. De ontwikkeling van de zelfbeheersing (eerst denken dan doen) komt pas echt goed op gang als het kind in zijn gedachten ook woorden aan de volgorde van handelingen geeft. Je hoort hem dit dan in zijn spel ook doen: eerst dit en dan dat. De

meeste kinderen leren dit tussen hun derde en vijfde jaar. Ze kunnen dan ook regels onthouden en het impulsieve gevoelsmatige reageren bij een frustratie neemt af.

Kwikzilvertemperament

Er zijn mensen en kinderen die van nature druk en onrustig zijn: de zogenaamde kwikzilvertjes. Als hiervan sprake is, zie je binnen een familie vaak meerderen met ditzelfde temperament. (Het temperament wordt als een aangeboren persoonlijkheidskenmerk beschouwd.) Kwikzilvertjes zijn zeer beweeglijk, onregelmatig qua biologisch ritme, snel van slag als er aanpassing gevraagd wordt, fel wat hun reactie betreft, snel wisselend van stemming, snel afgeleid, ze hebben een korte aandachtsspanne en een lage frustratietolerantie. Het sociale contact levert meestal geen problemen op. Herken je jezelf, je partner of een familielid in het onrustige vluchtige gedrag van je kind? Zo ja, onderzoek dan hoe deze familieleden en hun opvoeders met hun temperament hebben leren omgaan.

Alternatieven

Zorg voor een veilige afgebakende speelomgeving. Als je de extreme bewegingsdrang van je kind toeschrijft aan de ontwikkelingsfase is het belangrijk je eigen verwachtingen af te stemmen op de mogelijkheden van je kind. Zorg voor een veilige afgebakende omgeving waar hij naar hartenlust kan oefenen met de vaardigheden waar hij op dat moment door wordt geboeid. Gaat het om hard willen lopen ga dan naar een bos, park of strand. Gaat het om klimmen maak dan een plek in huis waar hij dit ook echt veilig kan doen tot hij verzadigd is (stevige oude fauteuil met matras aan achterzijde bijvoorbeeld).

Stimulering spelconcentratie. Onderbreek de bezigheden waardoor je kind geboeid is niet voor hij verzadigd is. Plan je eigen bezigheden om deze natuurlijke activiteiten heen als het even kan. Als je kind snel is afgeleid, zorg er dan tevens voor dat elke afleiding achterwege blijft. Zoek zelf een bezigheid waardoor je niet hoeft op te staan of te lopen en begin geen gesprekje met je peuter. Als je kind toch nog snel stopt met spelen, ga dan niet meespelen, maar ga geregeld even naast hem zitten. Bemoedig hem door te benoemen wat je hem ziet doen. Met je intonatie kun je wat sfeer en aandacht in zijn bezigheid aanbrengen. Dit bevordert zijn plezier in zijn eigen spel en dus zal hij steeds langer bezig blijven. Ook kun je een nieuw attribuut aandragen als hij stopt met zijn spel. Bijvoorbeeld: Je peuter is plastic bekertjes voor je aan het 'afwassen'. Je geeft hem een plastic fles en een plastic maatbeker en vraagt of hij daarmee water in de fles kan doen. (Voor drukke kinderen een rustgevend bezigheid, spelen met de handen in het water!)

Maak gebruik van de ervaringsdeskundigheid in je omgeving. Als je het kwikzilvertemperament herkent, vraag je dan af wat je moeilijk vindt in de omgang. Raadpleeg vervolgens een of meerdere kwikzilverfamilieleden en hun opvoeders. Zij hebben een schat aan ervaring en deskundigheid opgebouwd. Maak er gebruik van.

Pas de inrichting van je huis aan bij de ontwikkelingsfase van je kind. Houd er rekening mee dat je jonge peuter wat hij ziet ook direct pakt en wat hem boeit ook direct doet. Haal dus bijzondere en kostbare voorwerpen weg. Veel verbieden geeft een negatieve sfeer. Bedenk dat je kind een (half) jaartje later zijn eerste impulsen al wat kan afremmen en dus onthoudt wat van mama of papa is en waar hij wel of niet aan mag komen. Er is een groot individueel verschil tussen kinderen in de ontwikkeling van hun impulscontrole. Als je kind hier wat later mee is, blijf dan wat langer voorwerpen opruimen waar hij niet aan mag komen en afbakenen wat nog te gevaarlijk is.

3.2 Balans rust/onrust

Probleemanalyse

◀ Wanneer precies is je kind onrustig, gespannen en druk? Na een spannende bezigheid of alleen aan het eind van de dag? Als er veel mensen in huis zijn? Hoe uit je kind zijn onrust en moeheid? Speelt het dan niet meer, jengelt het, is er niets meer goed, stopt het niet meer met huilen, luistert het niet meer of is het niet meer te troosten? Hoe lang duurt zo'n onrustperiode? Bij welke bezigheden en in welke omstandigheden is je kind wel ontspannen en rustig?

Breng een hele week in kaart. Hoelang is er al sprake van een onbalans? Wanneer is dit begonnen? Na een verandering in het gezin door een geboorte, verhuizing of scheiding?

Wordt het drukke gedrag versterkt door bepaalde reacties van jou? Wordt je kind onrustiger als je zelf ook onrustig, ongeduldig of prikkelbaar bent? Hoe krijg je daar als ouder weer grip op? Door je kind in bad te doen, naar buiten te gaan of door een rustige omgeving te scheppen? Kan je zo voorkomen dat je kind overprikkeld raakt?

Zijn medische oorzaken uitgesloten? Wordt er een samenhang vermoed met bepaalde voedingsmiddelen? >

Inzichten

Kinderen worden druk van drukdoende mensen in hun omgeving

Observeer jezelf. Wanneer ben je onrustig en druk? Wanneer ben je zo onrustig dat je in feite nergens aan toekomt en van de hak op de tak springt? Wat doe je eraan? Hoe werkt dit bij je kind? Normaliter raken kinderen en ouders overprikkeld of chaotisch na een langere tijd van onrust en vluchtigheid. Gebeurt dit ook in jullie gezin en zo ja wanneer? Aan het eind van iedere dag of op momenten dat alle kinderen jengelen en dan ook nog tot overmaat van ramp de melk omvalt? Vergelijk je eigen overprikkelde gedrag met dat van je kind. Zijn er verschillen of overeenkomsten?

Druk doen om niet te hoeven voelen

Veel kinderen maken een overactieve periode door als reactie op spanningen in het gezin of als uiting van onverwerkte emoties. Bijvoorbeeld bij rouwverwerking en traumatische ervaringen. Door overactief te zijn kun je een nog onverwerkt probleem tijdelijk wegdrukken. Je voelt het immers zo schrijnend zodra je in rust komt. Ben je druk bezig dan voel je de innerlijke verwarring en onzekerheid minder, prikkels van buiten leiden je af. Druk doen is bij kinderen een fantastisch natuurlijk mechanisme om pijnlijke ervaringen in stukjes en beetjes te verwerken. (Een drukke periode kan wel één of meerdere jaren duren.)

Structuur aanbrengen

Het is belangrijk voor elk kind dat de dag voorspelbaar verloopt. Dit geldt extra voor een druk kind. Een onrustig kind wordt rustiger als hij weet wat hij kan verwachten. Volwassenen worden ook onrustig als ze steeds in nieuwe situaties totaal niet weten wat er zal gebeuren. Het voorspelbaar maken van een situatie noemen we structuur aanbrengen. Als je alles als ouder elke dag anders doet, is er geen of weinig structuur. Dit betekent veel onrust voor je kind. Bij het opvoeden van een druk kind is het dus altijd belangrijk veel aandacht te besteden aan de voorspelbaarheid van terugkerende, dagelijkse routinezaken.

Aandachtstekort: overal maar even mee bezig

Veel onrustige drukke kinderen ontdekken hun wereld slechts vluchtig. Ze doorleven een ervaring niet of nauwelijks. Ze worden door iets in hun omgeving geraakt, maken er even contact mee en sluiten hun aandacht alweer af voordat ze de ervaring helemaal verkend hebben. Ze zijn alweer geraakt door het volgende, maken er even contact mee, treden weer nauwelijks in de ontdekking en sluiten de ervaring ook weer af. Al die beetjes zorgen voor veel onrust en een aandachtstekort in spelgedrag. Jonge kinderen zijn van nature alert en nieuwsgierig. Een ervaring die je goed verkend hebt, schept rust en bevrediging én zorgt voor een

ontspannen houding. Een uur met iets bezig zijn, maakt je creatief en zorgt ervoor dat je nieuwsgierigheid wordt bevredigd. Maar overal even mee bezig zijn en nergens echt aan toekomen, dat maakt niet creatief, maar onverzadigd en onrustig. Wil er spelgedrag ontstaan waarin het kind zich écht iets eigen maakt dan is het nodig dat deze vicieuze cirkel doorbroken wordt.

Aandacht voor wat en wanneer je kind eet

Druk en onrustig gedrag kan soms versterkt worden door bepaalde voedingsmiddelen. Als er al veel te verwerken is door vele indrukken dan kunnen voedingsmiddelen die belastend zijn voor het gestel nét de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Een volwaardige voeding met zo min mogelijk toevoegingen kan dan helpen. Zo kan het ook gebeuren dat jonge kinderen druk en onrustig worden op momenten dat hun bloedsuikerwaarde te laag wordt. Ze zouden dan eigenlijk moeten eten om deze waarde weer op peil te brengen. Zorg er in dit geval voor, dat je kind vaker op een dag kleinere porties voeding eet of stem de tijden van zijn maaltijden af op zijn bioritme. (Zelf kun je dan later eten terwijl je kind weer heerlijk rustig speelt of al in bed ligt.)

Medische oorzaken

Allerlei medische oorzaken kunnen ook periodiek onrustig en druk gedrag tot gevolg hebben. Zo zien we dit gedrag vrij standaard bij kinderen met wisselende gehoorproblemen bijvoorbeeld als gevolg van frequente verkoudheden. Wordt zo'n kind hiervoor behandeld door een KNO-arts, dan verdwijnt het overactieve en onrustige gedrag meestal vanzelf. Hetzelfde geldt voor een kind met jeuk tengevolge van eczeem. Jeuk zorgt voor veel irritatiegevoelens en onrustig slapen, met als gevolg: overdag niet uitgerust/onrustig zijn.

Alternatieven

Breng je inzichten in praktijk. Heb je de hierboven beschreven inzichtvragen beantwoord en zaken herkend die in jouw gezin van toepassing zijn? Start dan met een plan van aanpak: "Ik heb ontdekt dat ... invloed heeft, dus ga ik hieraan wat veranderen, want ik wil dat en dat... bereiken." Dit mobiliseert je inventiviteit. Als je er achter bent gekomen dat het drukke gedrag van je kind het gevolg is van onverwerkte emoties is het uiteraard belangrijk hieraan op de allereerste plaats ruimte te geven. Het hiernavolgende is dan minder helpend omdat de kern van de problematiek in achterstallige verwerking ligt.

Zorg voor een evenwichtige dagindeling en afwisseling tussen enthousiast nieuwe zaken aangaan (spanning) en rustmomenten (ontspanning).

Rust uitstralen, goed voorbeeld doet goed volgen. Een jong kind is gemakkelijk te ontspannen als je als ouder of verzorger zelf rust uitstraalt. Het overbrengen van je eigen ontspanning wordt gemakkelijker door je stemmogelijkheden te benutten en je bewegingspatroon te herzien. De volgende stem- en spreekvariëaties geven ontspanning: fluisteren, zachte geluiden maken, in korte zinnen praten, de pauzes tussen de zinnen langer maken, intonatie- en melodieverschillen in het eigen stemgebruik aanbrengen en zacht zingen of neuriën.

Langzamer bewegen en handelen maakt je kind eveneens trager en dus rustiger. Nieuwe indrukken kunnen zo gelijkmatiger worden opgenomen. Geef je kind vervolgens de ruimte een ervaring net zolang te verkennen tot hij verzadigd is. Dit geeft rust. Stel je boodschappen doen dus uit tot hij klaar is met verkennen en doe vervolgens samen met hem de boodschappen in een gelijkmatig rustig kindertempo. Raakt je kind in een winkel onrustig van alle indrukken, doe dan geen boodschappen met hem, maar ga naar een speeltuintje of een park.

Lichaamsgerichte ontspanning. Het volgende kan zeer ontspannend werken met name als dit onderdeel uitmaakt van een rustige sfeer: een behaaglijk warm zitbad, het kind regelmatig douchen, de voeten en kuitjes zachtjes losmaken (benen niet strekken, houd de houding aan waarin het kind zijn voeten neerlegt). Zoek bezigheden die je kind van nature ontspannen (doen inzakken). Bij ieder kind zijn dit andere bezigheden. Veel drukke peuters worden rustig van het spelen met zand en water of alleen met water, dus laat hen veel helpen met 'afwassen'. Een rustgevend filmpje bekijken (hetzelfde filmpje vaak herhalen) en rustgevende muziek geven ook veel kinderen ontspanning.

Structuur brengen in dagelijks terugkerende situaties. Een zelfde steeds terugkerende volgorde van handelingen binnen een bezigheid geeft voorspelbaarheid en rust. Maak per gebeurtenis een eenvoudig plan. Hoe wil je het hebben en wat is haalbaar gezien de leeftijd van je kind? Hoe moet een maaltijd bijvoorbeeld verlopen, het naar bed brengen of het op visite gaan? Geef in dit plan de volgorde van handelingen aan. Zo kun je vervolgens je kind vertellen wat er gaat gebeuren. Als je kind je woorden nog niet begrijpt, leert het de volgorde ook onthouden, als je de handelingen steeds op dezelfde manier doet. Ga hiermee door tot je merkt dat de situatie rust teweegbrengt en je kind gaat anticiperen op wat komen gaat.

Structuur (voorspelbaarheid) aanbrengen in de communicatie met je peuter/kleuter.

- Als je luistert naar je kind, luister dan echt voor 100% en niet in het voorbijgaan. Maak eveneens duidelijk als je niet kunt of wilt luisteren omdat je ergens anders mee bezig bent.
- Spreek rustig en concreet zonder onnodige woorden; zoek oogcontact met je kind; zeg bij herhaling duidelijk wat je verwacht. Het is belangrijk te checken of je kind je gehoord en begrepen heeft.

- Bemoedig je kind door dik en dun. Geef je kind geregeld de ruimte om de bezigheden te doen waar hij de drang toe heeft (rennen, klimmen, lawaai maken). Dit hoeft niet op elke tijd en plaats, maar creëer in huis en buiten veilige plaatsen waar dit kan. Rem je kind vervolgens alleen af als het echt niet kan wat het doet (gevaar, dingen gaan kapot); bemoedig het verder zoveel mogelijk, dit voorkomt onzekerheid. Als je als kind je lijf niet kunt vertrouwen, vlug huilt, gilt of impulsief bent, kun je je niet zomaar veilig gaan voelen, tenzij je ouders je door dik en dun blijven bemoedigen en accepteren zoals je bent. Dan zal het steeds beter gaan, dan ga je jezelf ook accepteren en word je innerlijk rustiger.

3.3 Hoogopmerkzaamheid en hooggevoeligheid

Probleemanalyse

◀ Is je kind in een rustige natuurlijke omgeving rustig en geconcentreerd bezig? Merk je dat hij zodra er een verandering plaatsvindt opvallende opmerkingen maakt over wat hij waarneemt of voelt? Merk je dat hij geregeld te vol van indrukken raakt bij nieuwe situaties? Of merk je dat hij bij bepaalde mensen of in bepaalde situaties altijd snel onrustig, druk en moeilijk stuurbaar wordt? Raakt je kind daar geregeld ook overprikkeld van en duurt het uren om hem ontspannen te krijgen? Lees dan verder. ▶

Inzichten

Definitie hoogopmerkzaamheid

Hoogopmerkzame kinderen zijn kinderen met een hoge mentale alertheid. Ze hebben een talent om in detail heel veel waar te nemen. Ze willen alles ook begrijpen. Er zijn kinderen met dit talent die geen overbelasting oplopen omdat ze kunnen verwerken wat ze waarnemen. Er zijn echter ook veel kinderen met dit talent die een gedegen begeleiding nodig hebben om hun waarnemingen te verwerken. Er is in onze huidige manier van leven een overvloed aan wat opgemerkt kan worden en dit is geregeld gewoon teveel voor hen. Ze lopen vol, kunnen hun indrukken niet op tijd verwerken en raken overprikkeld, onrustig en paniekerig. Deze kinderen kunnen niet negeren wat ze waarnemen. Dus er is een hele klus te klaren voor deze kinderen zelf en voor hun opvoeders.

Definitie hooggevoeligheid

Hooggevoelige kinderen zijn kinderen die heel sfeergevoelig zijn. Ze nemen van nature alle non-verbale informatie van interacties tussen mensen feilloos op. Het is in principe een talent maar zorgt gemakkelijk voor overprikkeldheid. Zeker, als deze kinderen bij mensen zijn waar de woorden en de lichaamstaal niet in overeenstemming met elkaar zijn. Je ziet bij deze kinderen een groot verschil in rust en onrust bij verschillende mensen. Jonge gevoelige kinderen hebben een goede begeleiding nodig van invoelende opvoeders om hun wereld te leren begrijpen en weerbaar te worden tegen de overvloed van vaak tegenstrijdige gevoelsindrukken.

Een veelvragend talent

Er zijn ook kinderen die zowel hoogopmerkzaam als hooggevoelig zijn. Als je beide eigenschappen hebt, wordt er extra veel van je gevraagd. Je moet wel kunnen verwerken wat je waarneemt! Deze kinderen vragen een zorgvuldig afgestemde, liefst zo natuurlijk mogelijke, omgeving om hun talent gezond te kunnen ontwikkelen. Ouders vinden het in aanvang vaak geweldig zo'n intelligent mentaal en/of gevoelig kind te hebben en gaan hen nog eens extra op van alles en nog wat opmerkzaam maken. Dat vinden hun kinderen vaak erg fijn omdat ze er extra aandacht door krijgen. Het kan echter ook gemakkelijk teveel worden; scheefgroei in de ontwikkeling ligt dan op de loer. Het kind moet ook lekker kind kunnen zijn, plezier kunnen maken en zijn alertheid ook eens even los durven laten.

Gespannen sfeer en hooggevoeligheid

Voor hooggevoelige kinderen kan de wereld heel onduidelijk worden als er in hun omgeving sprake is van bedekte onuitgesproken spanningen, waardoor er een gespannen sfeer ontstaat. Ze zijn net een spons. De gespannen sfeer zuigen ze op waardoor hun eigen stressniveau zo kan oplopen, dat ze overspannen reacties kunnen vertonen. Die worden hen dan vaak met veel onbegrip toegerekend terwijl ze er niets aan kunnen doen. Deze ontladingen zijn noodzakelijk om niet te vol te lopen met spanning.

Buitensporige oplettendheid en situaties willen beheersen

Veel hooggevoelige kinderen lijden aan allerlei sfeerbelastingen waar anderen niet opmerkzaam op zijn. Ze vinden geen herkenning in de antwoorden die ze krijgen en worden daardoor steeds oplettender. Het onbezorgd kind zijn komt in gevaar. Ze worden steeds zorgelijker. Als je als ouder niet kan invoelen waar je kind het over heeft, is het verstandig een hulpverlener te raadplegen die zelf ook hooggevoelig is. Deze kan het kind een tijdje wegwijs maken in zijn ervaringswereld zodat het kind leert nuchter waar te nemen. Alles wat je voelt en waarneemt verdient aandacht, maar geen buitensporige aandacht. Het is wat het is.

Er zijn ook jonge kinderen die steeds opmerkzamer worden omdat ze situaties willen beheersen. Ze raken overstrest van hun opmerkzaamheid. Ze hebben veel te veel aan hun hoofd door hun overdreven oplettendheid of alles wel goed verloopt. Als ouders hen geruststellende aandacht geven dat ze kind mogen zijn en dat zij als ouders de taak hebben te organiseren en op te letten, neemt hun overmatige alertheid en hun drang om alles te willen beheersen af.

Alternatieven

Zorg voor zo min mogelijk extra indrukken. Het is voor kinderen van 0-4 jaar met een hoge opmerkzaamheid als talent genoeg als je als ouders alleen oprecht belangstellend bent naar wat je kind in zijn spontaniteit waarneemt. Dat geeft je kind erkenning, hij voelt zich gezien. Voeg er zo min mogelijk aan toe, dan kan je kind zijn indrukken verwerken binnen de logica van zijn eigen kinderlijke ervaringswereld en raakt hij niet overvol met nog meer indrukken. Alleen als het kind zorgelijk of angstig is over zijn waarnemingen is er méér vereist. Zie verder bij het hoofdstuk over kinderangsten.

Een jong kind moet op de eerste plaats gewoon kind kunnen zijn. Geef een jong kind geen extra aandacht op zijn opmerkzaamheid. Doseer je aandacht over alle eigenschappen van je kind: daardoor zal het zich evenwichtig ontwikkelen. Maatstaf is een ontspannen kind dat kan genieten van onbezorgd kind zijn. Te grote opmerkzaamheid maakt je kind te vroeg te ernstig en bezorgt het een druk hoofd. Is dit al het geval? Organiseer dan als tegenpool vele extra uren in de natuur.

Zorgvuldige afstemming van wat je zegt en uitstraalt. Een (hoog)gevoelig kind verdient een omgeving waarin de communicatie in woorden overeenkomt met die van de lichaamstaal. Dit verdienen alle kinderen uiteraard, maar heb je een hooggevoelig kind dan geeft elke afwijking hiervan aanleiding tot verwarring, onrust en dus stress. Vraag dus feedback aan je partner over je lichaamstaal. Wees je ervan bewust dat je een open boek bent, dus train jezelf in zorgvuldigheid.

Besteed extra zorg aan een goede sfeer als je een (hoog)gevoelig kind hebt. Ook deze indrukken zuigt je kind op als een spons en kunnen dus een positief tegenwicht vormen tegen de verwarrende indrukken die er altijd zullen blijven. Richt samen met je kind bijvoorbeeld zijn slaapkamertje in op een manier dat hij zich hier behaaglijk voelt, zorg op meerdere plaatsen in huis voor een sfeervolle verlichting. Zorg ervoor dat je kind geen voor hem nog niet te begrijpen televisie of computerbeelden ziet of hoort. Hetzelfde geldt voor emotionele gesprekken tussen volwassenen. Geef woorden aan sfeerveranderingen. Dat geeft je kind herkenning (het hoort erbij) en dus rust.

Een leeg hoofd door lichamelijke ondersteuning. Als je kind ondanks alle beschreven voorzorgsmaatregelen toch overprikkeld is geraakt, zorg dan voor een leeg hoofd door lichamelijke ondersteuning. Bijvoorbeeld: ga samen in de wind lopen: de wind door je haren maakt een onrustig hoofd rustig. In de regen lopen en je haren lekker nat laten regenen, doet hetzelfde. Verder helpt het om je kind net zo lang te laten douchen tot hij er zelf onder vandaan komt. Dat kan best tien minuten duren, maar het ontspant het zenuwgestel als je de straal over zijn kruin en ruggengraat laat lopen. Ook een voetenbad of voetmassage kan helpen de spanning uit het hoofd te laten afvloeien. Als dit alles nog niet voldoende is, kun je het hoofd van je kind nog heel licht zachtjes met je vingertoppen strelen. Afstrijkende zachte strelingen egaliseren de hersengolven. (Zorg er wel voor dat je eigen handen geheel ontspannen zijn.)

3.4 Ontwikkelingsstoornis, ADHD

Probleemanalyse

◀ Ben je niet tevreden over de vorderingen in het gedrag van je drukke kind na het systematisch uitproberen van alle inzichten en alternatieven uit dit hoofdstuk tot dusverre? Dan is er mogelijk meer aan de hand. Lees dan verder. Er is mogelijk sprake van een ontwikkelingsstoornis in de vorm van een niet bij de leeftijd passende hyperactiviteit, impulsiviteit en aandachtstekort (ADHD). ➤

Inzichten

ADHD (= Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Slechts een klein aantal overactieve kinderen hebben een dusdanige hyperactiviteit, impulsiviteit en/of verhoogde afleidbaarheid, dat hun ontwikkeling hierdoor schade oploopt. Er kan sprake zijn van ADHD. Dit is een kinderpsychiatrische diagnose. In een omgeving met veel structuur en rust verbetert het gedrag wel, maar het kind blijft ook dan hyperactief, vertoont een ernstig aandachtstekort en reageert impulsief. Barkley (bronverwijzing) heeft het over ADHD als er sprake is van een fundamentele aantasting van de vaardigheid het gedrag te remmen. De ontwikkeling van de zelfbeheersing komt verlaat en alleen met veel extra begeleiding tot stand. Het kind reageert impulsiever en op veel meer prikkels dan andere kinderen. Het vermogen om eerst te denken en dan te doen en daarna de handeling ook vol te houden ondanks het feit dat je geregeld wordt afgeleid, is een structureel probleem voor ADHD kinderen. Er is sprake van een forse handicap op dit gebied.

Vroege diagnose niet mogelijk

Veel kinderen worden onterecht (door leken) te vroeg een ADHD kind genoemd. De normale ontwikkeling van de impulscontrole vertoont grote variaties en duurt de gehele periode van 1 tot 4 jaar. Pas vanaf de leeftijd van drie/vier jaar is er iets te zeggen over de vraag of er sprake is van een onvermogen om impulsbeheersing te leren of dat er sprake is van een verlate rijping op dit gebied. Chaotische omgevingsfactoren of een hooggevoelige opmerkzaamheid in karakter kunnen lange tijd hetzelfde beeld geven.

Onderkenning problemen impulsbeheersing

Bij jonge kinderen met een probleem in de impulscontrole wordt een opwelling te vroegtijdig gevolgd door de handeling. Bijvoorbeeld: een peuter (2 jaar) staat op de zitbank; hij wil er kennelijk vanaf, want je ziet hem zich er plotseling vanaf werpen boven op het tafeltje voor de bank, terwijl hij motorisch goed in staat is het adequaat te doen. Even zo bij het achterstevoren de trap aflopen: eerst gaat alles goed. Hij kan immers goed traplopen. Als hij echter bijna beneden is, zie je hem even omkijken en zich op de grond werpen. Kennelijk loopt de gedachte aan 'beneden' nog parallel aan de voorstelling er al te zijn en wordt de laatste trede dus niet meer gezien. Vier- en 5-jarigen met impulsiviteitsproblemen vertellen dit ook: "Mijn ogen zagen het en mijn handen deden het al voordat mijn hoofd kon denken."

Alternatieven

Ook voor kinderen met mogelijk een ontwikkelingsstoornis (ADHD) geldt: zorg voor een balans tussen onrust en rust en structureer situaties en interacties, zoals hiervoor in dit hoofdstuk beschreven. Het gedrag van deze kinderen normaliseert in hoge mate als de situatie voorspelbaar wordt gemaakt. Hoe ernstiger het probleem, hoe consequenter en duidelijker rust en structuur in het dagelijks leven nodig zijn.

Aanpak problemen impulsbeheersing. Richtlijn voor zeer jonge kinderen: pak hen vast op het moment dat je ze ziet kijken, benoem dan heel consequent de opwelling of intentie van het kind en de handeling die logischerwijs hierop moet volgen. Bijvoorbeeld: "Jan wil van de bank. Eerst gaan zitten. Omdraaien. Voeten op de grond. Gaan staan, hoera, je bent er!" Voorbeeld trap (op het moment dat je Jan ziet omkijken): "Ja, Jan gaat naar beneden. Jan is nu op de trap. Eerst nog een stap, nog een stap en ja, nu zijn we beneden!" De ervaring is, dat het aanvankelijk nog geregeld fout zal gaan, maar dat Jan zich steeds beter bewust wordt van zijn eerste impuls. Zodra deze echt doordringt, zal hij zichzelf beter gaan sturen.

Aanpak extreem aandachtstekort. De aandacht is kort omdat de afleidbaarheid groot is zowel door innerlijke als uiterlijke prikkels. Aan omgevingsinvloeden (uiterlijke prikkels) is in ieder geval wat te doen. Zorg voor een prikkelarme omgeving zodra het kind even ergens mee bezig is: telefoon uit, bel af en blijf zelf ook zitten. Maak geen goedbedoelde opmerkingen die het kind kunnen afleiden. Dit klinkt overdreven maar deze houding blijkt zeer effectief. Het spel van het kind zal na een paar weken steeds langer duren en wordt een rustpunt op zich. Niet het kunnen focussen (je aandacht bij iets houden) is namelijk het probleem maar het snel afgeleid zijn.

Twijfel over juiste aanpak? Als je twijfelt vraag dan advies aan een deskundige over welke aanpak in het geval van jouw kind het meest geschikt is. Doe dit in ieder geval als er na drie maanden geen verbetering optreedt in het gedrag ondanks je pogingen je aanpak en je leefomgeving te veranderen. Als het gedrag in een kindergroep verslechtert is een therapeutische dagopvang vaak een geschiktere plek om de ontwikkeling van je kind in goede banen te leiden. Zijn er buiten de hyperactiviteit, het aandachtstekort en de impulsiviteit nog andere problemen, zoals contactmoeilijkheden of een algemene ontwikkelingsachterstand, dan is er meestal sprake van complexe problematiek. Stel je in dit geval zo spoedig mogelijk in verbinding met een VTO vroeghulp team in je omgeving. Je kind krijgt dan de begeleiding die het toekomt, ter voorkoming van een scheefgroei in zijn ontwikkeling. (VTO = VroegTijdige Onderkenning van Ontwikkelingsstoornissen.) Nadere inlichtingen kun je bij het consultatiebureau inwinnen.



Niet gehoorzamen, machtsstrijd

Onhandelbare, lastige, niet gehoorzamende peuters komen in ieder gezin van tijd tot tijd voor. Vaak is vermoeidheid van ouder of kind een oorzaak en biedt rust en regelmaat in de dagplanning al veel verbetering. Als niet gehoorzamen eerder regel dan uitzondering is, moet er verder gezocht worden. In de opvoedingspraktijk staan bij moeilijk stuurbare peuters twee zaken met stip bovenaan genoteerd. Op de eerste plaats hebben ouders vaak onvoldoende kennis over de ontwikkelingsfase van hun kind. Met name ouders van eerste kinderen kunnen zich vaak nog niet verplaatsen in de belevingswereld van het kind en verwachten dingen die niet bij de leeftijd of de aard van het kind passen. Op de tweede plaats staat het onvermogen van ouders om op een natuurlijke wijze respect en gezag af te dwingen bij hun kind. Ze zijn nog geen leiders. Ouders moeten met name bij erg ondernemende en onrustige kinderen vaak zelf met vallen en opstaan leren op een positieve manier leiding te geven.

4.1 Ontwikkelingsfase, temperament

Probleemanalyse

◀ Ga eerst na of er medische oorzaken zijn zoals: hoort je kind goed of is het vaak verkouden waardoor er sprake kan zijn van wisselende slechthorendheid? Of zijn er teveel geluidprikkels (radio/tv aan) zodat je kind zich misschien heeft afgesloten voor luisteren? Is het je kind altijd duidelijk dat je tegen hem praat? Hoe check je dit?

In welk ontwikkelingsstadium is je kind? Praat je met hem op zijn 'niveau'? Kan je kind op afstand al op een verbale opdracht reageren? Kan hij al ophouden met een bezigheid als dit alleen verbaal gevraagd wordt? Luistert hij al naar de inhoud van het gesprokene of alleen naar de intonatie van hetgeen je zegt? Wat wil je als ouder allemaal van je kind? Kan dit (nog) teveel voor hem zijn? Tip: noteer gedurende een dag wat je allemaal van je kind wilt. Noteer ook wat je kind met en zonder tegenstribbelen doet (bijvoorbeeld met een + en -).

Wil je als ouder dingen van je kind die niet bij zijn temperament of aanleg passen, zoals bijvoorbeeld lang stil zitten bij een beweeglijk kind of niets kapot maken bij een kind dat door techniek geboeid wordt? Heeft je kind een van nature sterke wil en doorzettingsvermogen? Is je kind al in staat rekening te houden met jouw wensen? ➤

Inzichten

Allereerst moeten een (wisselende) slechthorendheid en een ontwikkelingsachterstand worden uitgesloten. Het is dan immers mogelijk dat een deel van de wereld langs je kind heen gaat of dat je te moeilijk tegen hem praat.

In het algemeen kan gezegd worden, dat elk gezond levenslustig kind vervelend en dreinerig wordt en niets meer wil, als het moe is, als er te veel of te weinig uitdaging is, als er teveel niet kan wat hij op dat moment zou willen en als er te hoge eisen aan hem gesteld worden.

Impulsiviteit

Een kind tot ongeveer anderhalf jaar leeft nog volkomen in het hier en nu, gaat impulsief te werk en kan nog geen plan vooraf maken. Je moet wat je van hem wilt dus steeds opnieuw zeggen. Je kind is op deze leeftijd ook nog niet op afstand bestuurbaar met woorden. Daden (weghalen, iets anders geven) zijn dus op deze leeftijd effectiever dan woorden. Daar leert hij gemakkelijker van. Een kind dat net kruipt of loopt kun je op deze manier meestal maar twee of drie dingen tegelijk aanleren. Overweeg dus om wat voorwerpen, waar je kind niet aan mag komen,

een tijdje weg te zetten. Zodra hij ouder is en minder impulsief handelt, leert hij gemakkelijk van dingen af te blijven en kun je de spullen weer terugzetten.

Ontwikkelingsdrang

Ieder gezond levenslustig kind heeft een enorme behoefte om zich te ontwikkelen. De meeste jonge kinderen zijn goed handelbaar als je hen hiervoor voldoende tijd en ruimte geeft. Richt de leefomgeving van je kind dus zo in dat hij zijn drang tot ontwikkelen veilig kan volgen. De meeste geboden kunnen gemakkelijk worden opgevolgd als er voldoende plekken en tijdstippen zijn waarop het kind zijn behoefte kan uitleven.

VOORBEELD < Met een bal gooien mag op een bepaalde plek buiten, nooit binnen. Binnen mag wél: rollen met een bal. Gooien doen we alleen met een bal en nooit met autootjes, want dan gaan die auto's stuk. Klimmen kan binnen alleen op de klimstoel of op de trap als mama erbij is, buiten kan het in de speeltuin. Gillen mag alleen op de gang of buiten. >

Mogen verkennen gaat vooraf aan kunnen beheersen

Elk kind moet de kans krijgen te leren. Dit gebeurt met vallen en opstaan. Het kind moet dus eerst mogen morsen bij het zelf leren eten; mogen klieren als hij vochtige zaken verkent; niet alleen gekocht speelgoed mogen verkennen maar ook vele huiselijke voorwerpen. Een jong kind (tot 2 jaar) speelt hooguit een uurtje per dag met gekocht speelgoed en de rest van de dag met alles wat los en vast zit en wat hij verkennend tegenkomt. Geef je kind dus veilige gebruiksvoorwerpen en waardeloos materiaal als onderzoeksmateriaal (dit is ook speelgoed). Je zult zien dat je kind zich goed zal vermaken.

Taalbegrip

Spreek tegen je kind in een voor hem begrijpelijke taal. In het algemeen begrijpt een kind net iets langere uitingen dan het zelf produceert. Bijvoorbeeld: een kind van 18 maanden gebruikt zelf vaak alleen nog losse woorden en bedoelt daar een hele zin mee. Dit kind begrijpt dan korte zinnestelsels met twee of drie kernwoorden: "Pápa is wég" of "Pápa is wég met de áuto". Een kind hoort op de eerste plaats de woorden die accent hebben. Dus als je zegt: "Niet op de tafel tekenen", hoort hij in ieder geval ook 'tafel tekenen'. Dit is onduidelijk voor een jong kind. Je ziet dan ook dat hij doorgaat met op de tafel tekenen als je hem er niet weghaalt. Zeg je echter: "Op dit papier mag je tekenen" en je geeft hem een papier, dan snapt hij je wel. Bovendien leert hij op die manier het tekenen aan een papier te koppelen en niet aan de tafel; je zegt die combinatie immers nooit.

Intonatie bij peuter belangrijk

Bij een jonge peuter is de intonatie van het gesprokene minstens zo belangrijk als de inhoud. Als je dus wilt dat je jonge peuter van de televisie afblijft en je intonatie is dezelfde als die van: "Hier heb je een koekje", dan zal je kind je pas begrijpen als je hem bij de televisie weghaalt. Experimenteer dus met intonatieverschillen: een lage stemintonatie is duidelijker bij een gebod dan een hoge.

Alternatieven

Als je twijfelt of je kind je wel begrijpt, kan een logopediste een onderzoek doen naar het taalbegripniveau. Je eigen twijfel of een negatieve score bij het ontwikkelingsonderzoek van het consultatiebureau van de jeugdgezondheidszorg kan hiervoor een indicatie zijn.

Positief leidinggeven. Je kind moet nog veel leren als het klein is. Je geeft op een positieve manier leiding door hem duidelijk en rustig te instrueren.

- Stel geen vragen, maar zeg duidelijk wat hij moet doen. Stap voor stap, een enkel klein opdrachtje per keer. Bijvoorbeeld bij het uitkleden: "Doe je sokken maar uit." Als je kind hiermee klaar is: "Doe nu je broek maar uit." Vervolgens: "Hier is je pyjama, trek die maar aan." Bij het eten: "Hier is nog een hapje, doe je mond maar open." "Drink maar van je melk."
- Stel alleen een vraag, als je kind ook nee mag zeggen. Als je vraagt: wil je een koekje? Dan mag je kind nee zeggen. Vraag je een jong kind ook of hij van de televisie af wil blijven, dan is dat op deze leeftijd dus onduidelijk.
- Gebruik bij je instructies alleen zogenaamde ja-boodschappen, dat wil zeggen: je zegt alleen wat je wilt dat er gedaan wordt en je zegt niet wat niet moet gebeuren (= nee-boodschap).

VOORBEELD < 'Niet schreeuwen' wordt dus: 'praat maar zachtjes';

'niet duwen' wordt: 'aai haar maar';

'niet krassen op de tafel' wordt: 'op dit papier mag je tekenen';

'niet afpakken' wordt: 'geef het autootje maar terug';

'niet doen' wordt (bijvoorbeeld bij het water uit het bad spatten): 'het water moet in het bad blijven';

'niet aankomen' wordt: 'de televisie is van mama' (haal je jonge peuter weg en geef hem vervolgens iets waar hij wel aan mag komen). >

4.2 Duidelijkheid, orde kunnen houden, gezag

Probleemanalyse

◀ Breng de wisselwerking tussen jou en je kind in kaart: wanneer luistert je kind niet? Wat doet je kind dan? (Niet stoppen met de bezigheid, je uitlechten of boos worden?) Houd eventueel een dagboekje bij, totdat het patroon duidelijk is. Wat is je opvoedingsstijl: autoritair, gezaghebbend, toegeeflijk, grenzeloos? Ben jij de leider in huis of neemt je kind de leiding? Heb je uitgesproken verwachtingen van je kind of durf je hier ook vraagtekens bij te zetten?

Hoe duidelijk ben je naar je kind? Hoe vaak moet je iets vragen voordat je kind het doet? Hoe consequent ben je? Gebruik je alleen woorden of ook daden? Is je intonatie van het gevraagde duidelijk? Zeggen je woorden en je lichaamstaal hetzelfde? >

Inzichten

Opvoedingsstijl

In de praktijk blijken twee soorten ouders problemen met ongehoorzame kinderen te hebben. Ga voor jezelf na wat voor ouder jij bent.

- Autoritaire ouders stellen (te) hoge eisen, er is weinig ruimte voor individuele verschillen. Deze ouders luisteren niet echt begripvol naar hun kinderen. Ze denken zelf al te weten wat goed is voor hun kinderen. Of ze stellen regels op momenten dat het hen past. Ze roepen op deze manier agressie op bij hun kinderen of onzeker en stiekem gedrag. (Allerlei spontane neigingen moeten hun kinderen immers onderdrukken?)
- Te toegeeflijke en inconsequente ouders: deze ouders zijn onduidelijk in hun grenzen of stellen nauwelijks grenzen. Ze komen hun kind te veel tegemoet. Ze zijn hiermee geen duidelijk voorbeeld voor hun kind. Ze leren hun kind niet dat alle gezinsleden minstens in dezelfde mate ruimte voor hun behoeften moeten krijgen als het kind. Deze kinderen leren geen rekening met anderen te houden en worden onzelfstandig en veeleisend.

Een opvoedingsstijl waarbij de ouder zich opstelt als een begripvolle leider die duidelijk grenzen stelt waarbinnen ruimte is voor de eigenheid van het kind, geeft zelfbewuste kinderen met respect voor andermans wensen en behoeften.

Ervaringskennis: orde kunnen houden

In de praktijk blijkt dat veel ouders (nog) geen orde kunnen houden, zelfs niet met één kind. Activeer je eigen ervaringsleren door je eigen schooltijd in herinnering

te brengen. Wat doen kinderen als een leraar geen orde kan houden? (Uitlachen, uitdagen, steun zoeken bij elkaar, genieten van boze uitvallen.) Hoe doet een leraar die geen orde kan houden? (Eerst te tolerant en dan te streng, te nerveus, te emotioneel, onzeker, niet duidelijk?) Vergelijk het gedrag van de leraar met je eigen gedrag op momenten dat het in jouw gezin uit de hand loopt. Vraag of dreig je eerst tien keer en word je daarna emotioneel boos? Wie is in jouw omgeving de leraar naar wie je kind wel luistert? Is dit je partner, de leidster van de peuterspeelzaal, een buur of vriendin? In het algemeen geldt: als het kind doorgaat met niet luisteren, dan is het voor hem niet duidelijk dat er echt een grens is gesteld. Observeer dus op welke wijze anderen met je kind omgaan. Welke manier van reageren is wél duidelijk voor het kind? (Als het kind naar niemand luistert is er geen gezagsprobleem maar is er mogelijk meer aan de hand. Vraag dan het consultatiebureau om advies.)

Gezag is iets anders dan macht uitoefenen

Een machtsmiddel wekt altijd agressie op. Zet eerst weer je eigen ervaring op een rijtje. Wanneer verandert je eigen gedrag op verzoek van bijvoorbeeld je leidinggevende op het werk? Als deze het begripvol, maar beslist vraagt? Als hij geïrriteerd doet of schreeuwt? Als iets onverwachts en dan ook nog ogenblikkelijk moet gebeuren? Als het elke dag weer een andere gril is? Als je niet begrijpt, waarom iets moet? Je kan na beantwoording van deze vragen zelf wel invullen welke leiding het meest effectief en gezaghebbend is voor jou als persoon. Gebruik deze kennis. In de opvoeding ben jij als ouder de leider, niet het kind. Bekwaam je dus met deze inzichten in het leiderschap.

Eigengereid en verwend gedrag

Een kind met een sterke wil opvoeden door strakke regelmaat is vragen om moeilijkheden. Met wat meer soepelheid, rustige reacties en vooral met niet teveel aandacht voor het onacceptabele gedrag, groeien deze kinderen vaak uit tot gemakkelijke zelfbewuste jongeren. Geef dus ook ruimte aan de eigen wensen van je kind, maar dwing tevens respect af voor jouw wensen en behoeften én die van de overige gezinsleden. Voor ieder gezinslid hoort evenveel ruimte te zijn. Het is geven en nemen. Ga je als ouder steeds weer over je eigen grenzen heen en zet je je eigen wensen niet duidelijk neer, dan leert je kind geen respect voor andermans (psychische) ruimte te hebben. Het gevolg kan zijn een eigengereid, verwend en dwingend kind, een kind dat zijn eigen wensen continu voorop zet en die van anderen negeert. Het voorbeeldgedrag van jou als ouder is doorslaggevend. Het kind mag zich krachtig neerzetten, jij doet dit ook.

Ongehoorzaam zijn moet ook kunnen

Om een brave indruk te maken, beloond en geliefd te worden, kan een kind ook veel van zijn spontane neigingen onderdrukken. Dit draagt niet bij tot een gezonde emotionele ontwikkeling. Het gevaar is tevens dat een kind iedere gezaghebbende persoon zomaar gaat gehoorzamen. In extreme gevallen kan dit zelfs seksueel misbruik tot gevolg hebben. Het kind weerbaar maken tegenover ongewenste verlangens van andere kinderen en volwassenen doe je door het thuis te trainen, dat het ook nee kan zeggen als het iets echt niet wil. Respecteer dit soort uitlatingen. Goed voorbeeld doet goed volgen. Op die manier leert het kind jouw wensen ook te respecteren.

Alternatieven

Geef zelf het goede voorbeeld in luisteren en benoemen wat er gebeurt. “Jij vraagt me je te helpen, mama luistert en helpt je. Ik vraag jou nu mij te helpen met opruimen, jij luistert nu naar mij en helpt me. Zo doen we in dit gezin: we luisteren naar elkaar en helpen elkaar.” Pas je taalgebruik wel aan de ontwikkelingsfase van je kind aan!

Duidelijk zijn. Benoem vooraf de grenzen: wat mag nu op welke plek. Grenzen moeten te begrijpen zijn voor het kind (bij een jonge peuter is dit nog niet mogelijk, doe het dus samen met hem). Hoe jonger je kind hoe belangrijker je intonatie en je non-verbale gedrag. Beter weinig woorden en kordate daden. Voor je oudere peuter moet duidelijk zijn waar de absolute grens ligt en wat er dan gebeurt. Resoluut weghalen bij gevaar, iets anders geven wat wel mag, afleiden of een timeout als het kind ergens niet mee wil stoppen, geeft duidelijkheid. Het doel is dat het ongewenste gedrag stopt. Negeer vooreerst de stemmingsreactie van je kind: uitdagende pretoogjes, lachen, mokken of een scheldwoord (van wie heeft hij dit woord geleerd?). Dat zijn vaak ontladingen van stress. Zie hierover het volgende hoofdstuk.

Respect voor elkaar. De ruimte van de één mag nooit die van de ander hinderen. Baken de fysieke en psychische ruimte voor je kind dus duidelijk af. Wees hier als ouder heel beslist in. Dat dwingt respect af. Je hoeft je kind vervolgens alleen nog maar af te remmen in zijn gedragingen als deze feitelijk onjuist zijn: iets kapot maken, gevaarlijk doen of anderen beletten te doen wat zij op dat moment willen.

Overzorg afbouwen. Bekijk je zorgactiviteiten rondom je kind geregeld kritisch. Wat doe je nog voor hem dat hij nu ook wel zelfstandig kan. Een driejarige kan zich zelf in ieder geval uitkleden; een tweejarige kan in ieder geval zelf eten. Hiermee wordt eigengereid gedrag van het kind afgebouwd. Geef alleen hulp aan je kind bij zaken die hij echt nog niet kan of als hij te moe is om nog iets te kunnen.

4.3 Machtsstrijd

Probleemanalyse

◀ Definitie: machtsgebruik van de een roept miskenning op bij de ander. Er wordt geen rekening met je gehouden. De ander kan als reactie vervolgens op hetzelfde of een geheel ander moment openlijk of bedekt ook macht gaan gebruiken. We spreken dan van een machtsstrijd.

Wanneer is er tussen jou en je kind een machtsstrijd? Wat voor machtsmiddelen gebruikt je kind hierbij? Wat voor machtsmiddelen gebruik je zelf? Welk voorbeeld geef je je kind hiermee? ➤

Inzichten

Ervaringskennis machtsstrijd

Ga in je eigen ervaringswereld na wat er met je gebeurt wanneer iemand macht gebruikt om zijn zin door te zetten. Wat gebeurt er met je als er geen enkele ruimte is voor een eigen invulling? Als iets plotseling en alleen maar op één bepaalde manier moet? Machtsmiddelen van jonge kinderen zijn: gillen, niet eten, niet slapen, in de broek plassen of poepen. Gillen kun je als ouder niet met macht stoppen, eten krijg je kokhalzend terug als je het er met alle macht probeert in te stoppen, slapen kun je niet op commando afdwingen. Al deze zaken kan het kind inzetten als machtsmiddel. Het is een klein mensje met alle emotionele wetmatigheden die wij als mensen onderling met elkaar uitwisselen. Een jong kind doet dit nog puur en ongecensureerd, dus kunnen we er veel van leren hoe dit bij mensen basaal werkt. Een kind is een spiegel voor je. Gebruikt een kind machtsmiddelen, vraag je dan af van wie hij dit als voorbeeld heeft overgenomen.

Koppigheidsfase, peuterpuberteit

Het kind ontwikkelt zich in de eerste drie levensjaren van een natuurlijke symbiose met anderen naar een eigen afgescheiden identiteit (autonomieontwikkeling). De eerste twee levensjaren worden de belevingen van anderen nog gevoeld als een deelbeleving van hemzelf (natuurlijke symbiose). Langzaam maar zeker gaat het kind steeds meer onderscheid voelen tussen de belevingen van anderen en die van hemzelf. Dit leidt bij hem geregeld tot verwarring en wisselende stemmingen. Het kind weigert ineens allerlei dingen die hij voorheen automatisch deed. Hij herkent ze niet meer als eigen. Het is de periode van de zogenaamde koppigheidsfase. Dit wordt tegenwoordig ook wel peuterpuberteit genoemd omdat de peuter, net als een puber dat doet op een ander niveau, bezig is met zijn eigen identiteitsvorming. De peuter heeft moeite met keuzes maken. Kiest het ene en kan zich het

volgende moment huilend op de grond werpen omdat jij hem dat ene geeft en hij toch het andere wil. Als dit gedrag niet begrepen wordt, kan deze periode voor veel strijd en verdriet zorgen.

Alternatief

Voorkom een machtsstrijd. Een machtsstrijd leidt alleen tot verliezers. Zit je er toch in, trek je dan even terug of zet je kind rustig in een ander vertrek (kom maar even bij, ik wil ook even bijkomen). Doe er geen schepje bovenop door emotioneel boos te worden. Een machtsstrijd kan voorkomen worden door keuzes te laten. Voorbeelden: bij huilen tijdens inslapen: “Je mag best nog even huilen; ik kom zo weer bij je kijken.” Als je kind niet wil eten: “Je mag zelf kiezen, of je nu eet als wij eten of niet. Als wij klaar zijn met eten, ruim ik af”. Alleen als je als ouder rustig een keuze laat en die keuze vervolgens ook respecteert, kiest het kind na een aantal keren zelf voor wat voor hem het fijnst is. Word je daarentegen (ingehouden) emotioneel dan wek je bij je kind een machtsgevoel op, hij wil niet verliezen en houdt vol.



Boosheid, drift, extreme stemmingsbuien

Boosheid is een belangrijke menselijke emotie. Het is psychologisch gezien de primaire impuls om je territorium te bewaken en onrecht te vermijden. Jonge kinderen uiten hun woede nog impulsief en ongecensureerd. Als we leren luisteren naar hun boosheid en hen de ruimte geven deze te uiten, leren ze steeds beter met deze kracht omgaan. De beste preventie van agressie in de toekomst.

In het leven van alledag hebben we voortdurend te maken met de opbouw en afbouw van spanning en stress (de normale spanningsboog). Dit kan bij jonge kinderen met allerlei stemmingsbuien gepaard gaan. Als ouders hun kind de eerste jaren ondersteunen bij het tijdig afbouwen van hun opgebouwde spanning, zal hun kind dit op een gegeven moment steeds makkelijker uit zichzelf gaan doen. Er bestaat echter ook een extreme variant van spanning opbouwen (de neurotische spanningsboog) waarbij sprake is van voortdurende escalaties met onbevredigend resultaat. De emotionele spanning en onrust blijven bestaan totdat uitputting zorgt voor rust. Het is belangrijk dat deze extreme stressreacties (blijven gillen, driftbuien, dwangmatig dingen kapot maken) geen gewoontepatroon worden. Inzicht in de psychologische wetmatigheden van deze extremen voorkomt emotionele problemen.

5.1 Boosheid en frustratie

Probleemanalyse

◀ Wanneer wordt je kind boos? Als iets niet lukt zoals hij het wil? Als hem iets verboden wordt? Als je zelf boos op hem bent? Hoe uit hij zijn boosheid? Door gillen, schoppen, bijten, gooien, spugen, mokken of een grote mond? Hoe wordt dit gedrag erger? Hoe verdwijnt de boosheid van je kind? Hoe ga je als ouder om met je eigen boze gevoelens? Uit je die gelijk of krop je ze op? Op welke momenten word je boos? Wat doe of zeg je dan? Wordt je boosheid erger als er niet naar geluisterd wordt of als je genegeerd wordt? Welke reacties van de tegenpartij zorgen ervoor dat je boosheid verdwijnt? Ontstaat er hierdoor begrip voor je kind? ➤

Inzichten

Boosheid is een belangrijke menselijke emotie

Boosheid is een oerinstinct, een gezonde energie. Pure boosheid is, psychologisch gezien, de primaire impuls om je territorium te bewaken zodat je eigenwaarde intact blijft. Een fantastische kracht voor veranderingsinitiatieven. In onze maatschappij leren wij echter vaak al van jongs af aan onze primaire verontwaardiging niet te uiten maar geheel of gedeeltelijk in te houden. Wij schrikken van peuters die huilend van woede om zich heen meppen als gevolg van allerlei onrechtvervingen.

Boosheid neemt af als er naar je geluisterd wordt

Kinderen van 0-3 jaar uiten hun boosheid nog impulsief en fysiek. Hoe ouders en andere opvoeders hiermee omgaan, bepaalt of kinderen hun oprechte verontwaardiging direct blijven uiten of gaan opkroppen met als gevolg dat er agressie ontstaat. Invoelende opvoeders voelen de reden van de boosheid meestal wel aan. Wetmatigheid: blijf geven van begrip laat boosheid als sneeuw voor de zon verdwijnen. Je eigenwaarde wordt gezien, je territorium herkend, je onrechtgevoelens erkend.

TERZIJDE ◀ Bij agressie is er geen sprake meer van pure boosheid over iets dat ter plekke speelt. De verontwaardiging is vervuild met oud zeer over vele vorige momenten waarop je je niet gehoord, gezien en begrepen hebt gevoeld. Bij jonge kinderen is er in aanvang nog geen agressie, alleen primaire pure boosheid. ➤

Emotionele gezondheid

Ruimte voor onlustgevoelens (frustratie, mokken, boosheid) is een belangrijke basis voor de psychische gezondheid van jou en je kind. Alle menselijke gevoelens verdienen aandacht en hebben hun functie. Als ouder geef je zelf het goede voorbeeld als je duidelijk bent over je eigen stemmingen en de wijze waarop je hiermee omgaat. Het kind is hier niet de schuld van. Tegengestelde gevoelens horen bij het mens zijn. Het is wat het is. Veel ouders uiten teleurstellingen tegen hun kinderen wanneer deze niet beantwoorden aan de gewenste meegaandheid en gezelligheid. Het kind kan zich hierdoor emotioneel niet goed gaan voelen en zijn gevoelens gaan inhouden. Het kind kan ook steeds gefrustreerder raken en merken dat zijn ouders nog teleurgestelder op hem reageren. Dit is geen goede basis voor zijn psychische gezondheid. Het kind moet in zijn eerste levensjaren juist vertrouwd raken met alle soorten menselijke gevoelens en hiermee om leren gaan.

Frustratietolerantie is (ook) een kwestie van temperament

Een jong kind (1-3 jaar) dat nog niet in zinnen praat, kan zijn stemmingen nog niet sturen met zijn gedachten. Hij reageert impulsief op elke frustratie. De felheid en snelheid van zijn reacties (= frustratietolerantie) zijn afhankelijk van het temperament. Aangezien dit vaak een kwestie van aanleg is, is het interessant na te gaan welke familieleden qua gedrag op jouw kind lijken. Ondanks het feit dat de felheid en snelheid blijven bestaan, wordt de duur van de reactie van lieverlee beïnvloedbaar.

Duwen, schoppen, slaan

Een jong kind (1-3 jaar) dat nog niet genoeg woorden heeft om zijn boosheid te uiten, uit zijn boosheid fysiek door te gaan schoppen, slaan, bijten, spugen of gillen. Pure verontwaardiging zet het hele lichaam in beweging. Oudere kinderen en volwassenen hebben geleerd de beweging te controleren en woorden te gebruiken. Jonge kinderen volgen hun primaire beweging. Ze duwen de ander van zich af of meppen of schoppen om hun woede kwijt te raken. Hoe lang de bewegingen voortduren is afhankelijk van de reactie van de ander. Als de aangevallene schrikt en blijk geeft de reden van de aanval te begrijpen, duurt het maar kort.

Pal staan, ik doe het niet

Jonge kinderen die moeite hebben zich verbaal te uiten tonen hun primaire verontwaardiging ook door te weigeren nog iets te doen op dat moment, door pal te gaan staan en geen stap meer te zetten. Onderzoek dan wat precies de oorzaak is. Luister en kijk naar wat je kind onrechtvaardig vindt. Toegeven aan het kind hoeft niet, maar het is wel belangrijk dat jullie elkaar over en weer begrijpen, anders stapelt de onvrede zich op en worden de uitingen van je kind steeds extremer.

Verbaal opspatten

De wijze waarop kinderen die kunnen praten (3-5 jaar) hun boosheid uiten, is afhankelijk van hoe zij hebben leren omgaan met hun primaire boosheidgevoelens in de eerste levensjaren. Is er ruimte en begrip voor boosheid? Wordt boosheid belangrijk gevonden om de eigenheid (autonomie) van het kind beter te leren kennen? Zo ja, dan ontwikkelt het kind steeds meer eigenwaarde en leert het goed voor zichzelf op te komen. De felheid van de woede neemt in de loop van de jaren af. Het kind weet dat er naar hem geluisterd wordt en hoeft niet in wanhoop en onmacht te geraken omdat niemand hem begrijpt.

Opgekropte boosheid

Ontbreekt binnen de opvoeding de ruimte voor oprechte verontwaardiging (pure boosheid), dan kan dit verschillende gevolgen hebben. Eén ervan is het opkroppen van de gevoelens en de woede spuien als de maat vol is. Deze woede (agressie) is buiten proporties door de opeenstapeling van alle ingehouden momenten. Er heeft vervorming van de werkelijkheid plaatsgevonden. Verschillende voorafgaande boosheidimpulsen hebben op het moment van voorkomen geen respons gekregen waaruit een verschil van interpretatie had kunnen blijken. De communicatie tussen ouder en kind wordt steeds onduidelijker. Ieder ontwikkelt zijn eigen verhaal; begrip voor elkaar wordt steeds moeilijker. Herstel dit door je kind aan te moedigen eerder voor zichzelf op te komen. Dan wordt het weer duidelijk waar het over gaat.

Nauwelijks boosheid voelen

Een ander mogelijk gevolg van het inhouden van boosheidgevoelens is dat het kind zijn gevoelens gaat afzwakken of ontkennen. Het kind verliest aan onbevangenheid en levenslust. Het past zich aan en weet soms nauwelijks of het boos is of niet. Het kind wil liever conflicten met zijn opvoeders vermijden dan opkomen voor zichzelf. Dit kan op langere termijn leiden tot angsten, depressies of andere psychische problemen. Jonge kinderen die niet boos worden, moeten dus leren op tijd voor zichzelf op te komen.

Alternatieven

Voel in waarom je kind boos is. Luister eerst naar je kind. Er is altijd een reden voor de boosheid en frustratie. Je kind voelt zich aangevallen binnen zijn territorium of voelt zich niet gezien binnen zijn behoeften. Of hij is oprecht verontwaardigd over iets dat hij niet snapt binnen zijn ervaringswereld. Boosheid verdwijnt meestal snel als het kind zich begrepen voelt. Jonge kinderen zijn gemakkelijk bij te sturen als ze begrip ervaren en als opvoeders aangeven wat binnen de omstandigheden wel mogelijk is, mede gezien de behoeften van het kind.

Wordt de emotionele bui toch oeverloos? Blijf dan begripvol reageren maar wees kordaat ten aanzien van de toelaatbare duur en plek waar je kind zich kan uiten. Kan of wil hij bijvoorbeeld niet ophouden met gillen, dan kan je aangeven op welke plek er verder gegild mag worden. “Je wilt nog blijven gillen? Dat mag op de gang; kom maar weer binnen als je rustig bent.” Breng je kind vervolgens liefdevol en kordaat naar de gang. Dit helpt je kind zichzelf te accepteren in al zijn stemmingen en wegen te vinden om het voorval te verwerken en zijn eigen manier te vinden om te stoppen met huilen.

Wordt je kind daarentegen destructief van kwaadheid, dan is streng optreden nodig: verhef je stem en spreek beslist: “Met schoppen gaat de deur stuk, dat mag niet, eruit!” Bij dit soort situaties is je houding heel anders dan bij een gevoelsuiting. Het moet voor je kind duidelijk worden, dat hij best boos mag zijn, maar dat het destructieve gedrag beslist niet kan! Geef je kind vervolgens iets waar hij wel tegenaan mag schoppen. Hetzelfde geldt voor andere reacties, zoals bijten en spugen. “Bijten mag je in het (vochtige) washandje, niet in de arm van je zusje. Spugen kan in een bakje en niet op de grond.” Hiermee wordt ruimte gegeven aan de uitingen van het kind. Het heeft immers nog onvoldoende woorden beschikbaar en alleen fysieke uitingen. Het kan zijn gevoel nog niet temperen noch sturen door gedachten. Jij geeft hem die woorden met een strenge maar begripvolle intonatie.

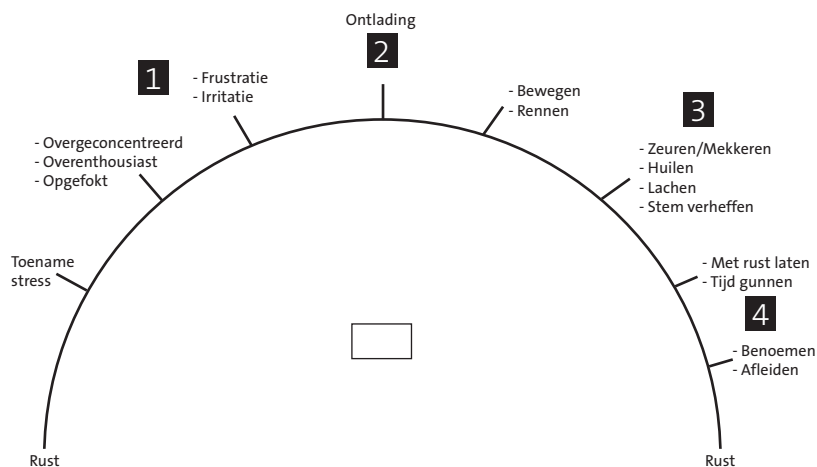
5.2 Stressreacties, normale spanningsboog

Probleemanalyse

◀ Heb je het idee, dat veel stemmingsbuien van jezelf of je kind onnodig lang duren? Vind je het moeilijk je kind in een bui weer tot rust te brengen? Welke interacties werken ontladingen van jou of je kind in de hand? Wat werkt averechts bij jezelf en wat bij je kind? Zou je de buien liever voorkomen? Lees dan verder. ➤

Inzichten

Normale spanningsboog



Figuur 5.1 Normale spanningsboog (opbouw en afbouw van spanning). Normaal is dat er na een periode van concentratie en actief bezig zijn, frustraties en irritaties (1) ontstaan. Dit is het moment waarop de opgebouwde (spier)spanningen en adrenaline ontladen moeten worden (2). Dit gebeurt bij ieder mens. Spanning bouwt op en moet ook weer afgebouwd worden (3 en 4). Op tijd kunnen bewegen, lawaai maken, gillen, lachen, huilen, mopperen en zeuren, zorgt ervoor dat de spanning ontladen wordt (3). Jonge kinderen moeten nog geholpen worden door hun ouders om op tijd de opgehoopte spanning af te bouwen (4). Dit kunnen ouders doen door het kind even met rust te laten, even geen eisen te stellen, even af te leiden, een aai over de bol of invoelend te benoemen dat ze hem begrijpen.

Ieder zijn eigen specifieke spanningsreacties

Ouders verheffen als ontlading van stress vaak hun stem, worden ongeduldig of gaan onaardige dingen zeggen. Kinderen (0-4 jaar) gaan rennen, wiebelen, lawaai maken, gillen, jengelen, huilen of lachen tegen andere kinderen. Ouders worden vaak erg boos als hun kind als ontlading even zijn tong uitsteekt, (zenuwachtig) lacht (ze denken dan dat ze uitgelachen worden) of een krachtterm gebruikt (naar het voorbeeld van een van de ouders?). Toch kan zo'n korte reactie precies voldoende zijn om overtollige spanning snel kwijt te raken. Hoe lang de ontladingen duren is een kwestie van gewoonte. Als ouders de afbouw van spanningen ondersteunen door op die momenten alleen stressverlagende reacties te geven, zullen de ontladingen steeds korter duren. Op den duur kunnen veel ontladingen voorkomen worden door bij (1) al te starten met de reacties die bij (2) en (3) effectief bleken.

Alternatieven

Let op je eigen reacties, welke zijn stressverlagend en welke zijn stressverhogend? Op de momenten (1) (2) en (3) van de spanningsboog werken de volgende reacties stressverlagend (en dus spanning afbouwend): even tot rust laten komen, even niets zeggen, begripvolle uitstraling, even geen eisen stellen, rustige stemintonatie. Als je dit toepast, duurt de ontlading bij een jong kind hooguit een tot drie minuten. Je kunt echter ook door je reactie een schepje bovenop de spanning van je kind doen en een kwartier kwijt zijn aan zijn ontlading. Het werkt stressverhogend als je zelf emotioneel wordt, ongeduldig doet en als je vindt dat je kind op dat moment echt iets bepaalds moet doen. Hetzelfde gebeurt als je je gaat opwinden over de manier waarop je kind zijn spanning ontaardt (nerveus lachen, je niet aan willen kijken, even zijn tong uitsteken, stomme mamma roepen, of een deur dichtklappen).

Kort praten over de situatie. Zodra de rust is weergekeerd kan je even kort met je kind praten over de situatie. Het is hierbij belangrijk dat je de op- en afbouw van de spanning voor hem begrijpelijk maakt. Praat alleen over het hier en nu (haal geen oude koeien uit de sloot). Ook al begrijpt een jonge peuter niet alle woorden, hij voelt wel je liefdevolle lichaamshouding en de sfeer van begrip. Hij is o.k. ook al vertoont hij stressreacties. Het is immers een hele klus voor een jong kind om hier mee om te leren gaan. Is de rust eenmaal weergekeerd dan kun je weer een opdrachtje geven of samen gaan doen waar de hele stemmingsbui misschien wel om begonnen was. In rust is je kind weer stuurbaar.

Verpakking ontlading bijsturen. Pas als de ontladingen van je kind nog maar kort duren en je kind over genoeg woorden beschikt om je dingen te vertellen, kun je beginnen om samen met hem acceptabele reacties af te spreken om zijn stress te ontladen. Wat mag hij wel roepen in plaats van 'stomme papa'. Je eigen voorbeeld is nu extra belangrijk. Het is moeilijk voor je kind iets te doen als jij niet het voorbeeld geeft. Het woord sorry hoort niet bij een jong kind dat zijn emoties nog niet kan besturen. Vraag hem dit dus ook niet.

5.3 Extreme stressreacties, driftbuien

Probleemanalyse

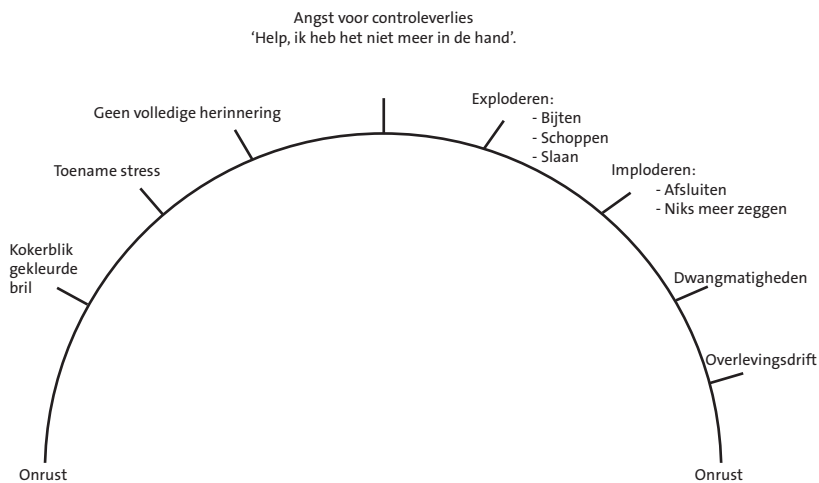
◀ Vinden er in je gezin geregeld extreme ontladingen plaats (driftbuien, dwangmatig volhouden, enorme tumulten)? Draait je kind dan door en wordt de situatie chaotisch? Is het moeilijk je kind weer tot rust te brengen? Lees dan verder. ▶

Inzichten

Neurotische spanningsboog

Er bestaat ook een spanningsboog met extreme reacties als gevolg van het ontbreken van voldoende terugkerende rustmomenten. Het spanningsniveau is dan gedurende een te lange periode te hoog. Als volwassenen kennen we deze neurotische spanningsopbouw ook, vooral als we een langere periode gespannen zijn. Je reactie op een klein voorval wordt dan buitenproportioneel. Het ziet er bij volwassenen uiterlijk meestal minder extreem uit dan bij jonge kinderen maar het gedragsmechanisme is hetzelfde.

VOORBEELD < Je hebt het eigenlijk al druk. Je hebt hard gewerkt om je huis op orde te brengen omdat er straks visite komt. Je bent dus gespannen en onrustig als je dochter (4 jaar) stralend met een tekening en moddervoeten over je zojuist gedweilde vloer loopt. Je ziet niet haar stralende gezicht en de tekening maar alleen die moddervoeten (de zogenaamde kokerblik). Je voelt een gevoel in je opkomen van: "Help, ik heb het niet meer in de hand" en je explodeert: "Wegwezen jij". Je ontspant niet, maar eist (dwangmatig) dat je kind eerst zelf die moddervoeten opdweilt. "Ja, nu meteen." Je dochter doet dat niet, want haar spanning is ondertussen ook opgelopen en zij explodeert. Of ze verstijft van schrik over jouw reactie en staart je wat wezenloos aan. >



Figuur 5.2 Neurotische spanningsboog. Uitleg: Omdat er bij aanvang al onrust is, is het spanningsniveau te hoog en is er sprake van een kokerblik in de waarneming van de werkelijkheid. Je ziet alleen dat stukje van de werkelijkheid waar je je op dat moment over opwindt. Alles wat er gebeurt in deze gespannen toestand laat daarom geen volledige herinneringen achter. De rest heb je niet of nauwelijks waargenomen. (Bij terugvertellen na een escalatie heeft ieder zijn eigen verhaal en ieder denkt dat zijn verhaal het enige juiste is.) Als de

stress toeneemt volgt er geen ontlading die tot rust leidt. Er volgt een soort paniecreactie, angst voor controleverlies: "Help, ik heb het niet meer in de hand". Het gevolg is dat nog meer spanning (dat kan er echt niet meer bij) ofwel eruit wordt geknald (exploderen), ofwel voorkomen wordt door je af te sluiten (imploderen). Je maakt geen contact meer. Een andere manier om controle te houden is dwangmatig blijven volhouden wat je wilt.

Driftbuien en dwangmatigheden

Bij peuters zijn driftbuien meestal het gevolg van onmacht en wanhoop. Deze buien komen met name voor in de periode van de individualiteitsvorming (2-3 jaar). De peuter wordt in deze periode overspoeld door emoties die hij nog niet kan besturen met gedachten. Hij schiet in zijn overlevingsdrift op momenten dat hij de greep op zichzelf voelt wegglijden en in een situatie zit dat de stress alsmaar toeneemt (neurotische spanningsboog). Het gebeurt op momenten dat je kind zich erg onbegrepen voelt. De werkelijkheid van jou en je kind kunnen mijlenver verschillen op deze leeftijd. Begrip voor dit verschil en eerder luisteren naar zijn boze gevoelens maakt dat de driftbuien afnemen en verdwijnen. Ook kunnen kinderen dwangmatig blijven vasthouden aan waar het drama om begon. Er is werkelijk een angst voor identiteitsverlies: "Als ik toegeef voel ik niet meer wie ik ben." Als het kind zich zo opwindt, dat het zelfs lucht te kort komt, kan het zijn dat hij even wegvalt. In feite is dit een natuurlijke bescherming van het lichaam. De opwinding is echt te heftig geweest. Zo kan een kind ook dermate misselijk worden van zijn eigen opwinding dat het gaat kokhalzen.

Wanneer komt deze spanningsboog met extreme reacties nu voor?

- Als de op- en afbouw van normale spanning nog geen gewoonte is geworden en als je als ouder stressverhogend reageert bij normale stressontladingen. Hoe jonger het kind des te meer neurotische spanningsbogen.
- Als een kind op een bepaalde dag continu enigszins gespannen is.
- Als een kind op bepaalde dagen niet lekker in zijn vel zit.
- Als er in je gezin veel stress is in een bepaalde periode, waardoor iedereen gespannen reageert. Escalatie op escalatie vindt dan plaats. Jonge kinderen hebben in zo'n periode geen normale op- en afbouw van spanning meer, maar kunnen direct bij het minste of geringste in een neurotische stressreactie schieten. Zie dit als een alarmsignaal.

Alternatieven

Voorkom extreme ontladingen, chaos en doordraaien door op tijd een rustmoment in te bouwen. Is het allemaal toch teveel geweest voor het kind, blijft het huilen, is het onbereikbaar, slaat het om zich heen, dan blijken in de praktijk de volgende zaken effectief. Zet je peuter in bad of neem hem mee achter op de fiets, houd hem een tijdje stevig vast (mits je zelf als ouder hier nog rustig genoeg voor

bent en als je kind aanraking nog kan verdragen) of stop hem liefdevol in bed: “Ga nu eerst maar even slapen, dan gaat het straks weer beter met ons beiden.”

Hoe menselijk ook, dit soort extreme situaties moeten zo min mogelijk voorkomen. Het maakt je onzeker. Je hebt jezelf of de situatie niet meer in de hand. Je gaat jezelf of een ander de schuld geven. Je kokerblik zorgt ervoor dat je een onvolledige herinnering hebt van wat er gebeurde en dit draagt niet bij tot begrip voor elkaar. Dus praten na afloop heeft meestal geen zin. Ieder heeft zijn eigen beleving van de werkelijkheid. Kom samen tot rust. Ben je zelf ook geëxplodeerd, geef je kind dan nooit de schuld van het tumult. Hij (en jij) moeten met extreme stress leren omgaan. Zeg hem dit ook op een voor hem begrijpelijke manier: “Zo moeten we niet met elkaar omgaan.” Op deze manier geef je je kind vertrouwen in jou en zichzelf.

Zorg bij een driftbui in ieder geval voor stressverlagende reacties en zoek naar zaken die je kind ontspannen (rustige lage langzaam sprekende stem, langzame bewegingen). Stevig vasthouden en geruststellend toespreken helpt een groot deel van de kleine kinderen om zichzelf weer onder controle te krijgen. Er zijn ook kinderen die geen aanraking meer kunnen verdragen. Heb respect voor de grens van je kind. Laat hem even, blijf zo mogelijk bij hem en kijk van een afstandje rustig toe. Accepteer dat je kind misschien tijd nodig heeft om zelf weer naar je toe te komen. Sommige kinderen raken zo oververhit dat het helpt om hun hoofd, handen en voeten met koud water af te spoelen. Doe dit in ieder geval liefdevol. Het heeft als doel je kind in het hier en nu terug te krijgen zodat hij weer bereikbaar voor je wordt.

Wegvallen en kokhalzen. Valt het kind vaker weg, raadpleeg dan een arts om medische oorzaken uit te sluiten. Zorg op de eerste plaats voor veiligheid rondom de plek van het mogelijk neervallen. Als emotionele opwindning de oorzaak lijkt, besteed dan minimale aandacht aan je kind zodra het bij komt. Reageer bijvoorbeeld nuchter met: “Ga maar even op de bank liggen, kom maar even bij.” Een soortgelijke reactie is ook wenselijk bij kokhalzen: “Kom eerst maar even bij, dan krijg je zo schone kleren”. Het kind moet het wegvallen of kokhalzen namelijk niet als machtsmiddel gaan gebruiken, omdat het merkt dat zijn ouders schrikken en hierna toegeefflijker zijn.

Doe alles om ontspanning in de situatie te brengen als je kind dwangmatig blijft volhouden. Hij wil de situatie koste wat kost in de hand houden. Zolang het kind dwangmatig blijft, is er angst voor controleverlies, het is een overlevingsmechanisme. Discussie of een afspraak maken komt op dit soort momenten gewoon niet binnen. Voorkom dit soort situaties. Probeer met elkaar binnen de normale spanningsboog te blijven door geen stress verhogende acties of reacties te ondernemen als je kind begint te ontladen. Van een kokerblik situatie leert niemand iets.



Eetproblemen

Veel ouders van 1-4 jarigen maken zich bij perioden ongerust over het eetgedrag van hun kind. Zij hebben de steeds groter wordende hoeveelheid voedsel nog in gedachten van het eerste levensjaar. Het kind groeide toen evenveel kilogrammen in één jaar, als in de daarop volgende drie jaren tezamen. Als een kind niet afvalt en volgens zijn groeilijn gestaag doorgroeit, eet het qua hoeveelheid genoeg. Omdat het kind met zijn kleine lijfje maar een beperkte hoeveelheid voedsel nodig heeft om zijn gewicht op peil te houden, ontstaan de meeste eetproblemen op deze leeftijd door kieskeurigheid. Ouders vragen zich terecht af of hun kind wel gezond genoeg eet. Er ontstaat veel strijd aan tafel, omdat het kind niet wil eten wat de ouder opdiend. Dit hoofdstuk gaat hoofdzakelijk over dit soort eetproblemen. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan kinderen die echt te weinig eten, niet goed groeien en vaak ook niet echt gezond zijn. Voor deze kinderen gelden andere inzichten en richtlijnen dan voor de gezonde goed groeiende kinderen. Tot slot wordt er nog summier aandacht besteed aan de preventie van overgewicht.

6.1 Hoeveelheid en kwaliteit van het voedsel

Probleemanalyse

◀ Hoeveel eet je kind en hoeveel wil je dat je kind eet? Voor een goed overzicht is het belangrijk, dat je als ouder een week lang precies en eerlijk opschrijft wat je kind allemaal eet. Van welke producten vind je dat je kind te weinig eet en van welke teveel? Is je kind gezond? Groeit het goed? Sta je open voor het idee dat de eetlust per dag kan variëren? Heb je wensen of klachten over de hoeveelheden die je kind eet, lees dan verder. ➤

Inzichten

Als het gaat om hoeveel een kind precies moet eten, is het belangrijk twee soorten kinderen te onderscheiden.

Het kind dat normaal groeit en gezond is

Voor deze groep kinderen geldt: het kind groeit (volgens zijn groeicurve) normaal, dus eet het qua hoeveelheid (aantal calorieën) genoeg. Dit kind zal niet zomaar meer voedsel gaan eten. Zijn oermechanisme om te stoppen als hij verzadigd is, werkt nog prima. Houden zo, dan loop je later ook minder risico op het ontstaan van overgewicht problemen. Als je als ouder klachten hebt over het slechte eten van je kind, gaat het dus in feite alleen over het eten van bepaald voedsel: bijvoorbeeld liefst alleen maar energierijke drankjes (en geen thee of water) of alleen brood en geen warm eten. Stimuleer je kind dus niet om meer te gaan eten, maar om anders te eten.

Het kind dat niet goed groeit en te mager is

Deze kinderen eten echt te weinig op grond van medische oorzaken (spijsverteringsproblematiek, te weinig vitaliteit). Hun gewicht is te laag en hun fysieke groei loopt achter. Vaak gaat het om kinderen die, om onduidelijke redenen, veel voedingsmiddelen niet goed verdragen. Bepaalde voedingsmiddelen of spanningen kunnen het spijsverteringsproces bemoeilijken of verstoren, zodat het kind al snel geen trek meer heeft. Dit kind is makkelijk te herkennen omdat het ook lekkere tussendoortjes consequent niet of maar minimaal eet. Wanneer dit kind te lange tijd (een aantal uren) niets eet, verdwijnt zijn eetlust nog meer. Het is bij deze groep kinderen op de eerste plaats belangrijk dat ze zin krijgen in eten. Geef dus vaker op een dag (5 of 6 maal) kleine beetjes volwaardig voedsel, dan blijft de spijsvertering goed op gang en kan het kind niet gaan hongeren. Bouwstoffen (eiwitten, vitamines en mineralen) zijn belangrijker dan hoeveelheden.

Te vol van indrukken om te eten

Peuters zijn van nature gretig naar het leven. Ze nemen nieuwe indrukken gulzig op. Zij kunnen in principe goede eters zijn, maar alleen op momenten dat er rust is gekomen in hun overvolle ervaren. De spijsvertering kan pas op gang komen als ze redelijk ontspannen zijn. Er zijn bijvoorbeeld baby's die niet goed hun fles kunnen leegdrinken omdat ze nog te alert zijn. Dit zijn de baby's die ineens wel goed drinken als je ze in een warm zitbad zet. Dit principe geldt ook voor veel peuters. Pas als de overmatige alertheid geweken is en er rust is gekomen in alles wat op hen afkomt, kunnen ze eten. (Echter, als ze eenmaal te moe zijn, kunnen ze ook niet meer eten).

Alternatieven

Schrap een aantal calorierijke voedingsmiddelen. Het kind dat goed groeit en (nog) gezond is, eet qua hoeveelheid genoeg. De kwaliteit van het voedsel kan alleen verbeteren als je een deel van de huidige voedingsmiddelen schrapt. Een gezond jong kind gaat nooit méér eten, het kan wel anders gaan eten. Een kind dat nauwelijks warm eet maar wel een volwassen portie vla als toetje, heeft zijn eetlust op deze manier opgelost. Hij zal alleen iets van de rest van de maaltijd gaan eten, als je hem een evenredig kleine kinderportie vla geeft. Bedenk dat jij als ouder de leider bent. Je kunt het eten er niet meer instoppen bij een peuter en kleuter, maar jij koopt wel in en bepaalt dus het eetpatroon. Een peuter heeft echt een klein maagje. Soms zijn jonge kinderen al grotendeels verzadigd door de calorierijke drankjes die ze de hele dag door graag willen drinken. Beperk deze en je zult zien, dat je kind van ander voedsel meer gaat eten.

Haal een tijdje alleen voedsel in huis dat je goed vindt voor je kind om te eten. Wat er niet is, kan niet gegeten worden. Een praktische oplossing is je kind een periode niet mee te nemen bij het winkelen. Een klein kind begrijpt anders niet dat bepaalde voedingsmiddelen er thuis niet zijn, terwijl hij die in de winkel wel gezien heeft.

TERZIJDE < Fabrikanten van specifieke kinderproducten (groeimelk, kindertoetjes en kinderkoekjes) spelen in op je behoefte als ouder om 'het goed te doen'. In hun publicaties staan waarschuwingen over de effecten van matig eetgedrag waar je als ouder toch op zijn minst een beetje door gaat twijfelen. Bekende 'instinkers' zijn de gezoete zuivel drankjes en de 'gezonde' kinderkoeken. Deze producten hebben een grote verzadigingswaarde en kunnen tot gevolg hebben dat je kind inderdaad al verzadigd is op het moment dat de avond warme maaltijd nog moet beginnen. >

Lichamelijke spanning loslaten vóór het eten. Zorg dat je kind het laatste half uurje voor het eten zijn spierspanning en alertheid alvast wat gaat loslaten. Spel beëindigen, alvast opruimen, lekker even dansen of een muziekje luisteren, een

rustig kinderfilmpje bekijken. Voor muziek, dans en filmpje geldt: het mag geen overprikkeling oproepen, het mag wel blij en vrolijk zijn. Dat maakt het hoofd leeg en laat de spanning van de dag los. Het beste moment om met eten te starten is als je kind net weer toe is aan een nieuwe activiteit. Dan kun je weer aan het begin van de normale spanningsboog starten en niet middenin een frustratie of ontlasting. (Zie ook paragraaf 5.2.)

6.2 Kieskeurigheid

Probleemanalyse

◀ Welke voedingsmiddelen eet je kind soms wel en soms niet? Welke voeding weigert je kind systematisch? Zijn er bepaalde reacties op bepaalde voedingsmiddelen? Bijvoorbeeld: misselijkheid, teruggeven van harde stukjes of grotere brokken? Is er een patroon te ontdekken? Is je kind kieskeurig? In welke mate? Zit dit in zijn karakter en is hij ook buiten het eten om kieskeurig? Heeft je kind moeite met nieuwe dingen uitproberen in het algemeen of alleen bij het eten? ▶

Inzichten

Enige kieskeurigheid is een normaal mechanisme

Een kind dat al bijna genoeg gegeten heeft gedurende de dag, zal altijd kieskeurig zijn voor het laatste beetje voedsel van de dag. Als het aanbod van eten overvloedig is en je hebt maar een beetje voedsel nodig voor je kleine maag, zul je dus het lekkerste uitkiezen. Veel ouders zullen immers minder lekkere dingen ook alleen maar eten als ze reuze trek hebben en er niets anders voorradig is? Wat doe je als je oud brood aan de eendjes gaat voeren met je kind en zelf aan eten toe bent? Wat doet je kind op zo'n moment?

Kieskeurig in karakter

Er zijn volwassenen en kinderen die kieskeurigheid als psychologische karaktertrek hebben. In hun gehele gedrag zijn ze nauwkeurig oplettend, iets moet precies goed voelen anders kan het niet. Bij dit karakter zie je vaak ook kieskeurigheid bij het eten: ze eten beslist niet van alles wat en nieuwe spijzen uitproberen moet aan heel veel voorwaarden voldoen. Elke karaktertrek heeft in principe zijn kwaliteiten, zo ook kieskeurigheid. Je weet goed wat je wilt, het maakt je in veel situaties weerbaar, je komt goed op voor jezelf. Elke karaktertrek heeft echter ook zijn scha-

duwkant als het 'te' wordt. Als er teveel kieskeurigheid is, kan het een belemmering zijn om spontaan nieuwe situaties aan te gaan (zoals een nieuw gerecht, een nieuwe smaak).

Kieskeurig door overgevoeligheid in de mond

Sommige kinderen nemen prikkels sterker waar met hun zintuigen. Zij reageren gevoeliger op bijvoorbeeld harde geluiden, aangeraakt worden, wild bewegen of een drukke omgeving. Deze overgevoeligheid voor prikkels kan zich ook uiten in een hekel hebben aan vieze handen, een vieze mond of eten met klontjes en stukjes erin. Deze kinderen hebben meer tijd nodig om te wennen aan eten dat anders voelt in de mond. Het moeilijk verdragen van nieuwe prikkels in de mond uit zich onder anderen in kokhalzen, eten lang in de mond houden, eten uitspugen en weigeren van voeding met stukjes erin.

Aversie tegen bepaalde voedingsmiddelen

Zit er een systematiek in wat er geweigerd wordt? Er zijn kinderen die bijvoorbeeld vet eten weigeren en lichter verteerbaar voedsel wel graag tot zich nemen. Het kind zorgt zo zelf voor de balans die goed voor hem is. Met name kinderen met een groeiachterstand blijken vaak een aversie te hebben tegen bepaalde voedingsmiddelen of verdragen een combinatie van voedingsmiddelen niet. Worden deze opgedrongen dan werkt dit averechts, het spijsverteringsevenwicht wordt steeds weer verstoord. Het zien van bepaald eten ontnemt al de trek. Is dit op je kind van toepassing, stel dan op een aantal dagen alleen maaltijden samen van voedingsmiddelen waar je kind geen aversie tegen heeft. Zo leert je kind eten te associëren met genieten. Probeer op de andere dagen ook een aantal nieuwe voedingsmiddelen (in minibeetjes) te introduceren.

Alternatieven

Is de kieskeurigheid een gewoonte geworden? Bijvoorbeeld geen enkele groente eten en nooit fruit? Wees daon duidelijk voor het gezonde, goed groeiende kind. Een minihapje groente en dan iets wat hij lekker vindt, bijvoorbeeld een hapje vlees. Zo leert je kind verschillende smaken tot zich te nemen, belangrijk voor de smaakontwikkeling op deze leeftijd. Doe niet te fanatiek. Een of twee minibeetjes zijn echt genoeg. Het plezier in eten moet overeind blijven. Op deze manier leert het kind toch gevarieerd te eten en kan je beter ontdekken, welk voedsel je kind echt niet verdraagt. Sommige smaken zal je kind niet lekker blijven vinden. Door deze werkelijkheid ook zo te benoemen, voorkom je welles nietes discussies over of je kind het ooit lekker gaat vinden. Laat je kind elke week bijvoorbeeld een dag de maaltijd van zijn voorkeur uitkiezen en de andere dagen gewoon een aantal minibeetjes opeten van wat hij (nog) niet lekker vindt.

Is de kieskeurigheid een karaktertrek? Een karaktertrek is een aanleg en moeilijk te veranderen. Versterken of afzwakken is echter wel mogelijk. Kom je je kind teveel tegemoet in zijn het-precies-zo-en-niet-anders-willen, dan versterk je zijn kieskeurigheid. Start met het afzwakken van zijn nauwgezette oplettendheid op andere levensgebieden dan het eten. Stimuleer je kind minder precies te handelen bijvoorbeeld bij het wassen, aankleden, tekenen en spelen. Geef het goede voorbeeld. Maak samen plezier door het vandaag echt even heel anders te gaan doen. Heb jezelf ook deze karaktertrek? Betrek er dan anderen bij die het kind graag mag en school jezelf tegelijkertijd. Jij en je kind kunnen leren over jullie strakke vooraf bepaalde grenzen te gaan, dat bezorgt jullie meer spontaniteit en minder kieskeurig gedrag. Wanneer het spontanere gebaar tevoorschijn komt, zal je kind ook spontaner en royaler gaan eten.

Is de kieskeurigheid bij je oudere baby of jonge peuter mogelijk een gevolg van overgevoeligheid van de mond? Stimuleer dan het in de mond stoppen van allerlei speeltjes. Je kind heeft misschien moeite met bepaalde voeding omdat het langere tijd nodig heeft om te wennen aan nieuwe prikkels in de mond. Baby's beginnen hier meestal mee vanaf de leeftijd van 4 maanden. Hierdoor leert je baby andere prikkels dan alleen de flesvoeding te verwerken. Harde prikkels worden makkelijker verdragen dan zachte kriebelige prikkels. Dit geldt ook voor het eten. Vaste voeding in de vorm van brood wordt bijvoorbeeld bij een baby van 8 maanden vaak beter verdragen dan potjes met stukjes erin. Oefen als je kind wat overgevoelig in de mond is eerst met vastere voeding zodat je kind goed leert kauwen. Door het kauwen krijgt je kind meer controle over de voeding en kan hij zelf bepalen wanneer het eten fijn genoeg is om door te slikken.

Raadpleeg een arts, diëtist en/of logopedist. Raadpleeg bij een kind met een groeiachterstand altijd een arts. Kinderen die heel eenzijdig eten lopen gevaar te weinig bouwstoffen op te nemen voor hun groeiontwikkeling. Raadpleeg bij twijfel een kinderdiëtist om serieus te kijken of je kind aanvullingen nodig heeft op het gebied van eiwitten, vitaminen en mineralen. Raadpleeg een preverbaal logopedist als je kind gedurende langere tijd blijft kokhalzen, eten niet durft door te slikken of niet goed gaat kauwen.

6.3 Stress aan tafel

Probleemanalyse

◀ Hoe is de sfeer aan tafel? Is er sprake van veel strijd? Lopen de frustraties hoog op en vinden er ook allerlei stressontladingen plaats? Let je er voortdurend op hoeveel je kind precies eet? Wekt dit verzet op bij je kind?

Wat heb je al geprobeerd om er iets aan te veranderen? Met welk resultaat? Eet je kind wel eens bij een ander? Hoe gaat dit? Vind je het zielig om je kind over te slaan als het weigert te eten? Geef je hem dan toch maar wat anders om een scène te voorkomen? Wat gebeurt er bijvoorbeeld als je geen frisdrank geeft, maar thee of water aanbiedt aan je kind dat dorst zegt te hebben? ➤

Inzichten

Ervaringskennis, de sfeer aan tafel

Ga bij jezelf na of je eigen eetgedrag ook afhankelijk is van spanning en ontspanning. Eet je juist meer of minder onder invloed van een gespannen sfeer. Mensen die aanleg hebben om dik te worden, gaan meestal meer eten bij spanningen. Mensen die mager zijn, gaan meestal juist minder eten bij spanningen. Het magere kind is veelal erg gevoelig voor een gespannen sfeer: zijn trek verdwijnt.

Verzet van je kind

Jonge kinderen letten vaak erg op hun ouders tijdens het eten. Wat doen ze, waar houden ze van? Krijgen zij meer van iets, waar het kind ook meer van wil hebben? Jonge kinderen zijn al teleurgesteld als ze zien, dat hun ouders bijvoorbeeld twee gehaktballetjes eten en zij er maar één krijgen, terwijl ze dat nu juist ook het lekkerst vinden. Jonge kinderen hebben nog geen oog voor verhoudingen, kunnen daar nog niet evenwichtig over denken. Ze voelen zich achtergesteld en dit maakt hen sikkeneurig en recalcitrant. Het verpest de sfeer bij het eten.

Strijd werkt averechts

Hoe meer dwang en strijd, des te minder er gegeten zal worden. Het kind wint altijd bij een strijd om het eten. Als een kind echt niet wil eten, komt wat je erin stopt kokhalzend terug. De keer erna associeert het kind dat eten met de nasmaak van het kokhalzen en hoeft al helemaal geen hap meer. Voorkom dus een machtsstrijd. (Zie verder ook paragraaf 4.3.)

Alternatieven

Eet op een tijdstip dat aansluit bij het bioritme van je kind. Geef prioriteit aan een ontspannen sfeer. Het aanbieden van smakelijk voedsel moet genoeg zijn. Let hierna niet meer op het eten van je kind als hij al zelf kan eten. Zorg voor een prettige communicatie. Dit zorgt voor een ontspannen sfeer.

Start met een maaltijd voor ieder gelijk. Heb je een oplettend jong kind dat nog niet begrijpt dat grotere mensen grotere porties eten? Start de maaltijd dan met evenredige porties voor iedere tafelgenoot. Ieder een klein gehaktballetje, een beetje groente en aardappelen bijvoorbeeld. Bij de tweede ronde zal blijken dat je kind intussen verzadigd is geraakt en is het probleem over.

Een kind dat goed groeit moet leren dat het logische gevolg van niet eten een hongergevoel is. Hierna maakt honger rauwe bonen zoet. Dit kind zal zeker gaan eten na een paar dagen 'overslaan', mits er geen strijd is en mits hij niet op andere momenten zijn honger kan stillen met andere dingen. Geef hem tussendoor wat fruit.

6.4 Preventie van overgewicht

Probleemanalyse

◀ Heeft je kind aanleg om dik te worden? Zit dit in de familie? Stopt hij niet uit zichzelf met eten als hij genoeg heeft en eet hij altijd alles op? Of vind jij dat hij altijd zijn bord moet leegeten? Snoept hij tussendoor graag en vind je het moeilijk om nee te zeggen? Kiest je kind eerder voor zitspelletjes dan voor bewegend spelen? Bestaat er gevaar voor overgewicht? Lees dan verder. ➤

Inzichten

Kansen voor preventie

Het aantal kinderen met overgewicht is de laatste jaren wereldwijd snel toegenomen. Ook in Nederland is overgewicht een uitdijend probleem. Bij alles wat we te vieren hebben, is lekker eten het centrale onderdeel. Genieten en lekker eten gaan hand in hand. Zeg dan maar eens op tijd nee. De ene mens heeft meer aanleg om overgewicht te krijgen dan de ander. Dat is een gegeven, maar wat en wanneer je eet en wanneer je stopt met eten is aangeleerd gedrag. Een kans voor preventie van overgewicht ligt dus in het hier bewust mee leren omgaan, juist al op heel jonge leeftijd.

Verstoord verzadigingssignaal

Elk mens heeft van nature een honger- en een verzadigingssignaal. Het lichaam geeft aan wanneer het dorst heeft of eten nodig heeft, maar het geeft ook aan wanneer het verzadigd is van eten en drinken. Als ouders goedbedoelend hier tegenin

gaan omdat ze willen dat ook het laatste hapje nog gegeten wordt of de beker leeggedronken, dan verdwijnt de natuurlijke verzadigingsprikkel.

Eten als behoefte bevrediging psychologisch gezien

Jonge kinderen willen hun nieuwsgierigheid bevredigd krijgen. Als er te weinig speelmogelijkheden zijn om hun psychologische gulzigheid te bevredigen, kunnen kinderen dit gaan compenseren door te snoepen en veel te eten. Er zijn ook ouders die hun kinderen goedbedoelend snel troosten met het geven van wat lekkers. Als je er als ouder niet op bedacht bent, ontstaat er zomaar een (psychologische) gewoonte die op den duur tot overgewicht kan leiden. Geef dus geen snoep om te troosten of bij verveling, maar geef aandacht, een knuffel en een nieuw spelidee.

Samen genieten koppelen aan samen bewegen

Sommige jonge kinderen zijn van nature niet zo beweeglijk en lopen dus mogelijk meer gevaar voor overgewicht later. Het zijn vaak goedmoedige rustige kinderen die genieten van kijken en contact maken. Als oudere baby (8 maanden) blijven ze het liefst nog op hun rug liggen. Als je niet uitkiijkt stimuleer je dit nog, omdat je hen ook je aandacht geeft als ze zitten of op hun rug liggen. Je kunt het meer genieten van bewegen al jong stimuleren door je aandacht geven te koppelen aan actievere houdingen. Leg je baby bijvoorbeeld in zijligging op de grond en ga zelf ook op de zij liggen. Of leg je baby in de box in zijligging, zodat hij meer van zijn omgeving kan zien en praat geregeld tegen hem. Leg hem als je zelf op de grond zit in buikligging over je bovenbenen. Zodra je kind kan omrollen, tijgeren of kruipen geef dan je aandacht met name op dit soort momenten en doe lekker met hem mee. Hij gaat samen genieten koppelen aan bewegen en dit is preventief voor overgewicht.

Alternatieven

Kies ander type voedsel en kleinere porties. Minimaliseer calorierijk voedsel dat vetopslag teweeg brengt bij een kind dat aanleg heeft voor overgewicht. Sommige kinderen gedijen beter als ze vaker kleine beetjes eten in plaats van hoofdmaaltijden met grote porties. Dit voorkomt dat de maag gaat uitrekken. Als bij een te veel etend jong kind de maag went aan grote porties, dan heeft het ook pas een bevredigd gevoel als zijn (grotere) maag vol zit.

Laat je eens voorlichten over wat een goed aanbodbeleid is voor een kind met kans op overgewicht. Ga het gesprek aan met een (kinder)diëtist en onderzoek waar in jullie situatie kansen liggen. Daarmee hoef je je kind niet op dieet te zetten, maar zet samen een koers uit waar je als gezin mee verder kunt. Het accent ligt bij een dergelijke voorlichting op slimmere keuzes, het herkennen van risicovol familie-eetgedrag en haalbare veranderstappen.



Zindelijkheidsproblemen

In onze cultuur worden de meeste kinderen tussen 2 en 3 jaar zindelijk. 's Nachts ongeveer een half jaar tot een jaar later dan overdag. Kinderen worden in principe uit zichzelf, zonder training, zindelijk als ze er rijp voor zijn en de omgeving voldoende voorwaarden biedt om de benodigde lichaamssensitiviteit te ontwikkelen. Als er problemen optreden bij het zindelijk worden, hebben deze meestal te maken met de voorwaardelijke sfeer, de reacties van de ouders, angstige ervaringen van het kind rondom het poepen waardoor het 'vermijdend' gedrag en obstipatie gaat vertonen. Deze onderwerpen komen in dit hoofdstuk eerst aan de orde. Verder wordt er iets verteld over kinderen die, als ze al zindelijk zijn, toch weer in hun broek gaan poepen of plassen. Tot slot worden de voorwaarden besproken die aanwezig moeten zijn, wil het kind 's nachts zindelijk kunnen worden. Ook worden mogelijke oorzaken van het terugvallen in bedplassen bij 3/4 jarigen die al een tijdje 's nachts zindelijk waren benoemd.

7.1 Voorwaarden om zindelijk te worden

Probleemanalyse

◀ Zijn de voorwaarden aanwezig om zindelijk te worden? Is de leeftijd van je kind tussen 2 en 3 jaar? Kan het al kleine opdrachtjes uitvoeren? Begrijpt het waarvoor een potje of de wc dient? Begrijpt je kind dat alle mensen poepen en plassen en wanneer? Is zijn lichamelijke rijping voldoende? Kan het zijn sluitspiere beheersen, kan het zijn plas of poep even ophouden? Is hij tenminste twee uur achter elkaar droog of is hij droog na een middagslaapje? Kan je kind het verschil voelen tussen nat en droog? Kan het drukverschillen voelen? Reageert het op signalen van zijn lijfje? Kan het aangeven wanneer het net gepoept of geplast heeft? ➤

Inzichten

Definitie zindelijkheid

Een kind is zindelijk, als hij zelfstandig reageert op aandrang door naar een speciale plek te gaan waar hij poept of plast. Een kind met een regelmatig biologisch ritme kan al voor het tweede jaar zijn behoeften op een vaste plek doen als jij, als ouder, hem daar neerzet. Dit noemen we nog geen zindelijkheid. Dit is opvanggedrag van een oplettende ouder. Dit was vroeger de methode bij het zindelijk worden. In die tijd was dat belangrijk door het ontbreken van wasmachines en wegwerpluiers. Tegenwoordig zien we dat kinderen tussen twee en drie jaar uit zichzelf zindelijk worden als er aan een aantal ontwikkelingsvoorwaarden is voldaan en als ouders hun kind oplettend ondersteunen bij het herkennen van een volle blaas of endeldarm.

Lichamelijke en mentale rijpheid

Een kind kan pas zindelijk worden, als het lichamenlijk voldoende gerijpt is (rijpheid blaas, hormonale regeling, zenuwstelsel). Het kind moet zijn plas of poep even op kunnen houden. Meestal is dit het geval als het kind droge perioden heeft van tenminste twee uur én als het opmerkt dat het aan het plassen of poepen is. Een kind is er verstandelijk gezien rijp voor, als:

- hij interesse heeft in de wc of het potje,
- begrijpt waarvoor die nodig zijn en
- als hij kleine opdrachtjes kan uitvoeren op het gebied van zelfredzaamheid, zoals bijvoorbeeld aan- en uitkleden.

Lichaamsbewustzijn

De ontwikkeling van het lichaamsgevoel speelt een belangrijke rol bij het zindelijk worden. Het kind moet zich bewust worden van nat en droog én drukverschillen (aandrangsignalen). Onvoldoende lichaamsbewustzijn (met als gevolg laat zindelijk worden) zien we vaak bij:

- kinderen die erg mentaal zijn ingesteld: kinderen die meer volop pratend en redenerend spelen dan onbevangen ravotten of kliederden. Deze kinderen zitten meer in hun hoofd dan in hun onderlijf;
- kinderen die een achterstand hebben in hun motorische of verstandelijke ontwikkeling;
- kinderen die lichamelijk te intensief bezig zijn om zich geregeld te ontspannen en te voelen welke signalen hun lichaam aangeeft.

Alternatief

Laat je kind kennismaken met plassen en poepen. Geef je kind de kans het verschil tussen nat en droog te leren. Doe dit door het te benoemen in zijn omgeving. Zodra je merkt dat je kind ook zomaar twee uur droog blijft, kun je dit uitbreiden tot kledinggevoeligheid door je kind zonder luier te laten rondlopen. Breng je kind in contact met de uitwerpselen van mensen en dieren zodra hij er enige interesse in heeft. Maak er bijvoorbeeld een ontdekkingstocht van op de kinderboerderij. Laat je kind kennismaken met waar de plas en poep moeten komen. Buiten in de natuur (als je onderweg bent) is het anders dan thuis. Bijna overal is een wc. Jongens doen het anders dan meisjes. Het kan helpend zijn je kind te leren drukneigingen te onderscheiden, zowel binnen in hem als daar buiten: bijvoorbeeld bij wangen blazen, stampen met de voeten of iemand met kracht wegduwen. Op die manier leert je kind, dat je soms kracht nodig hebt om iets voor elkaar te krijgen zoals ook bij het poepen het geval is.

7.2 Rol van jou als ouder

Probleemanalyse

◀ Wat heb je tot nu toe gedaan om je kind in zijn zindelijkheidsontwikkeling te ondersteunen? Merk je het moment op dat je kind poept en plast? Benoem je dit ook en heb je hem voorgedaan wat dan de bedoeling is? Laat je de luier ook wel eens achterwege zodat je kind het moment van nat worden kan leren voelen? Heb je het potje en de wc geïntroduceerd? Moedig je je kind aan of merk je strijd? Hoe reageer je op een natte of vieze broek? Bemoedigend of met boze woorden? Wat zijn je verwachtingen? Zijn deze realistisch gezien de rijping en ontwikkeling van

je kind? Hoe verloopt de zelfredzaamheid van je kind; vindt hij het leuk om nieuwe dingen als aankleden, uitkleden, zelf wassen en afdrogen van je te leren? ➤

Inzichten

Er is een gevoelige periode om zindelijk te worden

Absorberende wegwerpluiers zorgen ervoor dat kinderen zich zelden nat hoeven te voelen. Dit bemoeilijkt het opmerken van het moment waarop met plassen wordt gestart. Zolang je kind nog niet opmerkt dat hij plast of poept, lukt het niet om zindelijk te worden. Zodra je aan je kind kunt zien, dat het moet plassen (wiebelen, onrustig worden) of poepen (stil worden, persen, rood hoofd) is het belangrijk dat je dit meteen benoemt. Je wilt immers dat je kind deze prikkels op de juiste manier gaat interpreteren en leert wat het hiermee moet doen?

Zindelijk worden of zindelijk maken?

75 % van de ouders kiest tegenwoordig voor het aanmoedigen van hun kind om zindelijk te worden. Als je invoelend let op de signalen van je kind, hem woorden geeft voor zijn gewaarwordingen en hem vertelt wat hij hiermee moet doen, wordt je kind vanzelf zonder training zindelijk als hij er rijp voor is. Training vervroegt dit moment hooguit enkele maanden en kan voor onnodige problemen zorgen als er te vroeg mee begonnen wordt. Trainen (zindelijk maken) kan wel nodig zijn als de gevoelige periode om zindelijk te worden voorbij is gegaan.

Alternatieven

Geef je kind zodra het kan lopen de kans om geregeld in zijn blote billen te lopen bijvoorbeeld als het in bad is geweest of bij mooi weer in de tuin. Op die manier krijgt het de kans allerlei lichaamssensaties te ervaren en het lekker te vinden zonder luier te zijn. Ook merkt het al heel jong waar zijn plasje vandaan komt. Let in ieder geval vanaf een jaar of twee speciaal op de plas- en poep- lichaamssignalen van je kind. Benoem deze. Zo leert je kind in de loop van een aantal maanden de momenten dat hij plast of poept zelf ook steeds beter te herkennen en te benoemen.

Zorg voor een ontspannende sfeer rondom poepen en plassen en oefen geen dwang uit. Een bemoedigende reactie geeft ruimte aan het eigen tempo en motiveert om mee te gaan doen. Ga in ieder geval géén strijd aan, dit vertraagt het proces van zindelijk worden.

7.3 Angst om te poepen op de pot of wc

Probleemanalyse

◀ Wil je kind beslist zijn luier niet uit? Wil hij ook niet in zijn blootje lopen? Of wil je kind dat zindelijk is voor plassen, beslist een luier om voor het poepen? Wil je kind niet op de pot of op de wc? Wat voor fantasieën heeft je kind over de wc? Denkt hij mee doorgespoeld te worden of erin weg te zakken? Zijn de angsten van je kind het gevolg van bepaalde negatieve ervaringen? ▶

Inzichten

Je kind heeft een goede coach nodig

De angst van je kind kan direct betrekking hebben op het poepen zelf (na negatieve ervaringen) of te maken hebben met andere angsten die psychologisch doorwerken op zijn lichaamsfuncties. Voor poepen moet je je lichamelijk ontspannen en je kunnen overgeven aan het ongewisse. Kinderen die dit (nog) niet durven, hebben vaak ook moeite met activiteiten zoals je lekker laten vallen of op een tweewieler fietsen. De beste begeleiding van het leren poepen komt overeen met hoe je je kind leert fietsen (zonder zijwieltjes) of in het diepe water leert springen. Doe je niets als coach, dan blijft het kind de moeilijkheden vermijden om zijn angsten te ontlopen. Wil je teveel of te snel, dan trekt het zich weer wekenlang van de uitdaging terug. Als ouder kun je met dit inzicht veel van je vaak zeer wisselende reacties (soebatten, van alles beloven, ongeduldig, boos) zelf corrigeren.

Alternatieven

Angst stapsgewijs afbouwen. Afhankelijk van de mate van angst, oefen je in kleinere of grotere vervolgstapjes. Begin met wat al goed lukt. Werk vervolgens stapsgewijs naar wat het kind het moeilijkste of meest angstaanjagend vindt. De stappen zijn per kind verschillend en niet precies aan te geven. Uitgangspunt nummer 1 is dat je kind het leuk vindt iets van je te leren. Als ouder kun je zijn coach zijn maar misschien is een ander meer geschikt om je kind nieuwe dingen te leren. (Een pianoleraar kan zijn eigen kind ook vaak beter niet zelf pianoles geven!) Als ouder heb je wél een bemoedigende rol.

Hierna volgen voorbeelden van mogelijke stapjes als je kind angst heeft voor poepen op de pot of wc.

- Praten via een boek over dierenpoepjes.
- Buiten op zoek gaan naar dierenpoepjes.

- Tekenen over dierenpoepjes.
- Samen lachen over alle poepgeluiden van dieren.
- Mensenpoepjes tekenen en uitknippen. Mensenpoepjes met klei namaken: de poep van een mama is anders dan die van een zusje. Elke dag is je poep weer anders. Samen lachen om het nadoen van menselijke poepgeluiden.
- Spelen met een pop of beer die poepen moeilijk vindt. Hoe leren we het de beer of pop? Deze poept de uitgeknipte of met klei nagemaakte poepjes uit. Alle moeilijke dingen zijn te leren. Knap dat de pop het probeert!
- Tekenen van de eigen poepjes: een luierpoept ziet er elke dag weer anders uit en is platter dan een wc-poept.
- Aandrag leren herkennen en 'hoi' leren roepen, zodra de poep gekomen is. Poepen moet weer een fijne associatie krijgen (poepen geeft opluchting, dus 'hoi!').
- Een gezellige plek maken samen met je kind waar in de luier gepoept kan worden (een tent of hut). Op dit moment is je kind in feite zindelijk. Hij voelt aandrang, kan naar een plek gaan om te poepen. Alles is volledig onder controle.
- Het slot is een pot of toilettraining met een beloningssysteem, meestal een kalender waarop stickers geplakt kunnen worden. Een cadeautje volgt na een volgeplakte kalender. Er wordt een verschil gemaakt tussen een beloning voor het poepen nog in de luier op een bepaalde plek of zonder luier in een pot op die plek. Hoe vaker je kind iets nieuws probeert, hoe meer beloning.

7.4 Obstipatie

Probleemanalyse

◀ Is er sprake van verstopping? Hoe vaak per week komt er ontlasting? Hoeveel moeite kost dit? Wat vergemakkelijkt de ontlasting? (Bepaald voedsel, in bad zitten, voor de gelegenheid even een luier om, een eigen hoekje opzoeken, een bepaald ritueel?) Is de obstipatie al zo langdurig, dat er sprake is van het zogenaamde 'overlopen' (continue ontlastingsstrepen in broek of luier)? Is je kind hiervoor al bij een arts geweest? ➤

Inzichten

Obstipatie staat zindelijk worden in de weg

We spreken van obstipatie (verstopping) als een kind minder dan drie keer per week poept of als het veel moeite heeft met poepen, omdat de ontlasting hard en

droog is geworden. Jonge kinderen moeten dan vaak huilen omdat het poepen pijn doet. Langdurige obstipatie leidt tot voortdurend vol zitten. Dit komt tot uiting in slechts een enkele keer per week poepen of voortdurend kleine beetjes poepen. Zelfs zogenaamde 'overloopdiarree' kan het gevolg zijn. Je kind heeft dan vaker op een dag poepvegen in zijn broek, omdat er waterige poep langs de harde prop ontlasting lekt. Je kind heeft hier geen controle over en voelt dus geen enkele aandrang. Als er maar een enkele keer in de week een reusachtige drol komt, voelt het vaak dagen lang aandrang. De endeldarm zit voortdurend vol. De voorwaarde is dan niet meer aanwezig om zindelijk te worden. Je kind kan geen of (nog) onvoldoende drukverschillen voelen en dus geen aandrang waarnemen. Het poepen kan het hele gezinsleven gaan beïnvloeden. Er ontstaan emotionele reacties. Als er weer een keer gepoept is, is je kind ontspannen en gezellig. Als het dagen niet lukt, jengelt het veel, zit niet lekker in zijn vel en eet slecht.

Oorzaken obstipatie

Verstopping kan zowel lichamelijke als psychische oorzaken hebben. Soms komen traag werkende darmen in de familie voor. Bij een vezelarme voeding worden de darmen te weinig gestimuleerd; de ontlasting wordt hard. Bij te weinig drinken, wordt de ontlasting te droog. Bij te weinig lichaamsbeweging worden de darmen sloom en lui. Dit zijn allemaal lichamelijke oorzaken. Psychologisch gezien kan verstopping het gevolg zijn van het (nog) niet durven poepen op de wc, op het moment dat de luier af moet van jou. Je kind kan zijn poep dan gaan ophouden. Dit gebeurt ook als je kind alleen thuis durft te poepen. Verder kunnen allerlei spanningen in je kind, waar het zich niet makkelijk over uit, ook voor obstipatie zorgen.

Alternatieven

Lichamelijke aanpak. Een arts dient altijd eerst een medisch onderzoek te doen. Hij zal meestal een laxermiddel voorschrijven. De vicieuze cirkel moet namelijk op de eerste plaats lichamelijk worden doorbroken. Je kind kan pas weer normale aandrang gaan voelen, als het niet meer continu 'vol' zit. Zorg verder voor voldoende beweging en aanpassing van de voeding (vezelrijk eten en meer drinken).

Psychologische aanpak. Is de obstipatie (ook) psychisch van aard dan is er meer nodig dan alleen een lichamelijke aanpak. Alles wat lichamelijk en psychisch werkt op ontspanning van het bekkengebied is heilzaam. Observeer wanneer de buik van je kind gespannen is en wanneer die ontspannen is. Een frequente ontspannen lage ademhaling is namelijk een voorwaarde voor een normale darmperistaltiek (en dus een regelmatig ontlastingspatroon). Een dagplanning waarin ontspanning (en dus een lage ademhaling) veel voorkomt is een vereiste om de

obstipatie te doorbreken. Met name psychische ontspanning blijkt in de praktijk heel belangrijk. Er kunnen dus velerlei zaken zijn die om verandering vragen. Bijvoorbeeld minder stof om over te piekeren, ruimere regels in het gezin, minder controle van jou en meer onbevangenheid bij het spelen (ravotten, kliederen, je vies maken, je even nergens om hoeven bekommeren).

7.5 Broekpoepen en broekplassen

Probleemanalyse

◀ Is je kind al eens zindelijk geweest voor poepen of plassen en is hij toch weer in zijn broek gaan poepen of plassen? Niet incidenteel, maar frequent? Is een medische oorzaak uitgesloten? Lees dan verder. ➤

Inzichten

Broekpoepen

Als jonge kinderen (3 of 4 jaar) die al zindelijk waren weer in de broek gaan poepen, is er vaak sprake van verstopping (obstipatie). Poepen zorgt voor onzekerheid en pijn. Het poepen vermijden is dan een natuurlijk mechanisme. Wat is het gevolg? Het kind gaat de aandrangsignalen steeds meer negeren en gaat niet meer naar de wc. Soms zie je zelfs dat het kind actief zijn ontlasting gaat ophouden door zijn benen te kruisen. Dit alles met het doel het moeilijke moment van de pijnlijke toiletgang maar te ontlopen. Een vicieuze cirkel. Het niet meer willen en kunnen poepen en het daardoor steeds minder voelen wanneer de poep precies komt, leidt tot veel frustraties bij het kind en onbegrip bij zijn ouders. ("Hij kon het toch? Dus hij doet het erom!")

Een lichamelijk probleem kán een gedragsprobleem worden

Poepen kun je niet op commando. Peuters voelen zich steeds meer falen als het niet lukt; ze missen immers de controle. Ze worden boos als je hen steeds weer naar de wc stuurt. Ze voelen zich betrap als je zegt dat je ziet dat ze hun ontlasting ophouden. Ze kunnen zich vervolgens gaan verstoppen als ze aandrang voelen. Kleuters kunnen hun vieze broeken ook gaan verstoppen uit angst voor afkeuring. Andere kinderen lopen een hele poos rond met hun vieze broek. Iedereen ruikt het (behalve zichzelf). Als het zover gekomen is met het broekpoepen is het van kwaad tot erger geworden. De obstipatie zal eerst lichamelijk aangepakt moeten

worden en er zal een periode moeten zijn van rust en bemoediging, wil je kind het vertrouwen in zijn lijf terugkrijgen en zich weer leerbaar durven opstellen.

Broekplassen als eindstadium van zindelijk worden

Het is een normaal onderdeel van het zindelijk worden dat er nog regelmatig ongelukjes zijn als je kind eenmaal zindelijk is. Met name als het druk bezig is, zal het zijn aandrangsignalen (net als wij) in mindere mate voelen. Het zal moeten leren tijdig te reageren. Met name kinderen die het daadwerkelijk gaan plassen alsmatuur uitstellen omdat ze hun spel niet willen onderbreken, leren onvoldoende op de eerste aandrangsignalen te reageren en hebben vaker ongelukjes.

Broekplassen psychologisch bekeken

Jonge kinderen hebben nog weinig mogelijkheden zich vrij uit te drukken als ze zich emotioneel beklemd voelen. Sommige kinderen 'ontladen' zich dan door te plassen als het heel spannend is of op momenten dat ze te vol zijn met nog niet verwerkte gevoelsindrukken. Broekplassen komt bij jonge kinderen ook wel voor midden in het tumult van een machtsstrijd. Het kind voelt zich zo machteloos dat het juist iets doet dat voor jou vervelend is. Of dit het geval is, merk je als het broekplassen niet voorkomt op uren of dagen dat er geen strijd is tussen jullie.

Alternatieven

Broekpoepen. Meestal is de aanpak een combinatie van wat je doet bij obstipatie en angst voor de wc. Zie dus verder bij 7.3 en 7.4. Vermoed je ook een emotionele oorzaak, zoek dan naar psychische zaken die je kind vasthoudt en moeilijk 'ontlast'. Waar piekert hij over? Waar komt hij steeds weer op terug en wat kan hij niet loslaten? Vraag ook anderen die je kind goed kennen hiernaar. Pedagogische of psychologische ondersteuning kan, als het broekpoepen een gedragsprobleem dreigt te worden, een oplossing bieden. Een vreemde kan je kind soms makkelijker uit de vicieuze cirkel halen dan jij als emotioneel betrokken ouder.

Broekplassen. Is het broekplassen onderdeel van het laatste stadium van zindelijk worden? Moedig je kind dan aan direct te reageren op het eerste aandrangsignaal van een volle blaas. Ook onder het eten mag hij dus even gaan. Laat hem verder bij een ongelukje zelf zijn kleren verwisselen. Reageer laconiek: "Kan gebeuren". Blijft je kind met zijn natte broek zitten en heeft hij hier geen hinder van, dan ervaart hij kennelijk geen onaangename gevoelens bij het nat zijn. Zet dan je vraagtekens bij zijn lichaamsgevoel. Is dit altijd al een zwakke plek geweest? Of vermoed je (mede) een psychologische oorzaak? Zoek dan naar gevoelsmatige zaken die je kind verdringt. Wat is er zo moeilijk om te voelen? Een nieuw broertje of zusje? Een oppas die vlug boos op je is? Iemand die je aanraakt op plekken die je niet wilt?

7.6 Voorwaarden om 's nachts zindelijk te worden

Probleemanalyse

◀ Is je kind overdag al een jaar zindelijk? Is je kind vanzelf zindelijk geworden of pas na training? Is je kind overdag altijd droog of zijn er nog geregeld ongelukjes of natte plekken in de broek? Zo ja, is hier een medische oorzaak voor? Kan je kind zijn plas overdag even ophouden als hij niet direct naar de wc kan? Hoe vaak plast je kind overdag? Gaat het altijd zelf naar de wc of moet je het er geregeld aan herinneren? Kan je kind zijn plas even onderbreken (beheersing kringspier)? Op welke leeftijd waren jij en andere familieleden zindelijk? ➤

Inzichten

De meeste kinderen zijn op de leeftijd van vier jaar dag en nacht zindelijk. Sommige kinderen zijn op hetzelfde moment dag en nacht zindelijk, maar meestal zit er een half jaar tot een jaar tussen het zindelijk worden overdag en 's nachts. Op de leeftijd van zes jaar is nog 12% van de kinderen één tot twee keer per nacht nat. Rond het derde jaar zijn de meeste kinderen in staat hun plas ook even op te houden. Normaal plasgedrag wordt gekenmerkt door een ontspannen urinelozing die zonder aarzelingen en onderbrekingen verloopt met een bepaalde regelmaat (bijvoorbeeld 6 maal per 24 uur).

Volgens sommige onderzoekers zou er sprake zijn van een latere rijping van bepaalde orgaansystemen bij kinderen die na het vierde jaar nog niet zindelijk zijn 's nachts. Voor deze zienswijze pleit het feit dat bedplassen een 'spontane genezingstrend' kent: het percentage bedplassende kinderen neemt af met de leeftijd (zonder behandeling). Ruwweg kan gezegd worden, dat bij ongeveer 40% van de kinderen die vanaf het vierde jaar nog bedplassen één van de ouders eveneens pas boven deze leeftijd 's nachts zindelijk werd.

Het al of niet overdag vanzelf zindelijk geworden zijn, kan een verschil bewerkstelligen ten aanzien van de aansturing van de eigen zindelijkheid. Reageert je kind op zijn eigen lichaamsgevoel (een voorwaarde om 's nachts zindelijk te worden) of moet je kind nog bedenken dat hij geregeld naar de wc moet (gewoontevorming vanuit mentale aansturing training).

Alternatieven

Bemoedig je kind om overdag op zijn eerste plas aandrangsignaal te reageren met toiletgang. Het onderbewustzijn 's nachts moet deze signalen niet leren negeren omdat dit in het dagbewustzijn ook gebeurt. Dit direct leren reageren op het

eigen lichaamsgevoel kan in strijd zijn met je opvoedingsprincipe: 'onder tafel niet naar de wc!'

Wacht bij bedplassen tot zeven jaar af. Vaak is er sprake van een spontane genezing. Accepteer het bedplassen. In deze fase mogen kinderen niet teveel druk voelen. Het is de bedoeling dat je kind zich geen buitenbeentje gaat voelen en onzeker wordt. Vraag om een medisch onderzoek als er overdag geregeld sprake is van ongecontroleerd urineverlies.

7.7 Bedplassen na een periode van 's nachts zindelijk zijn

Probleemanalyse

◀ Wat is er gebeurd vlak voordat je kind weer met bedplassen begon? Is er sprake van een spannende periode? Is er iedere nacht sprake van bedplassen of slechts een enkele nacht in de week? Is dit een specifieke nacht? Hoe lang bestaan de problemen al? Voor wie is het een probleem, voor jou of voor je kind? Hoe reageer je op zijn bedplassen? ▶

Inzicht

Is je kind al eens een periode (zonder wakker maken en laten plassen) geheel vanuit zichzelf 's nachts zindelijk geweest, dan kunnen rijpingsfactoren uitgesloten worden. De oorzaak van het bedplassen ligt dan vaak in verwerkingsproblematiek. Je kind verwerkt 's nachts zaken die het in zijn dagbewustzijn wegstopt of waarvoor hij gedurende de dag geen tijd heeft. Het gebeurt bij jonge kinderen vaak in spannende perioden: Sinterklaas, verjaardagen of vlak voor of na een uitstapje. Zodra er geen spannende zaken meer spelen, is het kind 's nachts weer zindelijk.

Alternatief

Let erop wanneer je kind precies in zijn bed plast. Hieruit moet je genoeg aanknopingspunten kunnen vinden. Is het duidelijk wat je kind spanning bezorgt of wat hij wegstopt? Zo ja, dan kun je je kind helpen door erover te praten of te spelen overdag. Specifieke begeleiding is zelden nodig op deze leeftijd. Het bedplassen dient als signaal voor jou als ouder dat er, op het moment dat je kind naar bed gaat, wellicht onverwerkte dingen zijn.



Huilbaby's

Huilen is hét communicatiemiddel van een baby om zich kenbaar te maken aan zijn omgeving. Meestal geeft het kind hiermee lichamelijke signalen af, zoals honger, geen aangename lichaamstemperatuur, niet lekker liggen, behoefte aan lijfelijk contact of te moe zijn. Normaal huilt een baby de eerste twee maanden zo'n twee uur per dag, verspreid over meerdere kortere periodes. Na de eerste twee maanden worden de huilperiodes normaliter korter. Wanneer een baby meerdere uren per dag huilt en wanneer de reden ervan voor jou niet te begrijpen is, spreken we van een huilbaby. Dit huilen kan een medische of andere oorzaak hebben. Het is een boodschap die vraagt om begrip of ingrijpen. Daarom dient een huilbaby net zolang geobserveerd te worden totdat zijn signaal begrepen wordt. 90 % van de oorzaken is te vinden onder de noemers lichamelijke oorzaken en onrust en spanningen in de omgeving van het kind. De overige 10% wordt ingenomen door de zogenaamd (over)prikkelbare en de overactieve baby, alsmede door een kleine restgroep van baby's met ontoestbare kriebuilen. Hoe deze categorieën herkend en ondersteund kunnen worden, komt uitvoerig in dit hoofdstuk aan de orde.

8.1 Algemeen patroon huilgedrag

Probleemanalyse

◀ Belangrijk is om een objectief beeld te krijgen van het huilen van je baby. (Als je zelf ongerust bent kan het moeilijk zijn om goed aan te geven hoelang en wanneer je baby huilt.) Een hulpmiddel om het huilen in kaart te brengen is het inkleuren van een 24-uurs hokjesschema gedurende een of twee weken. Door verschillende kleuren toe te kennen aan slapen, wakker zijn, voeden, jengelen, huilen of krijsen is in één oogopslag waar te nemen of er een patroon te ontdekken valt in het huilgedrag. Observeer verder het huilgedrag van je baby zo objectief mogelijk. Als je hier geen rust meer voor hebt, vraag dan een vertrouwd iemand om dit samen met je te doen. Een onafhankelijke derde kan veel informatie verzamelen, omdat je als ouder vaak al zo bezorgd bent dat je niet meer voldoende kunt openstaan voor wat je kind te zeggan heeft. ➤

Inzicht

Observeren geeft rust. Je baby mag huilen. Jij gaat nu even niets nieuws uitproberen. Je gaat eerst onderzoeken wat je baby met zijn huilen aangeeft, zodat je eventueel ook gericht hulp kunt vragen. Observeren betekent afstand nemen, daarvoor komen je opmerkzaamheid en zelfoplossend vermogen weer beschikbaar. Neem tijdens de observatieperiode je baby niet meer uit bed als je hem eenmaal op bed gelegd hebt. Ga wel geregeld even kort naar hem toe als hij huilt en laat hem door een vriendelijke stem en een streling voelen dat er iemand voor hem is die steeds weer zal komen als hij het moeilijk heeft. Controleer en verhelp wel de normale lichamelijke oorzaken zoals honger, te warm of te koud of niet lekker liggen. Als het huilen tot nu toe versterkt werd door onrustige reacties van jou als ouder, dan merk je dat het huilen tijdens een dergelijke observatieperiode duidelijk vermindert.

Alternatieven

Laat een arts medische oorzaken uitsluiten. Doe vervolgens niet zomaar iets op grond van veronderstellingen. Toets deze eerst. Je hebt als ouder vast al veel goede raad gehad van familie en vrienden alvorens dit hoofdstuk te lezen. Blijf zo rustig mogelijk omgaan met je baby, maar blijf tevens observeerder. Pas als je een oorzaak herkent, kun je de erbij behorende adviezen uitproberen. Blijf alert op een combinatie van oorzaken.

Het doel van de observatie is dat je de oorzaak van het overmatige huilen van je baby gaat begrijpen en ontdekt hoe je hem kunt troosten. Jij en je baby moeten

het gevoel krijgen dat je elkaar steeds beter gaat aanvoelen, zodat je je heerlijk in elkaars nabijheid kunt ontspannen. Voorbeeldgedrag van een ervaren jeugdverpleegkundige kan hierbij helpen. Vraag dus het consultatiebureau om begeleiding als je daar behoefte aan hebt.

8.2 Lichamelijke oorzaken van huilen

Probleemanalyse

◀ Wat geeft je baby aan met zijn huilen? Huilt hij omdat hij honger heeft? Huilt of jengelt hij zich van moeheid in slaap? Is er sprake van spijsverteringsproblematiek? Zijn er bepaalde huidreacties die jeuk of pijn zouden kunnen veroorzaken? Kan er sprake zijn van niet lekker liggen, te warm, te koud of te weinig beschutting? Is je baby al door een arts onderzocht? Kan er ook sprake zijn dat je baby oververmoeid is van het vele huilen? ➤

Inzichten

Lichamelijk ongemak

Het is aan te raden om iedere huilbaby te laten onderzoeken door een (kinder)arts. 50% van alle oorzaken van extreem veel huilen is namelijk van lichamelijke aard. Een deel hiervan ligt puur op medisch gebied, het terrein van de kinderarts. Een ander deel ligt in lichamelijke zaken zoals honger, moeheid, spijsverteringsproblematiek, huidreacties, te weinig beschutting, te warm of te koud. Al deze zaken zijn door systematische observatie op te merken en/of uit te sluiten. Het huilen is dan bijvoorbeeld alleen op bepaalde momenten: tussen drie en vier uur na een voeding (honger) of juist relatief kort na de voedingen (spijsvertering). Of het huilen is alleen op bepaalde plaatsen: in de ruime open wieg wél en in de beschutte kinderwagen níet.

Oververmoeidheid

Baby's hebben nog een onrijp zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel is verantwoordelijk voor spieractiviteit en alertheid aan de ene kant en spierontspanning en slaap aan de andere kant. Dit stelsel kan zich alleen evenwichtig ontwikkelen als er na elke periode van alert zijn voldoende ruimte is voor rust en ontspanning. Bij baby's die moeilijk een slaapritme ontwikkelen is er vaak sprake van een nog te hoge alertheid en/of een te hoge spierspanning. Ze kunnen zich vaak alleen ontspannen door nog wat te huilen. Veel ouders zijn zich hier te weinig van be-

wust. Zij verstoren een mogelijk aankomend rustmoment van hun baby door hen al weer uit bed te halen, of door, als hun baby wakker is, te vaak en te snel een vermaakprogramma te starten. Hun baby leert zo onvoldoende lichamelijk in te zakken en schiet steeds weer snel in alertheid of spierspanning. Ontspanning wordt steeds moeilijker. De baby valt alleen nog van uitputting in slaap, slaapt dan maar kort en raakt oververmoeid wat geuit wordt in excessief huilen. Een vicieuze cirkel.

Huilen om tot rust te komen

Huilen heeft een signaalfunctie. Een baby kan alleen door huilen en lachen met zijn omgeving communiceren. Het kost even tijd voor je als ouder het huilen van je baby feilloos verstaat. Wanneer betekent het honger, pijn, moeheid of behoefte aan contact? Huilen (en met zijn armen en benen bewegen) is echter ook bijna het enige middel van een baby om spanning te ontladen om daarna echt tot rust te kunnen komen. Ook een baby heeft meerdere malen per dag te maken met de opbouw en afbouw van spanning door de indrukken die hij opdoet, net als wij. (Zie hiervoor ook paragraaf 5.2.)

Alternatieven

Niet alle lichamelijke oorzaken zijn snel op te lossen. Je baby heeft gewoon ergens last van, bijvoorbeeld van de spijsvertering. Jij kunt dat als ouder niet zomaar wegnemen. Je kunt je dus behoorlijk machteloos voelen. Wat je wel kunt doen is je baby bemoedigend steunen. Dit doe je door hem via je uitstraling, intonatie en woorden duidelijk te maken dat je bij hem bent en dat het ongemak ook weer voorbij gaat. Je baby leert op deze manier op jou en zichzelf vertrouwen. Dat is erg belangrijk voor jullie relatie en zijn gevoel van basisveiligheid. Het is wel belangrijk dat je echt vertrouwen hebt in dit proces. Je baby neemt zowel je vertrouwen als eventuele twijfel en machteloosheidgevoelens over. Dat laatste is nu juist niet de bedoeling.

Afbouw oververmoeidheid. Je baby zal zich dieper en langer moeten kunnen ontspannen om een natuurlijk slaapritme te kunnen ontwikkelen. Jij kunt hem daarbij helpen door klein te beginnen bij elke vermindering in zijn alertheid als hij wakker is. Elke afname in alertheid is namelijk al een begin van een ontspanningsmoment. De bedoeling is dat je deze momenten gaat opmerken, verlengen en verdiepen. Hoe doe je dat? Je baby spreekt met zijn hele lichaam. Let dus goed op zijn lichaamstaal. Volg je baby en verstoor niets in zijn ritme. Is hij alert, praat dan tegen hem en geniet. Zodra je baby een moment minder alert is, wacht dan gewoon. Hij pauzeert even om te verwerken, jij pauzeert dus ook en voegt even niets toe aan handelingen. Als je nu zelf zo diep mogelijk ontspant, help je je baby ook dieper (en langer) te ontspannen. Je zult merken dat je baby zich na een aantal

weken steeds beter zelf zal kunnen ontspannen en de slaapbehoefte van nature gemakkelijker optreedt.

Huilen kan ook slaapbevorderend zijn. Observeer welk huilen van je baby spierontspanning tot gevolg heeft (zeurend huilen). Verstoor dit huilen niet. Je baby kan immers nog niet inslapen als de spanning van de afgelopen wakkere periode nog niet is afgebouwd. Je kunt hem wel steunen door hem bemoedigend toe te spreken. Dit geeft geruststelling. Je baby wordt niet ongerust over zichzelf en leert dat dit onlustmoment erbij hoort. Hij zal zich gemakkelijker aan zijn huilen overgeven, dus sneller zijn spanning afbouwen, steeds korter huilen en gemakkelijker inslapen. Als het huilen zo overmatig is, dat de spierspanning en alertheid alleen maar toenemen, dan is het huilen beslist niet slaapbevorderend. Dus moet je iets doen om je baby te troosten en te ontspannen. Ga wat met hem rondlopen in een prikkelarme zwak verlichte ruimte en/of streel hem heel zachtjes. Spreek je baby ook geruststellend toe en controleer of er een of ander lichamenlijk ongemak is wat hem van slag brengt.

8.3 Onrust en spanningen in de omgeving van je baby

Probleemanalyse

◀ Hoe ga je om met je huilende baby? Lukt het je hem te troosten? Word je snel nerveus van zijn gehuil? Is het mogelijk dat je het huilgedrag van je baby hierdoor versterkt? Mag je kind ook wel even huilen van je? Of wil je toch het liefst elk huilmoment voorkomen? Wat wil je nog graag leren in de omgang met je baby? Kun je dat alleen of heb je daar iemand voor nodig? Reageert je baby op onrust en spanningen in zijn omgeving? Zijn er spanningen in je relatie, gezin of familie die je baby kan voelen? ▶

Inzichten

Je baby is gevoelsmatig sterk bij je betrokken

Jouw angsten en bezorgdheid maken hem ook angstig en bezorgd. Deze gevoelens zorgen voor onprettige sensaties en dus huilgedrag. Is dit het geval dan laat je baby zich gemakkelijker troosten door een rustige derde dan door jou. Voor jou kan dit echter erg frustrerend zijn. Het maakt je onzeker in je ouderschap. Bedenk echter dat je baby juist door zijn betrokkenheid op jou heel gemakkelijk jouw twijfels en onzekerheid overneemt.

Het is logisch dat je bezorgd bent als je baby huilt en je niet weet waarom. Toch versterkt jouw bezorgdheid de onveiligheidsgevoelens van je baby. Vergelijk je eigen ervaring met een bezoek aan de dokter. Als hij een uitstraling heeft van: ik weet wat het is, het is vervelend, maar over een week is het over, dan vertrouwt je op jezelf dat je de fysieke narigheid aankan. Maar raakt de dokter oprecht bezorgd, dan word jij dit ook over jezelf. Je kunt er zelfs van in paniek raken. Je baby vergaat het net zo. Het is een hele kunst om je bezorgdheid om te zetten in bemoediging. Dit is echter wel nodig om ervoor te zorgen dat je baby ook onprettige uren kan doorstaan zonder zich onveilig te gaan voelen.

Huilen om onlustgevoelens te uiten

Er zijn ouders die het liefste hebben dat hun baby nooit huilt vanwege onlustgevoelens. Ze ontkennen daarmee dat je als mens dit soort gevoelens ook geregeld hebt. Voor een gezonde emotionele ontwikkeling is het juist belangrijk dat je baby al jong leert dat zulke gevoelens er gewoon bijhoren en voorbij gaan. Dit zal je baby snel leren als hij merkt dat jij hem ondersteunt en bemoedigt op momenten dat hij zich alleen of vervelend voelt. Het geeft hem zelfvertrouwen en rust als jij zijn gevoelens gewoon accepteert en benoemt. Het huilen neemt af.

Alternatieven

Schakel hulptroepen in als jezelf te moe wordt. Er kunnen soms dagen/weken zijn die slopend voor je zijn. Soms lukt het gewoon even niet door een combinatie van de hiervoor beschreven omstandigheden om je baby gerust te stellen. Het gevaar bestaat dan dat je zelf oververmoeid wordt en je baby ook weer onrustig door jou raakt. Voorkom dus eigen oververmoeidheid door dankbaar gebruik te maken van de aangeboden hulp van partner, familie of vrienden. Ga bijvoorbeeld zelf een paar nachtjes elders slapen zodat je echt even kunt doorslapen en/of laat je baby een dagje bij familie of vrienden logeren.

Een bemoedigende, ondersteunende uitstraling. Ontspanning is over te brengen op je baby door zelf te ontspannen. Bemoediging is over te brengen door je baby rustgevend toe te spreken, niet sussend maar geheel gelijkwaardig. Je ontkent het ongerief niet dat tot het huilen leidt, maar steunt het kind om zijn eigen kracht te gebruiken. Het rustgevend toespreken gebeurt met name door wezenlijk contact te maken via de ogen. Benoem zowel de fijne als minder fijne gevoelens van je kind. Je kind dient beide aspecten te leren kennen als normaal in zijn leven. Alleen zó kan er een evenwichtige emotionele ontwikkeling ontstaan.

Gespannen sfeer compenseren. Zijn er in jezelf, in je relatie of gezin veel emotionele spanningen waardoor er in huis geregeld een gespannen sfeer is (die je baby ook opneemt)? Besteed dan extra aandacht aan een sfeervolle behaaglijke omge-

ving voor je baby, als compensatie. Sfeervol voor een baby zijn bijvoorbeeld zachte muziek, prettige geuren, een muziekdooze, sfeervolle verlichting, de juiste temperatuur, kleding die niet schuurt. Richt je woonkamer en slaapkamer van de baby zodanig in, dat je jezelf al behaaglijk gaat voelen als je binnen komt. Als er in de woonkamer teveel emoties gaande zijn leg je baby dan in zijn eigen sfeervolle slaapkamertje.

8.4 (Over)prikkelbare baby

Probleemanalyse

◀ Reageert je baby extreem alert op geluid of licht? Schrikt hij snel? Leidt een gewone benadering al snel tot een overreactie? Reageert je kind extreem op aanrakingen? Leidt een rustige omgeving en een extreem rustige benadering tot ontspanning? Zo ja, dan kan er sprake zijn van (over)prikkelbaarheid. ▶

Inzichten

Er zijn veel definities en verschillende opvattingen over overprikkelbaarheid. In dit hoofdstuk gaat het om de volgende definitie: het kind is zeer gevoelig voor het opnemen van indrukken van allerlei soort: geluid, licht, aanrakingen, aanwezigheid van meerdere personen, bewegingen van mensen en apparaten. De baby is moeilijk hanteerbaar voor de ouders, daar de gewone omgang al vlug leidt tot een overreactie. Meestal is de oorzaak te vinden in een nog onrijp zenuwstelsel. De eerste drie maanden zijn erg essentieel in de begeleiding. Het blijkt namelijk dat wanneer de eerste tijd niet omgeven is met overprikkeling, de baby zich geleidelijk aan meer evenwichtig kan ontwikkelen.

Een (over)prikkelbare baby reageert erg goed op een rustige en evenwichtige omgeving en onderscheidt zich zodoende van de hierna te bespreken overactieve baby. De prikkelbare baby kan zich, in tegenstelling tot de overactieve baby, in een rustige en prikkelarme omgeving goed zelf ontspannen. De baby raakt gespannen door prikkels van buitenaf.

Alternatief

Prikkelbare baby's hebben behoefte aan een omgeving die zeer zorgvuldig op hen is afgestemd. Rustig gedempt licht, minimale omgevingsgeluiden, geen druk menselijk verkeer en spreken met zachte stem. De baby reageert goed op langzame weloverwogen handelingen en aanrakingen. Houd ondertussen met je volle-

dige aandacht contact met je kind door te benoemen wat je doet. Wanneer je het er voor over hebt maandenlang een prikkelarme omgeving van evenwicht te scheppen, zal je baby gaandeweg steeds meer normale prikkels kunnen verwerken. Dan kan ook de leefomgeving genormaliseerd worden.

8.5 Overactieve huilbaby

Probleemanalyse

◀ Reageert je baby overactief? Laat je baby lichaamscontact met moeite toe, reageert hij aanvankelijk nauwelijks op aanrakingen? Is het geen knuffelbaby? Strekt je baby zich overmatig en veelvuldig? Kan hij zich moeilijk zelf ontspannen ook al is de omgeving rustig? ▶

Inzichten

In dit hoofdstuk noem ik een huilbaby overactief, als hij van 'binnenuit' onrustig en gespannen is. Hij reageert niet zozeer met gespannenheid op onrust van buitenaf, maar op zijn eigen innerlijke onrust. Deze overactieve baby kan zelfs tijdelijk rustig worden in een omgeving met veel prikkels. Deze baby kan zich in een rustige omgeving niet zelf ontspannen en moet hier veelal bij geholpen worden. Deze baby vind je 'boven in de wieg' en strekt zich overmatig en veelvuldig. De overactieve baby houdt er niet van geknuffeld te worden, zuigt indrukken van buitenaf naar binnen, jut zichzelf op en vindt het dan moeilijk om weer rust te vinden. Veel overactieve baby's hebben aanvankelijk een periode van rust na de geboorte en beginnen pas na enkele weken, soms pas na een paar maanden met het overactieve gedrag. In dit laatste geval zie je vaak dat er aanvankelijk sprake is van ondergevoeligheid voor prikkels.

Niet alle zich overmatig strekkende baby's zijn overactief of een huilbaby. Overstrekken vinden we ook na een vroeggeboorte, een te laag geboortegewicht of een hersenbeschadiging. Huilbaby's in deze categorie vinden we meestal als het kind zichzelf niet kan ontspannen, daardoor niet kan slapen en moeilijkheden heeft met eten. Er ontstaat een vicieuze cirkel die moeilijk te doorbreken is. Alle baby's die zich 'overmatig strekken' verlangen wel zogenaamde 'hanteringadviezen' van een daarin gespecialiseerde babyfysiotherapeut ten behoeve van een evenwichtige motorische ontwikkeling.

Alternatieven

De overactieve baby reageert aanvankelijk niet bijzonder op aanrakingen. Hij is zeer onrustig van zichzelf, heeft juist behoefte aan veel prikkels. Het is erg belangrijk dat je als ouder de gebruiksaanwijzing van je kind gaat begrijpen en hem leert zich te ontspannen. Het is belangrijk dat er op deze jonge leeftijd een goed lichaamsgevoel tot stand komt. Hiervoor is het nodig je kind veel mee te dragen zodat het veel lichaamscontact met jou als (ontspannen) ouder kan hebben. Dit lukt meestal alleen in de periode dat je baby zich nog niet kan omdraaien van rug naar buik of omgekeerd. Als hij dit eenmaal kan, wil hij meestal meteen bij je weg. Al je aanrakingen dienen weloverwogen en zorgvuldig te geschieden vanuit wettelijke contactlegging. Dit geeft rust.

Gespecialiseerde begeleiding (kinderarts, babyfysiotherapeut) is belangrijk.

8.6 Ontroostbare kriesbuien

Probleemanalyse

◀ Is je kind niet overprikkeld of overactief, kan het zich wel goed ontspannen, maar zijn er toch frequent langdurige gilbuien? Hoelang duren deze buien, wat is de aanleiding (bepaalde geluiden, personen, handelingen)? In welk stadium van de bui is je kind nog bereikbaar? Kijkt hij dan afwezig of angstig? Wat heb je al geprobeerd om je kind te troosten? Wat is effectief? ➤

Inzichten

Er zijn ook huilbaby's die kriesbuien hebben waarin zij kennelijk angstige zaken (her)beleven (blijkens de blik in hun ogen). Zij kunnen buitengewoon overstuurd raken. Kriesbuien zijn langdurige gilbuien waarbij controleverlies optreedt. Je baby raakt ontremd en is onbereikbaar voor contact en troosten. Aanleiding tot zo'n bui vormen vaak bepaalde handelingen, personen of geluiden.

Een baby verdient ondersteuning in een kriesende huilbui. Hierdoor leert hij zijn emoties op den duur te accepteren en er mee om te gaan. Je baby voelt zich niet alleen, maar begripvol gesteund. Dit is erg belangrijk voor een gezonde emotionele ontwikkeling. Gewoontevorming in het wegzakken in onbestuurbare emoties kan namelijk bijdragen tot basisonzekerheid in plaats van basisveiligheid. Veel baby's hebben incidenteel een langdurige kriesbui. Komen deze echter regelmatig voor, vraag dan om een onderzoek door een kinderarts.

Alternatief

Ontspanning door langdurig stevig vasthouden. Een beproefde ondersteuning is je baby gedurende de gehele kriesbui vast te houden vanuit bemoediging. Het gaat om stevig, maar niet omkneld vasthouden. Ontspan jezelf zo diep mogelijk en beweeg aanvankelijk mee met alle strekneigingen van je baby. Voorkom alleen overstrekkende bewegingen. Voorkom verder elke extra prikkel. Je baby is op dit moment zeer overprikkeld. Ga dus niet met hem lopen, maar kies een rustige plek om te zitten. Ga zodra je baby iets rustiger wordt geleidelijk over tot ronding van lichaamsdelen. Je baby wordt helemaal rustig door je eigen rust over te brengen en diep gevoelscontact te maken. Zodra er oogcontact is, kun je je baby innerlijk toespreken op een wijze van bemoediging. Na afloop is een verkoelend bad rustgevend (de hele situatie maakt je baby namelijk warm en bezweet).



Kinderangsten

Angst hoort bij het leven. Ieder mens moet hier mee leren omgaan. De basis wordt gelegd in de periode van 0-4 jaar, een periode waarin het kind met veel angsten wordt geconfronteerd. Angst heeft een functie in het leven. Angst zorgt voor een grotere alertheid en biedt op deze manier bescherming tegen gevaren. Van nature ben je als mens bang voor verschijnselen die je nog niet begrijpt of die je lichamelijk in gevaar brengen. Angst hoort bij elke verandering en nieuwe situatie. Dit hoofdstuk gaat over hoe jonge kinderen een te angstige alertheid ontwikkelen. Hoe jonger het kind geholpen wordt om met zijn angsten om te gaan, des te onbevanger het kan genieten van de uitdagingen van zijn kindertijd.

9.1 Ontwikkelingsfase, aanleg

Probleemanalyse

◀ In welke ontwikkelingsfase is je kind? Hoe neemt je kind de wereld om zich heen waar? Kan het al vertellen wat hem bezighoudt? Hoe zelfstandig is je kind op emotioneel gebied? Lukt het je kind al zelf een moeilijk of spannend moment te overwinnen?

Wat is het karakter van je kind? Is je kind geremd, afhankelijk, schrikachtig, paniekerig, onzeker, een piekeraartje, perfectionistisch? Komen deze eigenschappen meer voor in de familie? ➤

Inzichten

Ontwikkelingsfase

Hoe je kind zijn omgeving waarneemt en beoordeelt, hangt op de eerste plaats af van zijn ontwikkelingsfase. Tot anderhalf jaar leeft het kind heel concreet in het 'hier en nu'. Het anticipeert nog nauwelijks op wat komen gaat. Zijn angsten hebben op deze leeftijd dan ook te maken met concrete zaken die plotseling opdoemen of verdwijnen. Bijvoorbeeld scheidingsangst van bekende personen, plotse linge geluiden of dieren die ineens te dichtbij komen.

Vanaf anderhalf jaar gaat het kind anticiperen op wat komen gaat of wat kan gebeuren. Zo kan een kind dat in bad voelt dat het water wegstroomt door het afvoergat, zich gaan voorstellen, dat het zelf ook mee stroomt. Het kind stelt zich voor wat er allemaal kan gebeuren. Het kan daardoor ineens bang worden voor water, afvoergaten, de douche, donker, de dood, andere mensen en kinderen.

Aanleg

Het karakter van je kind bepaalt mede hoe het spanningen en angsten beleeft. Een piekeraartje zal veel meer bezig zijn met wat er allemaal kan gebeuren dan een kind dat de zaken meer neemt zoals ze zijn. Aanlegfactoren zijn meestal terug te vinden in de familie. Bewustwording hiervan helpt om (de reacties van) je kind beter te begrijpen.

TERZIJDE ◀ Kinderen die nooit gespannen of bang zijn in een nieuwe of mogelijk gevaarlijke situatie zijn een gevaar voor zichzelf. Zij zijn niet alert op het juiste moment. Dit komt voor bij bepaalde aandachtstekort- en contactstoornissen. Deze kinderen hebben specialistische hulp nodig. ➤

Alternatief

Ga in de familie na wie ook veel bang waren als kind. Hoe hebben zij hiermee om leren gaan? Op welke leeftijd? Maak gebruik van deze ervaringskennis. Het kan erg helpen als oma of opa zelf aan je kind van drie of vier jaar vertellen, dat ze zelf vroeger ook bang waren in het donker of voor honden en hoe ze hier mee hebben leren omgaan.

9.2 Opvoedingsstijl

Probleemanalyse

◀ Zijn er factoren in je opvoedingsstijl die de angsten van je kind versterken of bagatelliseren? Is je opvoedingsstijl beschermend en conflictvermijdend? Wil je als ouder liefst een kindertijd waarin verdriet, angst en frustraties worden weggepoetst? Of moet je kind zich maar aanpassen en heb je weinig begrip voor zijn angsten en onzekerheden? Hoe reageer je op de angsten van je kind? Weet je welk gedrag de angst van je kind versterkt of afzwakt? Ben je voor dezelfde dingen bang als je kind (bepaalde dieren, onweer, natuurgebied, dood, vernietigd worden)? Hoe ga je zelf met je angsten om? Wat is jouw voorbeeldgedrag? ➤

Inzichten

Opvoedingsstijl

Wil je je kind beschermen voor veel angsten, dan zal hij bepaalde dingen niet van je hoeven doen die hij eng vindt. Je kind hoeft bijvoorbeeld niet onder de douche, naar de dokter of even bij de buurvrouw te blijven als je iets even alleen wilt doen. Hiermee versterk je in feite de angsten van je kind. Je vertelt hem met je houding namelijk dat het om werkelijk enge zaken gaat en dat hij dit ook wel niet zal kunnen leren.

Heb je daarentegen een opvoedingsstijl die hoge eisen stelt aan je kind, dan kun je de angsten van je kind ook gemakkelijk bagatelliseren. Je kind hoeft immers niet bang te zijn, dus een lichtje in het donker is onzin. Je kind leert zo ook niet met zijn angst omgaan. Zijn angsten moet hij onderdrukken. Hij leert zijn gevoelens niet serieus nemen en accepteren.

Veel kindrangsten zijn de spiegel waarvoor jij als ouder bang bent

Ben je als ouder oplettend behoedend en zie je overal gevaren waarvoor je je kind waarschuwt, dan kun je het ook te benauwd maken om nieuwe dingen onbevangen te ondernemen. Je kind kan dan jouw controlehouding en jouw bezorgdheid overnemen. Kinderen van ouders die niet bang zijn voor de dood, zijn hier zelf ook niet bang voor. Als je zelf niet bang bent om fouten te maken (en je fouten humorvol benoemt), zal je kind (meestal ook) geen faalangst ontwikkelen. Een jong kind voelt feilloos aan of je authentiek bent of niet. Ook als je als ouder emoties afdekt kunnen kinderen angsten ontwikkelen: zij voelen dat er iets niet klopt en verzinnen daar zelf redenen voor in hun fantasie (irrationele angsten). Dit zie je vaak gebeuren rond onderwerpen als de dood, bedekte familieruzies of een nieuw broertje of zusje. Heftige open emoties zijn duidelijk voor het jonge kind, die heeft het zelf ook. Afdedekte emoties zijn daarentegen voelbaar als onverklaarbare spanningen en zijn daardoor een bron van angstige alertheid.

Alternatieven

Vergelijking met bemanningslid vliegtuig. Als je kind bang is, is de beste basis-houding die je kunt aannemen vergelijkbaar met die van een zelfverzekerd bemanningslid bij een angstige passagier. Straalt het bemanningslid rust en ontspanning uit dan is de situatie voor de angstige passagier nog wel eng, maar onder controle en veilig. De passagier blijft echter, zolang hij bang is, alert op het bemanningslid letten. Wordt deze gespannen en nerveus dan vertaalt de passagier dit als een teken van echt gevaar en raakt in paniek. Alleen een consequent rustig en ontspannen bemanningslid (lees ouder) kan een angstige passagier (je kind) stapsgewijs een gevoel van rust en veiligheid bijbrengen.

Je helpt je kind zijn angsten te overwinnen door hem begripvol te benaderen en je eisen en verwachtingen steeds iets op te voeren. Vermijden van angstige situaties versterkt de angst want je kind doet op die manier geen leerervaringen op. Ook boos worden versterkt de spanning bij je kind én zijn angst.

9.3 Angstgedrag en angstcategorieën

Probleemanalyse

◀ Waar is je kind bang voor? Voor het donker, bepaalde dieren, voor verlaten als je weggaat, voor de douche, de dokter, voor spoken of om niet lief gevonden te worden? Hoe doet je kind als het angstig is? Wat is er lichamelijk waarneembaar (gespannen spieren, trillen, zweten, tics)? Raakt je kind in paniek (gillen, onbe-

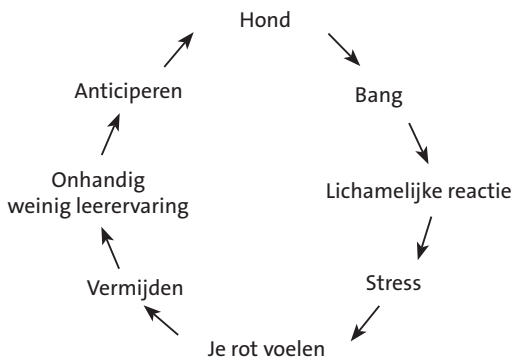
reikbaar)? Vermijdt je kind het angstige, wil het iets niet doen of verzint hij een smoesje?

Wanneer is zijn angst ontstaan? Is deze erger geworden of veranderd in de loop van de tijd? Wat durft je kind nog wel? Durft het kind wel te praten, te spelen of te tekenen over waar hij bang voor is? Durft hij er nog dicht bij te komen? Maak een lijst van wat nog wel lukt en wat niet. Zet bovenaan wat het gemakkelijkste is en onderaan wat het moeilijkste is en nog niet lukt. ➤

Inzichten

Je houdt angst zelf in stand door te vermijden waar je bang voor bent: er ontstaat een vicieuze cirkel. Als voorbeeld wordt de angst voor een hond genomen.

In Schema:



Figuur 9.1 Vicieuze cirkel angst voor een hond. Het zien van de hond zorgt voor een lichamelijk gespannen gevoel en een emotioneel onaangenaam moment (rotgevoel). Vermijden van de hond laat deze onaangename stressgevoelens verdwijnen (de hond moet bij het op visite gaan de kamer uit). Er ontstaat geen leerervaring met de hond en positieve ervaringen blijven uit. Het kind zal de volgende keer als het zich bang en gespannen gaat voelen met de hond in het vooruitzicht deze weer willen vermijden want dan blijft het zich goed voelen.

Angstcategorieën bij jonge kinderen

A *Leeftijdsgebonden angsten*. Dit zijn angsten die overgaan bij het ouder worden en zodra er meer begrip ontstaat over het angstobject. Deze angsten verdwijnen in de loop van de tijd vaak vanzelf mits het kind stapsgewijs in een bemoedigende sfeer leerervaringen kan opdoen. Van belang is dat er geen traumatische ervaringen aan ten grondslag liggen. Angstobjecten zijn bijvoorbeeld: vliegtuigen, boormachines, harde geluiden, dieren, artsen, paraplu's, petten, andere kinderen én nieuwe situaties.

B *Oerangsten.* Dit zijn alle angsten die te maken hebben met hoe je vernietigd kan worden of hoe je kunt verdwijnen, bijvoorbeeld: angst voor de dood, water, vuur, hoogtes, alleen zijn, kinderlokken, donker, enz. Deze angsten zijn universele menselijke angsten. Het voorbeeldgedrag van de ouders is belangrijk om ermee om te leren gaan.

C *Angsten ten gevolge van traumatische ervaringen.* Deze angsten kunnen ontstaan bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname, als ouders niet thuis bleken bij avondcontrole, na een beet van een dier, na het zien van een ongeluk of na een intimidatie door oudere kinderen op straat.

D *Irrationele en complex psychologisch getinte angsten.* Het kind kan 'bedekte spanningen' in zijn omgeving een plek in zijn fantasiewereld geven. Het kan daardoor angstdromen ontwikkelen die irrationeel van aard zijn en een eigen leven (kunnen) gaan leiden. Ook kan het kind zich vergissingen of beoordelingsfouten sterk aanrekenen en zich op grond daarvan waardeloos gaan voelen. Of het kind is zo bang niet lief gevonden te worden door de ouders (vaak na een aantal ondoordachte opmerkingen) dat het te volgbaar wordt en bang is zijn eigen spontane impulsen te volgen.

Over de inhoud van zijn irrationele en complex psychologische angsten vertelt het kind meestal niet. Het is vaak nog niet te verwoorden op jonge leeftijd. De volgende uitingen in het gedrag kunnen ernaar verwijzen:

- veel angstdromen die het kind niet na kan vertellen;
- geen onbevangen gedrag: het kind trekt zich terug in een fantasiewereldje of is schuchter en bang om te experimenteren.

Alternatieven

Leren omgaan met een angst voor een concreet object

- Accepteer allereerst dat je kind bang is en praat erover. Geef zelf het goede voorbeeld. Dus ben je bijvoorbeeld bang voor spinnen of de tandarts, benoem dit dan als de situatie zich voordoet. Vertel je kind vervolgens wat je eraan doet om zo min mogelijk angst te hebben op die momenten.
- De volgende stap is samen in alle rust kijken naar dat wat zo angstaanjagend is. Is je kind bijvoorbeeld bang voor de douche, ga dan samen met hem op een afstandje naar het douchen van bijvoorbeeld je partner kijken. Benoem rustig wat je ziet, wat voor geluid er is, hoe het voelt en hoelang het duurt. Vraag degene die onder de douche staat voor te doen wat je zoal met de sproeier kunt doen: alleen op de voeten sproeien, steeds hoger, heel even over het hoofd enz. Blijf zelf ondertussen steeds benoemen wat er gebeurt. Doe dit net zolang tot je kind ontspannen naar dit tafereel kan kijken en zich bewust is van de volgorde en duur van de douche-actie.
- Laat je kind vervolgens stapsgewijs wennen aan wat zo eng is. Bij de douche is dit bijvoorbeeld vaak het geluid van de sproeier of het water over het gezicht.

Vereenvoudig de situatie eerst door met een tuinslang (geen geluid) alleen het gebied vanaf de schouders te douchen en het hoofd met een washandje te wassen. Naarmate de angst van je kind afneemt, kan de situatie moeilijker worden gemaakt. Maak hierbij gebruik van de lijst met moeilijkheidsgradaties (hiërarchielijst) die je opgesteld hebt bij de probleemanalyse.

- Blijft je kind toch bang? Vraag hem dan als volgende stap hoeveel tellen hij bang durft te zijn. Twee tellen? Ga dan even door met de sproeier terwijl je echt tot twee telt. Miniem kort de eerste keer. Prijs je kind vervolgens uitbundig: “Knap, jij durft twee tellen bang te zijn.” Je leert je kind op deze manier omgaan met beklemmende gevoelens. Worden deze gevoelens steeds vermeden dan wordt de angstdrempel steeds lager. Het kind raakt dan al in paniek bij summiere spanningsgevoelens.
- Raakt je kind in paniek? Ga dan niet door of ga niet verder met waar je mee bezig bent. Dit werkt traumatiserend. Leer je kind zelf ‘stop’ te zeggen als zijn angst te sterk wordt. Respecteer zijn ‘stop’. Wetmatigheid: angst neemt af als je zeker weet dat deze beheersbaar is!

Leren omgaan met angst ten gevolge van gedachten, ideeën en fantasieën

- Begin (weer) de angst van je kind te accepteren. Voor je kind is het werkelijkheid. Luister naar wat er achter de woorden van je kind zit. Hij verdoezelt bijvoorbeeld vaak een oerangst door te vertellen over monsters en spoken. Je kunt ze wel in een spel samen met hem weggagen, maar besteed ook aandacht aan wat je kind in zijn leventje mogelijk als monsterlijk of spookachtig ervaart. (Er kan bijvoorbeeld een vernietigingsangst aan ten grondslag liggen of een oppas die hij als monsterlijk ervaart.)
- Leer je kind dat er overdag ruim tijd is om over dit soort angsten te spreken en te spelen, niet 's avonds of 's nachts. Elke uitleg kan namelijk weer nieuwe stof tot piekeren en weer nieuwe angstige gedachten oproepen. Dit kan beter overdag gebeuren, dan is er nog genoeg tijd om die angsten te verwerken. (Zie ook hoofdstuk 1 bij nachtelijke angsten.)
- Angst over zaken die zouden kunnen gebeuren verdwijnt als je kind weet wat het zou kunnen doen als het wél gebeurt. Dus angst voor een kinderlokker, een grote jongen uit de buurt die je tegenhoudt of angst voor verdrinken, verdwijnt als het kind mogelijke oplossingen kent en zich door jou gesteund voelt in zijn zorgen. Oefen al spelend oplossingen met je kind. Je kunt het doen met wat poppetjes of door het in een rollenspel met verkleedkleden uit te beelden.
- Is je kind bang voor brand, inbrekers, auto-ongelukken, overstromingen en dergelijke? Dit soort zaken zijn te overweldigend voor een jong kind. Leer hem dan dat hij daar niet aan hoeft te denken. Het is de taak van papa's en mama's om te zorgen dat het huis op slot is, dat de kaarsen uit zijn bij het naar bed gaan en dat ze goed op letten in de auto. Als kind mag je kind zijn en hoeft je niet mee op te letten. Je mag lekker spelen. Je ouders zijn je beschermers, ze

waken over je. En... natuurlijk gaat er ook wel eens wat fout, maar ook dan zorgen papa's en mamma's dat het weer goed komt.

TERZIJDE < Voor complexe en irrationele angsten geldt, dat deze in stand worden gehouden door (1) er niet open over te spreken en (2) door bepaald gedrag te ontwikkelen om de angst niet te hoeven voelen. Zodra er een vermoeden bestaat dat deze angsten spelen, is het raadzaam hulp te zoeken bij een orthopedagoog, kinderpsycholoog of kinderpsychiater. >



Jaloezie

Jaloezie tussen kinderen onderling komt voor wanneer het kind zich tekort gedaan voelt, omdat een ander kind in zijn beleving meer krijgt dan hijzelf. Het kind heeft het gevoel dat wat de ander heeft van zijn portie afgaat. In de peuterperiode komt jaloers gedrag veel voor, omdat het jonge kind emotioneel nog erg afhankelijk is van zijn ouders. Elke aandacht die het nog zelf nodig heeft en die op dat moment naar een broertje of zusje gaat, kan voor het gevoel van een peuter van zijn eigen portie afgaan. Jaloerse gevoelens horen bij het mensenleven. Iedereen moet er vroeg of laat mee leren omgaan. De één heeft er veel meer last van dan de ander. Hoe groter de zelfwaardering en het zelfvertrouwen is des te minder jaloerse gevoelens. De opvoeding kan aan deze aspecten bijdragen.

10.1 Ontwikkelingsfase, emotionele zelfstandigheid

Probleemanalyse

◀ In welk ontwikkelingsstadium is je kind? Hoe emotioneel zelfstandig is het al? Kan je kind al een tijdje alleen spelen? Hoeveel belangstelling of bevestiging heeft het van je nodig om door te gaan met zijn eigen bezigheden? Hoeveel fysieke hulp heeft het nog van je nodig bij aan- en uitkleden, eten en naar de wc gaan? Is er sprake van claimgedrag als jij aandacht aan jezelf of aan een ander gezinslid besteedt? Of is er sprake van jaloers gedrag? Is hier aanleiding toe door de komst van een baby of een ander gezinslid? Waaruit concludeer je dit? ➤

Inzichten

Jaloezie tussen kinderen onderling

Gevoelens van jaloezie of afgunst horen bij een mensenleven. De een heeft er meer last van dan de ander. Daarbij geldt wel: hoe groter het zelfvertrouwen des te minder jaloerse gevoelens. Jaloezie tussen kinderen onderling ontstaat vaak, als het kind de beleving heeft dat een ander kind meer persoonlijke aandacht of genegenheid ontvangt dan hijzelf. Jaloersheid treedt ook op als een kind probeert iets te bereiken wat voor hem (nog) niet is weggelegd, zoals een eigenschap van een broertje of zusje. Bijvoorbeeld een jonger zusje is heel rustig en goedlachs, waardoor alle bezoek van nature naar haar toe trekt. Het drukkere, fellere, oudere kind wil dit ook, maar wekt dit door zijn gedrag (nog) niet op. Het oudere kind blijft op het jongere zusje letten en op welke wijze de omgeving tegen haar doet. Daardoor neemt het zichzelf en zijn eigen mogelijkheden niet goed waar. Een gezonde eigenwaarde kan niet groeien als je jezelf steeds maar met een ander vergelijkt. Hoe jonger het kind des te moeilijker dit voor hem is.

Jaloezie tussen peuter en baby

Veel voorkomend is de jaloezie tussen peuter en baby. Als je als moeder of vader alleen aandacht voor de baby hebt, mist je peuter op dat moment die aandacht en voelt zich tekort gedaan. Dit bezorgt hem onlustgevoelens en hiervan geeft hij zowel zijn ouders als de baby de schuld. Het meest dwingend reageert de peuter in het begin van de zogenaamde koppigheidsfase. De peuter schommelt in deze fase voortdurend tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid. Ouders vragen vaak zelfstandigheid op momenten dat de peuter zich nog afhankelijk voelt. De peuter voelt zich dan vaak afgewezen omdat hij op hetzelfde moment een van zijn ouders ziet in een natuurlijke symbiose met zijn nieuwe broertje of zusje.

Alternatieven

Jaloersheid kan voorkomen worden door het activeren van de emotionele zelfstandigheid nog vóórdat de nieuwe baby geboren wordt of de nieuwe huisgenoot zijn intrede doet (pleegzusje, nieuwe partner).

Als er eenmaal sprake is van jaloerse reacties help je kind dan stapsgewijs emotioneel zelfstandiger te worden. Op die manier leert je peuter ook te genieten van alleen bezig zijn en zo moeilijke momenten zelf te overwinnen. Zolang je peuter nog niet zover is, kun je niet verwachten dat hij zelfstandig gaat spelen, uiterekend op een voor hem pijnlijk moment. Dit is vaak het moment dat je de baby voeding geeft. Je peuter wordt dan geconfronteerd met de natuurlijke symbiose tussen jou en de baby, waar hij zelf ook nog naar verlangt.

Laat je peuter op zo'n moment vlak naast je zitten met bijvoorbeeld een prentenboek dat hij wel zelf moet bekijken, maar waarbij jij hem af en toe kunt helpen met het benoemen van zaken die hij nog niet begrijpt. Zo kan je peuter oefenen in zelfstandigheid en op momenten dat hij nog hulp nodig heeft, dingen aan je vragen.

Veel ouders van een peuter en een baby hebben de gewoonte de tijd dat de baby in bed ligt volledig aan hun peuter te besteden. Dit versterkt echter vaak het gevoel van zich tekort gedaan voelen als de baby er weer bij is. Logischer is slechts een deel van de tijd dat de baby van de vloer is met je peuter iets te doen en de rest van de tijd te oefenen met emotionele zelfstandigheid: zelf spelen met toestaan van hulp vragen alleen als hij echt niet verder kan. Oefen hier ook mee als de baby erbij is.

10.2 Kenmerken jaloersheidgedrag bij jonge kinderen

Probleemanalyse

◀ Hoe ziet het jaloerse gedrag van je kind eruit? Merk je dat het aan het meten en wegen is, hoeveel aandacht hijzelf en ieder ander krijgt? Is je kind vervolgens geïrriteerd op het moment dat hij wel aandacht van je krijgt? Is er dan niets meer goed? Hoe kun je het dan nog wel bereiken? Hoelang bestaat dit gedrag al? Zijn er ook momenten dat het gedrag van je kind als vanouds is? Wat is er dan anders? Is de nieuwe huisgenoot dan soms niet aanwezig? ➤

Inzichten

Voortdurend opletten

Als een kind zich tekort gedaan voelt, kenmerkt jaloezie zich door voortdurend opletten. Het kind registreert voortdurend welke ander het eerst en het meest veelvuldig aandacht krijgt, aandacht die hij zelf op dat moment graag zou willen. Deze oplettenheid bezorgt zoveel onlustgevoelens, dat het kind alleen nog maar negatief kan reageren als er op een bepaald moment wel aandacht voor hem is. De meeste ouders kennen deze wetmatigheid wel uit eigen ervaring vanuit hun kindertijd of binnen hun liefdesrelatie. Op momenten dat je onzeker bent over je relatie let je extra op of er anderen zijn die eveneens exclusieve aandacht krijgen van je geliefde. Zolang je het idee hebt dat een ander meer krijgt dan jij, of dat het van jouw portie afgaat, ben je jaloers op degene die aandacht of genegenheid ontvangt van jouw geliefde. Je kunt vervolgens ook alleen nog maar negatief reageren op het moment dat je geliefde weer aandacht voor jou heeft.

Jaloers gedrag bij de komst van een nieuwe baby

Veel peuters voelen zich min of meer afgewezen op momenten dat hun ouders bezig zijn met de nieuwe baby: 'de ander is belangrijker dan ik'. De peuter heeft het moeilijk. Kinderen kunnen zeer verschillend reageren. Het ene kind wordt druk en ongedurig om die nare gevoelens maar niet te hoeven voelen. Een ander kind verzet zich tot het uiterste en wordt om het minste of geringste boos op jou of de baby. Het is immers jullie schuld. Weer een ander kind trekt zich in zichzelf terug en schept zijn eigen droomwereld waarin hij de belangrijkste en meest geliefde is. Er zijn ook kinderen die hun teleurstelling uiten door op een negatieve manier aandacht te gaan vragen. Ze kunnen in hun broek gaan plassen of poepen, de koelkast leeghalen, iets kapot maken of iets gevaarlijks doen. Het kind doet meestal iets, waardoor de ouder zich wel met hem móet bemoeien. Er ontstaat vaak een vicieuze cirkel. Het kind hunkert naar liefde. De ouders willen die graag geven, geven die ook, maar het kind gedraagt zich nukkig. Dit roept bij hen weer irritatie op met als gevolg dat hun kind zich nog meer afgewezen voelt.

Stiefgezinnen

Dezelfde reacties kunnen veroorzaakt worden als er een nieuwe partner in het gezin komt, een nieuwe stiefbroer of -zus of een pleegbroer of -zus. Jaloeziegevoelens ontstaan zodra het kind zich onmachtig voelt om de liefde van de ouder te binden op dezelfde vanzelfsprekende manier als de nieuwkomer. Het kind reageert met boosheid, verdriet, verzet of neerslachtigheid op het verlies aan genegenheid.

Terugvallen in vroegkinderlijk gedrag

Een peuter kan in plaats van opstandig reageren ook terugvallen in vroegkinderlijk gedrag. Hij kan, als hij al zindelijk was, weer onzindelijk worden en een luier om willen. Hij kan, als hij al zelf kon eten, weer gevoerd willen worden. Hoe komt dit? De nieuwe baby is nog geheel afhankelijk van zijn ouders en vraagt veel meer verzorgingsmomenten dan de peuter of kleuter. Die neemt echter wel waar hoeveel plezier en liefdevolle aandacht zijn vader of moeder beleven met de baby op deze momenten. Als het kind zich hierdoor erg tekort gedaan voelt, kan het weer terugvallen in afhankelijk gedrag. Het wil graag weer met van alles en nog wat geholpen worden. In zijn beleving betekenen verzorgingsmomenten immers ongecompliceerd liefdevol samenzijn.

Excessen

Excessen treden alleen op als kinderen neerslachtig worden van de hele gang van zaken. Ze komen echter wel degelijk af en toe voor. Wees hier dus niet naïef in, houd er rekening mee. Jonge kinderen kunnen uit-de-weg-ruim fantasieën koesteren: alles was immers heerlijk voordat... en deze fantasieën uitvoeren. Als er even geen toezicht is, kunnen ze de baby pijn doen, uit bed halen en ergens naar toe brengen met alle gevaren van dien.

Alternatieven

Accepteer de jaloerse gevoelens van je kind. Het kind is niet stout vanwege zijn gevoelens, maar het heeft moeite met de nieuwe situatie en reageert hierop. Toon begrip voor deze menselijke eigenschap en reageer mild. Als je deze gevoelens herkent, weet je hoe ellendig en in de steek gelaten je je kunt voelen als er geen begrip voor je is.

Voorkom het kenmerkende 'opletten' gedurende een paar weken door zoveel mogelijk oprechte belangstelling te tonen en genegenheid te geven. Doe dat voordat je met de baby of andere huisgenoten contact maakt. Kijk, bijvoorbeeld, als je de kamer binnenkomt, eerst naar je jaloerse peuter en zeg iets aardigs. Kijk hierna pas naar de anderen. Schep eerst diens bord op en dan pas dat van de andere gezinsleden. Deze aanpak is enorm effectief, maar heeft alleen zin als je aandacht oprecht belangstellend is en geen truc. Bij een truc verergert het opletten omdat je kind zich tekort gedaan blijft voelen.

Als je jaloerse kind zich wezenlijk 'gezien' en 'geaccepteerd' voelt, verdwijnen de jaloerse gevoelens. Als je meerdere kinderen onder je hoede hebt, oefen dan in het tegelijkertijd meerdere kinderen in je aandachtsveld opnemen. Niet ter controle maar vanuit acceptatie en belangstelling. Kinderen zijn hier gevoelig voor. Jaloerse gevoelens worden dan voorkomen.

Moedig je kind aan op zichzelf te gaan letten. Jaloerse gevoelens nemen af als je jezelf meer gaat waarderen. Als je kind op de eerste plaats belangrijk gaat vinden wat hij zelf denkt, voelt en inbrengt, neemt zijn oplettenheid naar anderen af.

Als je kind veel storend gedrag vertoont, negeer dit dan zoveel mogelijk en bevestig hem bij wezenlijke zaken zoals een lieve intentie, een aandachtsvolle blik, een moment dat hij even ontspannen is of een moment dat hij een eigen positieve keuze maakt.



Kinderruzies

Ruzies zijn belangrijk in het leven van het jonge kind. Ze hebben een functie in het aanscherpen van het individualiseringsproces: 'ik ben ik en de ander is anders.' Zodra het kind tussen 2 en 3 jaar zijn eigen ik-identiteit gaat ontwikkelen, zal het zaken afweren die het niet bij zichzelf herkent. Van nature geeft de peuter zich niet zomaar gewonnen bij terreinverlies. Ruzies dienen ook om de eigen grenzen te leren ervaren. Conflicten en ruzies komen dus bij uitstek voor bij de individualiteitsvorming van een kind. Ouders moeten kinderen de ruimte geven om de nodige ervaring op te doen, zonder hun tussenkomst. Ouders kunnen wel een coachende rol spelen en hun kinderen geregeld een spiegel voorhouden. Het kind moet leren dat je je altijd mag verweren als je iets echt niet wilt, maar dat je ook moet leren geven als je vriendjes wilt maken. Het is voor je verdere emotionele gezondheid heilzaam als je op zijn tijd constructief ruzie kunt maken. De basis hiervan wordt al op jonge leeftijd in het gezin gelegd.

11.1 Ontwikkelingsfase

Probleemanalyse

◀ In welke ontwikkelingsfase zitten je kinderen die ruzie maken? In hoeverre herkennen ze zichzelf al als individu? Noemen ze zichzelf al 'ik'? In hoeverre wordt een jonger broertje of zusje als een bedreiging ervaren? Kunnen de kinderen hun speelgoed al delen of spelen ze alleen nog naast elkaar? Wanneer ontstaat er ruzie? Als ze moe zijn, als ze in één ruimte spelen, als ze met hetzelfde speelgoed willen spelen of als er andere kinderen bij zijn? Is er alleen ruzie bij één van de ouders, alleen bij een bepaald broertje of zusje of ook op de peuterspeelzaal? Waar gaat het precies om? Gaat het steeds om dezelfde zaken? Wie begint meestal? De oudste? Of juist de jongste? Hoe doen de kinderen precies en wat verergert de ruzie (gillen, duwen, speelgoed afpakken, de ander te lijf gaan, knijpen, schoppen, slaan)? Wat doet het andere kind terug? Is er sprake van een vast patroon? Wanneer is het ruziegedrag ontstaan? Is het veranderd in de loop van de tijd? Zijn de kinderen steeds meer gaan ruzie maken of gebeurt het alleen in stressperiodes? ➤

Inzichten

Van natuurlijke symbiose naar individu

Een kind ontwikkelt zich in de eerste drie jaar van zijn leven van een natuurlijke symbiose met anderen en de omgeving tot een afgescheiden mensje met een eigen zelfbeeld en identiteitsgevoel. Aanvankelijk worden de belevingen van anderen gezien als een deelbeleving van hemzelf (symbiose). Langzaam maar zeker zal het kind zich steeds meer als een afzonderlijk individu gaan beschouwen. We spreken dan van de ik-ontwikkeling, de zogenaamde koppigheidsfase of peuterpuberteit. Je kind zal in deze periode zaken van zich af proberen te duwen die hij niet in zichzelf herkent. Ruzies horen daar geregeld bij en dienen om het zelfonderscheid aan te scherpen: "ik ben anders dan de ander, ik ben ik."

Aanleiding voor ruzies op deze leeftijd

De meeste jonge kinderen beginnen een conflict of ruzie, als ze zich in het nauw gebracht voelen. Dit kan zijn omdat een ander kind speelgoed afpakt, hetzelfde speelgoed wil hebben, binnen hun territorium komt of als een jonger broertje of zusje aandacht van jou als ouder afpakt die het kind zichzelf had toebedacht. Meestal gaat het bij herhaling om dezelfde zaken die het jonge kind als 'van hem'

beschouwt. Er treedt uitbanning van de ander op. Dit moet gebeuren om zichzelf te kunnen herkennen als een individu.

Een oudere peuter ervaart een jonger broertje of zusje als indringer in zijn territorium

De omgeving en het aanwezige speelgoed beleeft een baby en peuter de eerste anderhalf jaar als verlengstuk van zichzelf en dus als vanzelfsprekend van hemzelf. Deze leeftijdsgroep zorgt daarom voor een gevoel van terreinverlies voor de wat oudere peuter. Van nature geeft deze zich niet zomaar gewonnen bij verlies van territorium. Hij kan ruzies nodig hebben om zijn grenzen te leren ervaren en om vervolgens te leren ze tijds aan te geven. Peuters reageren veelal nog impulsief en primair. Met woorden duidelijk maken wat je niet wilt van de ander lukt nog niet. De peuter gaat op de vuist: duwen, slaan, krabben, bijten of knijpen.

Samen spelen is pas mogelijk vanaf een jaar of drie

Een peuter gebruikt speelgoed om iets van zichzelf uit te beelden. Een ander kind dat zijn spel doorbreekt of hetzelfde speelgoed wil gebruiken om iets anders uit te beelden, wordt dus van nature geweerd. Kinderen spelen tot een jaar of drie daarom ook niet samen maar naast elkaar, ieder met eigen speelgoed. Doorbreek dit niet: het is nodig voor de peuter om eerst zichzelf als afzonderlijk individu te leren ervaren. Daarna is hij pas in staat tot samen spelen en samen delen.

Alternatieven

Alles wat je kind in deze fase als niet van hemzelf herkent, wordt het liefst uitgebannen. Dit hoort bij zijn ontwikkeling tot een afzonderlijk individu. Benoem steeds weer opnieuw de verschillen tussen het ene kind en het andere. Waar is de een mee bezig, waar de ander. Hoe doet de een het, hoe de ander. Wat is de voorkeur van de een, wat van de ander. Dit zorgt ervoor dat de kinderen zichzelf herkennen in hun eigenheid en zich niet zo snel in het nauw gebracht voelen. Ruzies zullen dan steeds minder voorkomen.

Laat peuters in deze periode van bewustwording van de eigen identiteit over eigen speelgoed beschikken, een eigen territorium, eigen momenten om iets met jou als ouder alleen te doen en eigen kleding. Overvraag je kind niet voortijdig met het moeten delen van speelgoed en te dicht naast een ander kind moeten spelen. Met andersoortig speelgoed naast een ander kind spelen is gemakkelijker dan ieder met een deel van hetzelfde speelgoed.

Als er ook sprake is van jaloersheid op een jonger broertje of zusje, zijn de conflicten en ruzies in de peuterfase extremer en gecompliceerder. Zie voor begrip bij de inzichten over jaloersheid.

11.2 Botsende karakters

Probleemanalyse

◀ Hoe verschillend zijn de karakters van de kinderen die ruzie hebben? Wie van de kinderen begint meestal? Wie voelt zich snel in het nauw gedreven? Wie doet niets terug en laat zich de kaas van het brood eten? ➤

Inzichten

Het karakter van je kind bepaalt mede of je kind gemakkelijk conflicten uitlokt of over zich heen laat lopen. Als jonge kinderen functioneren in een omgeving met gelijkgestemde karakters dan is er vaak geen ruzie. Als er sprake is van tegengestelde karakters dan behoort het bij het natuurlijke proces van zelfbeeldontwikkeling om je als kind af te zetten tegen wat anders is dan jezelf ervaart. Dit hoeft niet tot ruzie te leiden. Ruzie ontstaat pas als het kind zich zo in het nauw gedreven voelt dat het ruzie zoekt omdat het anders zichzelf verliest. Niets terug doen en zwijgzaamheid is ongewoon bij kinderen onder de vier jaar. Kinderen van deze leeftijd zijn van nature levenslustig en reageren op de buitenwereld. Het kind dat niets terug zegt of doet, voelt zich vaak onbehaaglijk en niet vrij om met zijn eigen reacties en denkbepelden naar buiten te komen. Deze kinderen moeten gesteund worden om zich te laten gelden. Voor de ik-ontwikkeling is het erg belangrijk dat het kind zich bewust wordt van wat het eigenlijk zou willen.

Alternatieven

Vraag je kind zelf te verwoorden waarom het zich zo onbehaaglijk voelt bij een ander kind of broertje of zusje. Kan je kind dit nog niet, benoem dan zelf invloeden zijn gevoelens. Gebruik dit echter niet als kritiek naar het andere kind. Het is een leersituatie voor beiden. Het gewoon regelmatig vragen naar wat wederzijds zoal niet prettig is, zorgt voor opluchting en herkenning bij beiden. Dit is vaak al voldoende om conflicten te voorkomen. Je kind voelt zich begrepen en hoeft zich dus niet meer zo af te zetten.

Kinderen die zich inhouden en snel over zich heen laten lopen, dienen gestimuleerd te worden zich te laten gelden. Voel in wat je kind wil en benoem dit voor hem. Moedig je kind vervolgens aan te handelen. Bijvoorbeeld: benoem het als je kind naar een bepaald speeltje blijft zitten kijken en ga er samen op af.

11.3 Opvoedingsstijl

Probleemanalyse

◀ Wat zijn je opvoedingsideeën over ruzies en samen spelen? Vind je het belangrijk dat conflicten (constructief) worden aangegaan, of moet er zo snel mogelijk harmonie zijn? Moeten kinderen van jongs af aan leren samen te spelen en samen te delen?

Regel je zelf graag veel voor je kind? Geef je bijvoorbeeld graag snel aanwijzingen hoe je kind iets kan tekenen of bouwen? Ben je al of niet oplettend naar wat je kind precies doet?

Hoe ga je zelf om met conflicten tussen jou en je kind, tussen jou en je partner? Wat leert je kind hiervan? Hoe reageer je op de ruzies van je kinderen. Wat is het effect? ➤

Inzichten

Je kind helpen met tegengestelde belangen om te gaan

Als ouder kun je bijdragen aan het verminderen van ruzies door je peuter en kleuter te helpen zichzelf als verschillend te ervaren van anderen. Door nuchter en zonder kritiek steeds het verschil tussen hem en een ander kind te benoemen, kun je voorkomen dat je kind zich snel in het nauw gedreven voelt. Oudere kinderen (meestal pas boven de 5 jaar) kunnen hun ruzies vaak wel zelf oplossen omdat ze zichzelf beter waarnemen. Jongere kinderen moeten hierbij worden geholpen. Alleen maar een eigen plek en eigen speelgoed geven aan twee peuters is onvoldoende en wakkert de ruzies meestal steeds weer aan. Belangrijk is het eigene van elk kind steeds weer te benoemen zodat het kind zijn eigen drijfveren en gevoelens eerder gaat herkennen en begrijpen.

Goedbedoelende maar averechts werkende reacties

Ouders die geen ruzies tolereren, kunnen bewerkstelligen dat kinderen zich niet meer op een gezonde manier kunnen laten gelden. Deze kinderen kunnen aarzelend gedrag gaan vertonen of trekken zich terug. Ruzies niet toestaan kan in een

later stadium voor onduidelijke interacties zorgen. Kinderen kunnen enige tijd 'lief' spelen met elkaar omdat ze bang zijn dat jij boos op hen wordt als ze ruzie gaan maken. Meningsverschillen tussen je kinderen blijven dan echter vaak toch sluimerend actief. Zonder aanleiding (lijkt het) wordt dan op een later moment onverwachts door een van de kinderen uitgehaald. Benoemen van gevoelens en verschillen is dan niet aan de orde. Elke duidelijkheid waar de ruzie over gaat, ontbreekt immers?

Ruzies tussen kinderen blijven zich vaak frequent herhalen als je als ouder scheidsrechter gaat spelen, je irritatie uit, te snel ingrijpt of de uitlokker steeds de schuld geeft. De kunst is ieder kind in zijn waarde te laten en te benoemen wat er speelt. Daar leert je kind van omdat het dit zelf dan ook steeds beter gaat waarnemen en zich niet zo gauw meer bedreigd voelt.

Ouders die hun kinderen graag veel aanwijzingen geven, kunnen in de hand werken dat hun kind onvoldoende voor zichzelf leert opkomen. Dit belemmert een authentieke ik-ontwikkeling. Het kind kan zich afhankelijk gaan opstellen en inboeten aan zelfvertrouwen. Het gevolg kan ook zijn dat het kind het voorbeeld van zijn ouders gaat overnemen en andere kinderen met zijn aanwijzingen gaat overladen. Dergelijke gedragingen maken het kind meestal niet bijster geliefd bij andere kinderen.

Alternatief

Constructief ruzie maken kun je leren. Help je jonge kind al tegengestelde belangen te benoemen. Doe dit net zolang voor hem totdat hij het zelf gaat doen. Hetzelfde geldt voor oplossingen aandragen. Doe dit eerst voor je kind, totdat hij zover is dat je hem om oplossingen kan vragen. Dat kan een peuter van 3 of 4 jaar al heel aardig als het een gewoonte is geworden.

Is er al een onduidelijk ruziepatroon gaande in je gezin? Begin dan met op de niet-ruzie momenten tegenstellingen tussen de kinderen met begrip te benoemen zodat de mogelijke meningsverschillen voortijdig duidelijk worden. Sta ruzies toe op het moment dat de aanleiding speelt. Alleen dan kan het duidelijk worden waar het over gaat. De ruzies zullen steeds korter duren zodra ze constructief worden.

11.4 Spanningen in je gezin

Probleemanalyse

◀ Zijn er factoren die zorgen voor veel spanning in je gezin waardoor ruzies voortkomen uit het afreageren van de spanning (huisvestingsproblemen, werkloosheid, ziekte, dood, relatieproblemen, scheiding of familieproblemen)? Dan is het op de eerste plaats belangrijk dat je ontlast wordt en hulp krijgt. Ieder gezin kan van tijd tot tijd een dergelijke periode doormaken. ➤

Inzichten

Gezinnen die een netwerk om zich heen hebben van familie, vrienden en burens die af en toe bijspringen, behouden veerkracht om steeds weer zelf oplossingen te vinden. Ze kunnen immers af en toe even tot rust komen en afstand nemen. Ze voelen dat ze het niet helemaal alleen hoeven te doen en merken dat ieder het op zijn tijd even niet redt zonder hulp van derden. Als je je van tijd tot tijd kwetsbaar durft op te stellen en open durft te zijn, krijg je vaak uit onverwachte hoek ineens hulp.

Alternatieven

Bouw een netwerk van familie, burens en vrienden om je heen waar je op terug durft te vallen op stressvolle momenten. Zo kunnen escalaties voorkomen worden en leren je kinderen al vroeg, dat er voor veel dingen een oplossing is. Vraag dus hulp aan bekenden. Jij, op jouw beurt kan er dan voor hen zijn als zij het nodig hebben.

Zoek eventueel met een hulpverlener naar oplossingen om de spanningen in je gezin te verminderen. Bijvoorbeeld gezinshulp, financiële hulp, een gastoudergezin of maatschappelijk werk.



Seksuele ontwikkeling

Hoe ouders lijfelijk met hun kind omgaan bepaalt mede hoeveel het kind leert genieten van zijn lichaam. Het kind leert al vanaf het prille begin welke aanrakingen fijn zijn om te ervaren. Van nature geeft het kind meestal ook aan wie hem wel en wie hem niet mag aanraken. Voor de seksuele ontwikkeling en ter voorkoming van seksueel misbruik, is het belangrijk dat ouders het kind al van jongs af respecteren en bemoedigen in het aangeven van zijn lichamelijke grenzen. Bij het spelen op straat wordt er al vroeg geëxperimenteerd met seksueel gedrag. Met name oudere kinderen proberen jongere kinderen over te halen tot seksuele spelletjes die niet bij hun leeftijd passen. Dit is schadelijk voor de lichamelijke integriteit van het jongere kind. Ouders hebben de taak tijdig seksuele voorlichting te geven en het kind weerbaar te maken zodra het buiten het gezichtsveld van de ouder op straat speelt (3 jaar).

12.1 Lichamelijkheid, lekker in je vel zitten

Probleemanalyse

◀ Zit je kind lekker in zijn vel? Knuffelt het graag met jou? Zijn er aanrakingen waarvan je kind schrikt? Hoe gaat je kind lichamelijk met een vreemde om? Laat het zich makkelijk onderzoeken door een arts? Is dit niet het geval, zijn er dan negatieve ervaringen bekend? Is je kind selectief in zijn lichamelijk contact naar vreemden of gaat het zomaar bij iedereen op schoot zitten? Hoe sta je als ouder zelf tegenover lijfelijkheid? Krijgt je kind de kans zijn eigen lichaam helemaal te ontdekken? Hoe reageer je op de aandacht voor de eigen geslachtsdelen en die van een broertje of zusje? Krijgt je kind de kans lekker in zijn blootje te lopen? Ziet het de andere gezinsleden ook wel bloot? >

Inzichten

Ontwikkeling lichaamsbewustzijn en lichaamsgevoel

Lekker knuffelen is belangrijk voor het lichaamsbewustzijn van je kind. Als je het gelijkelijk over zijn gehele lichaam streelt (inclusief de erogene zones) gaat het zich behaaglijk voelen in zijn hele lijf. Alle lichaamsdelen doen mee. Je kind voelt zich lekker zowel in zijn voeten, buik als bekken. Als je bepaalde delen van zijn lichaam altijd overslaat, kunnen er bij je kind remmingen ontstaan ten aanzien van deze plaatsen. Als je daarentegen overmatig aandacht besteedt aan bijvoorbeeld de erogene zones, kunnen kinderen op dit gebied overprikkeld raken met als mogelijk gevolg seksualiserend gedrag naar derden.

De manier waarop je je baby en peuter een schone luier geeft en wast heeft eveneens invloed op zijn lichaamsbewustzijn. Benoem je alles wat met het bekkengebied gebeurt als vies, dan kan je kind het idee krijgen dat ook zijn genitaliën vies zijn. Een kind met frequent luieruitslag, jeuk aan zijn billen of schaamlippen, ervaart dit gebied evenmin als 'lekker'. Lichamelijke remmingen in het bekkengebied kunnen ook het gevolg zijn van zindelijkheidsproblemen. Een negatieve voorgeschiedenis kan er voor zorgen dat het kind een bepaald gedeelte van het lichaam moeilijk en onbehaaglijk vindt.

Behoeftte aan lichamelijk contact per kind verschillend

Er bestaat een groot verschil tussen kinderen onderling wat betreft de behoefte aan lichamelijk contact. Het is normaal dat het kind vanaf de scheidingangstleeftijd (9 maanden) selectief is wat betreft het lichamelijk contact naar vreemden. Ouders verplichten hun kind vaak kusjes en aanrakingen van familieleden en bekenden toe te laten, terwijl het kind aangeeft dit niet te willen. Het kind leert zo

niet zijn eigen lichamelijke gevoelens en grenzen serieus te nemen. Het schrikken van een onverwachtse natuurlijke aanraking, zoals een schouderklopje of een aai over de bol behoort niet tot het normale. Er gaat vaak een negatieve ervaring aan vooraf. Een kleine groep kinderen ervaren ook elk knuffelend contact van vreemden als welkome aandacht. Ouders moeten hen grenzen stellen op een dusdanige manier dat het kind geen taboes ontwikkelt en toch leert zich niet ten opzichte van iedereen knuffelend op te stellen (preventie seksueel misbruik).

Alternatieven

Seksuele remmingen zijn te voorkomen als je tijdens het knuffelen doorgaande strelende bewegingen maakt over alle lichaamszones, ook de erogene. Zo ontstaat er een vertrouwd lichaamsgevoel zonder verkrampingen. Een zoen op baby-billetjes is even normaal als een wangzoen. Er zijn ook kinderen die nooit of zelden willen knuffelen. Bij deze kinderen kan stoeien volgens het hier beschreven principe eenzelfde positief lichaamsbewustzijn tot gevolg hebben.

Lichamelijke verkrampingen worden voorkomen als je de grenzen respecteert die je kind aangeeft. De meeste kinderen willen niet altijd en overal maar worden aangeraakt. Het zou goed zijn als artsen en paramedici de lichamelijke grenzen van het kind ook, waar mogelijk, zouden respecteren. Als dit medisch gezien niet mogelijk is, vraag hen dan in ieder geval de tijd te nemen om uitleg aan je kind te geven.

12.2 Seksuele ontwikkeling

Probleemanalyse

◀ Heeft het kind zijn eigen genitaliën en die van zijn broertje of zusje al ontdekt? Vindt hij de verschillen tussen een jongen en een meisje interessant? Gaat het kind hier speels en onbevangen mee om of is er een bovenmatige aandacht? Masturbeert het kind? Af en toe of overmatig veel? Doet het kind seksuele spelletjes met andere kinderen? Doktertje spelen of vrijen nabootsen? Af en toe of overmatig?

Heb je vragen over het zich een jongen of een meisje voelen van je kind, omdat het overmatig veel speelt alsof het van de andere sekse is? Ga je in op de vragen van je kind over lichamelijkheid en seksualiteit? ➤

Inzichten

Ontdekking geslachtsorganen

Rond de leeftijd van 9 maanden ontdekt een kind zijn geslachtsorgaan, terwijl met 18 maanden het betasten en spelen ermee zichtbaar duidelijke lustgevoelens oplevert. Tussen 2 en 3 jaar zie je dat het kind geïnteresseerd raakt in het geslachtsorgaan van zijn broertje, zusje of ouders. De benen van je zusje uit elkaar doen en even het gaatje aanraken heeft dezelfde belangstelling als de ontdekking dat er een gaatje in haar oor zit. Normaal is wat de gelijke geïnteresseerdheid uitdrukt naar alle lichaamsdelen en functies. Een overdreven aandacht (fixatie) voor de geslachtsorganen behoort niet tot de kinderlijke onbevangenheid van een 0-4 jarige.

Masturbatie

Op de leeftijd van 0-2 jaar zijn zogenaamde auto-erotische gedragingen normaal, bijvoorbeeld op de buik in bed heen en weer schuiven. Tussen 3 en 6 jaar is het ontdekken en exploreren van het eigen lijf en dat van anderen gebruikelijk. Masturbatie komt normaliter af en toe en veelal terloops voor. Normaal is bij kleuters het spel waarin onderzocht wordt waar de plas en de baby'tjes vandaan komen.

Overmatige masturbatie behoort niet tot de normale vroegkinderlijke ontwikkeling. Kinderen die dit doen, voelen zich vaak niet gezien of gehoord. Ze zoeken rust door zich terug te trekken en zichzelf te strelen. Ook kan het voorkomen bij kinderen die een sterke behoefte hebben om onlust en stress af te laten vloeien door deze vorm van zelfbehagen. Soms heeft de overmatige masturbatie ook de functie van provocatie richting de ouders. Ouders generen zich voor dit gedrag, vooral wanneer dit in het openbaar gebeurt.

Seksuele spelletjes

'Doktertje spelen' met uitkleden, elke plaats beluisteren en bekloppen, is een spel dat jonge kinderen met elkaar spelen waarbij de seksuele nieuwsgierigheid bevredigd wordt. Dit spel zorgt vaak ook voor seksuele opwindning. Ook hier geldt weer: het is normaal als hier evenveel aandacht voor is als bij een ander spel zonder overmatige aandacht of fixatie.

Seksuele spelletjes van prepuberale jongens en meisjes kunnen problemen opleveren als hierbij kleine kinderen worden gebruikt die door middel van intimidatie een zwijgverbod krijgen opgelegd. Behalve de gevolgen van de seksuele overweldiging heeft het slachtoffertje ook te kampen met angst voor vergeldingsmaatregelen.

Identiteit: ben ik een jongen of een meisje?

Tot het vierde jaar behoort de fantasie beide seksen te kunnen zijn tot de normale peuter- en kleuterfantasie. Het verlangen om van het andere geslacht te zijn, wordt door veel kinderen na het 4e jaar als sociaal ongewenst beleefd. Daardoor wordt deze wens niet gemakkelijk openlijk geuit. Identiteitsverwarring ontstaat dan ook meestal pas na het 4e jaar. De omgeving is belangrijk voor de wijze waarop het kind zijn eigen sekse gaat beleven. Spreek daarom geen oordelen uit over gewenst en ongewenst jongens- of meisjesgedrag in deze periode. Geef je kind de ruimte.

Alternatieven

Als je kind overmatig masturbeert onderzoek dan waarin hij zich mogelijk niet gezien voelt of wat hij mogelijk in de buitenwereld niet begrijpt. In de praktijk blijkt het overmatige masturberen te verdwijnen als je op de oorzaak ingaat en/of je kind andere mogelijkheden aanbiedt om zijn onlustgevoelens kwijt te raken. Stel vanaf de leeftijd van 3 jaar grenzen aan de plaats van masturberen: “Je mag best even met je piemel spelen, maar niet hier in de kamer. We gaan hier ook niet naakt lopen of plassen. Dat doen we boven op de slaapkamer of in de wc.” Het kind moet leren dat je sommige dingen niet in het openbaar doet maar alleen op privéplaatsen.

Problemen bij het ‘doktertje spelen’ kunnen zich voordoen als kinderen stokjes, knikkers of andere objecten in elkaars vagina, anus, oor- of neusopeningen steken. Maak dus aan je kinderen duidelijk dat het spel wel is toegestaan, maar dat dergelijke handelingen verboden zijn omdat ze elkaar pijn kunnen doen.

Geef je kind voorlichting en maak het weerbaar zodra het zelfstandig buiten speelt buiten je gezichtsveld.

12.3 Seksueel misbruik en weerbaarheid

Probleemanalyse

◀ Heb je vragen of vermoedens in deze richting? Zijn er gedragssignalen in deze richting? ▶

Inzichten

Signalen van mogelijk seksueel misbruik

Als algemene signalen gelden: angst voor bad of douche, angst voor aanraken, niet op de rug durven liggen, stijf bij elkaar houden van de benen, zich niet durven uitkleden en afweer van affectie. Verder kan grote angst voor verluieren een signaal zijn, evenals angst of een paniecreactie bij het aanraken van de genitaliën of de anus. Op de leeftijd van 3-6 jaar zijn mogelijke gedragssignalen van seksueel misbruik: masturbatie met objecten in vagina of rectum, dwingend seksueel spel met andere kinderen, het uitspelen van geslachtsgemeenschap of het zodanig seksueel benaderen van volwassenen dat deze zich ongemakkelijk voelen.

De hierboven genoemde signalen behoeven niet te wijzen op daadwerkelijk seksueel misbruik. Zij kunnen ook het gevolg zijn van het zien van pornovideo's of het getuige zijn van seksualiteit tussen volwassenen. Sommige signalen kunnen ook het gevolg zijn van een traumatische medische ingreep. Zoek bij zeer angstige kinderen altijd uit waar de angst op berust en of deze al langer bestaat.

Grens tussen knuffelen en misbruik

De grens van misbruik ligt daar, waar het knuffelen ophoudt en de geseksualiseerde omgang begint (tongzoenen, zuigen aan geslachtsdelen). De meeste ouders weten goed waar deze grens ligt. Als het kind zelf uitnodigt tot geseksualiseerde omgang en de volwassene gaat daar op in, is er óók sprake van seksueel misbruik. Bij een geseksualiseerd contact tussen oudere en jongere kinderen onderling ligt de grens tussen misbruik respectievelijk seksuele spelletjes daar, waar één der kinderen zich niet vrij kan voelen zich aan dit contact te onttrekken. De machtsongelijkheid (het je niet kunnen onttrekken aan de seksuele aanrakingen) veroorzaakt de meeste schade.

Verschillende reacties op seksueel misbruik

Bij het jonge kind zie je twee typen reacties op seksueel misbruik:

- 1 Het kind met nare ervaringen. Iemand die je vertrouwde doet iets wat je overweldigt, wat je niet begrijpt. Dat is beangstigend en zorgt voor onveiligheid. Complicerend werkt tevens vaak de verwarring: het begon lekker met knuffelen en toen kwam dat nare en vervelende. Dit kind is na het misbruik angstig, verkrampt, bang voor lichamelijke aanraking, heeft nachtmerries en weert affectie af.
- 2 Het kind dat het wel lekker vond, erg geprikkeld is geraakt in zijn of haar erogene zones en zichzelf wel vaker voor dit lekkere aanbiedt. Dit kind kan genieten van de bijzondere positie en de aandacht. De schade ontstaat vaak pas later als het contact onvrijwillig of toch overweldigend wordt én als er bewustzijn over het gebeurde ontstaat. Dit jonge kind kan volwassenen ongemakkelijk benaderen, kan zomaar zijn broek uitdoen en om streling van erogene zones vragen.

Alternatieven

Wat te doen bij een vermoeden van seksueel misbruik? Als er lichamelijke signalen zijn, vraag je kind dan rechtstreeks of er soms aan zijn anus, vagina, schaamlippen, piemel en dergelijke gezeten wordt door hemzelf of een ander. Noem de woorden die je in je gezin voor deze lichaamsdelen gebruikt (plassertje, poepgaatje). Als je het nuchter aan je kind vraagt, zal hij het je zeker vertellen tenzij iemand hem een spreekverbod heeft opgelegd. Let goed op zijn reactie. Zie je hem ongemakkelijk worden, vraag dan of hij het soms niet mag vertellen van iemand.

Wat te doen bij de bevestiging van een vermoeden? Vraag dan bij het meldpunt kindermishandeling hoe je het beste kunt reageren op je kind, de pleger en je familie. Het allerbelangrijkste is dat het misbruik van je kind stopt en dat er geen tumult over ontstaat. Een kind kan een nare ervaring gehad hebben maar de schade kan beperkt blijven, als je als ouder je kind de zekerheid geeft dat hij het gerust kan vertellen. Als je het kind bevestigt dat dit soort dingen echt niet kunnen en dat hij dit goed gevoeld heeft. Dat jij ervoor zal zorgen dat het niet meer voorkomt (basisveiligheid teruggeven). Een tumult (met de hele familie erover praten in het bijzijn van het kind bijvoorbeeld) brengt het kind in verwarring en maakt het 'nare' veel groter dan nodig.

Seksuele voorlichting en preventie van seksueel misbruik. De volgende bewoordingen en oefeningen kun je hiervoor gebruiken en aan je eigen situatie aanpassen.

- “Elk kind mag zelf bepalen wie aan zijn lichaam mag komen. Kinderen moeten vaak nog leren op tijd nee te zeggen.” Oefen dit geregeld met je kind door hem hiertoe uit te dagen via allerlei knuffel- en stoeispelletjes en ‘pak-me-dan’ spelletjes.
- “Iedereen kan aan je lichaam willen zitten, ook oudere kinderen, dat hoef je nooit goed te vinden. Jij bepaalt wat je wilt.”
- “Volwassenen doen andere lichamelijke dingen met elkaar (vrijen) dan kinderen. Soms willen volwassenen dat soort dingen ook met kinderen doen. Jij bent als kind de baas. Oudere kinderen kunnen dat soort dingen ook met je willen. Doe nooit mee als je iets ‘naar’ vindt.”
- “Aanrakingen kunnen ‘fijn’, of ‘naar’ of ‘fijn en naar’ (verwarrend) zijn. Leer wat je ‘fijn’ vindt en laat alleen dat toe.” (Er moet namelijk geen seksueel taboe ontstaan).
- “Iedereen vindt andere dingen fijn. Vandaar dat grote mensen en grote kinderen soms iets met je willen doen wat zij wél fijn vinden en jij niet. Jij moet goed leren voelen wat jij fijn vindt.”
- “Kinderen mogen altijd weglopen als ze aanrakingen ‘naar’ gaan vinden.”
- “Sommige geheimen moet je niet bewaren. Een kind mag altijd praten over iets dat hij naar heeft gevonden. Een kind heeft nooit de schuld als een volwassene of een ouder kind iets met hem doet wat hij of zij niet wil.”

Literatuur

- Barkley, R.A. (2001) *Diagnose ADHD, een gids voor ouders en hulpverleners*, Swets & Zeitlinger Publishers.
- Berg van den, S.W., e.a. (2009) *Overgewicht bij jonge kinderen en volwassenen: kwantificeren van de kloof tussen energieïnneming en energieverbruik*, RIVM rapport.
- DC: 0-3R (2009) *Diagnostische classificatie van psychische en ontwikkelingsstoornissen op zuigelingenleeftijd en vroege kindleeftijd*, Van Gorcum.
- Junger, M. (2003) *Duwen, schoppen en slaan, agressie op jonge leeftijd*. Uit: Tijdschrift Pedagogiek in Praktijk.
- Kousemaker, N.P.J., e.a. (2000) *Wikken en wegen – tussen onderkenning en preventie in de ouder en kindzorg*. Tijdschrift Jeugdgezondheidszorg.
- Kousemaker, N.P.J. *KIPPI vragenlijst 1-4 jaar, inventarisatie instrument voor psychosociale problematiek*. www.kippi.nl
- Laansma, F. (2009) *Hypersensibiliteit en Exploratie in Relatie tot Eetproblemen in de Babytijd: een verkennend onderzoek*. Niet gepubliceerde master thesis. Open Universiteit, Heerlen.
- Maag Lever Darm Stichting, www.mlds.nl
Brochures: *Verstopping bij kinderen en Buikpijn bij kinderen*.
- Niemeijer, M., Gaskemper, M. (2009) *Ontwikkelingsstoornissen bij kinderen, Medisch-pedagogische begeleiding en behandeling*, Van Gorcum.
- Oosterhof-van der Poel, M.M.W. (2009) *Opvoedingsvragen 4-12 jarigen, Handleiding voor opvoeders*, Van Gorcum.
- Schutte, P., Stam, E. (2003) *Geen grond om op te staan, kinderen met het geen-bodemsyndroom*, Tijdschrift Pedagogiek in Praktijk.
- Shapiro, E.R. (2003) *Over nieuwsgierigheid: de vorming van intrapsychische en interpersoonlijke grenzen binnen het gezin*. Uit: Tijdschrift Ouderschap en Ouderbegeleiding, blz. 151-163.
- Timmers-Huigens, D. (2009) *Opvoedingsstress! Oorzaken en oplossingen*. Van Gorcum.
- TNO Preventie en zorg (2009) *Kansen voor preventie overgewicht bij jonge kinderen*, Onderzoeksresultaten.
- IJzendoorn, M.H. (2005) *Attachment at Early Age (0-5) and its impact on Children's Development*. Leiden University.
- Vandenbroeck, M. (2007) *De blik van Yeti. Over het opvoeden van jonge kinderen tot zelfbewustzijn en verbondenheid*. SWP, Amsterdam.
- Verhulst, F.C. & Verheij, F. (2000) *Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Onderzoek en diagnostiek*, Van Gorcum.
- Verhulst, F.C., Verheij, F., Ferdinand, R.F. (2003) *Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Psychopathologie*, Van Gorcum.

Williams, prof. J. (2003) *De rechten van het kind als revolutionair concept, van liefdadigheid naar gedeelde verantwoordelijkheid*, Ned. Tijdschrift voor Jeugdzorg.

Aanvullende literatuur en DVD's voor opvoedingsondersteuners

Boersma, R. (2009) *Opvoeden is... ABC*, Graviant educatieve uitgaven, Doetinchem.

Borbely-v.d. Spek, S. (2005) *Baby's in beweging. Werken volgens Emmi Pikler in de Kinderopvang*. DVD Stichting Emmi Pikler Fonds, Amsterdam.

Eliëns, M. (2005) *Baby's in beeld, Video-hometraining en video-interactiebegeleiding bij kwetsbare baby's*. SWP Amsterdam. (Boek + DVD)

Eliëns, M., Prinsen, B. (2008) *Handleiding kortdurende video-hometraining in gezinnen met jonge kinderen. Voor professionals in de jeugdgezondheidszorg*. Info. www.ait.org

Rees, S. van (2009) *Contact met je baby*, DVD Stichting Lichaamstaal, info: www.babyextra.nl

Sagasser, J. (2005) *Opvoedingsproblemen de baas met de Vier-Vragen-Methode, OPVON Opvoedingsondersteuning*, The House of Books, Vianen/Antwerpen.

Linden, E. v.d., Glorius, W. (2008) *Slaap lekker, prentenboek over een aandachtig bedritueel*. Clavis peuter, Hasselt – Amsterdam.

Sagasser, J. (2006) *Peuterpuberteit, zo overleef je hem samen*. Ouders van Nu, Alphen aan den Rijn.

Warner, P. (2004) *Zindelijkheidstraining, zonder tranen of trauma's*. De Driehoek, Amsterdam.

Aanvullende literatuur voor ouders

Aron, E.N. (2008) *Het Hoog Sensitieve Kind, Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt*, Uitgeverij Archipel, Amsterdam.

Gouwerok, M., Bierens, M. (2004) *Het peuteropvoedboek over: slapen, eten en luisteren*, Kinderen/jonge gezinnen BV, Trion, Baarn.

Hofman, E. (2006) *Kleine Eters. Peuters en kleuters met eetproblemen*. Uitgeverij Boom.

Klaus, M. en P. (2005) *Je wonderbaarlijke baby, wat een pasgeboren kind al kan*. Thoeoris, Amsterdam.