

Opvoeden is verbinding maken

Dit vind ik niet zo fijn, zeg je dan

Hoe voed je een baby op die nog niet kan praten? Opvoedexperts geven tips bij dagelijkse worstelingen. „Maak altijd eerst verbinding met je kind, voor je corrigeert.”

CARIN RÖST

► De baby gooit zijn halve lunch op de grond

Boem, daar wordt de drinkbeker weer over het randje van de kinderstoel gekieperd. Waarom doet je baby dat steeds? „Het kan een vraag om aandacht zijn, zeker als je kind het doet terwijl jij bijvoorbeeld naast hem aan het werk bent”, zegt orthopedagoog Annalotte Ossen. Met haar praktijk Opvoedialoog en cursuscentrum Mevrouw Maan begeleidt ze ouders en kinderen bij opvoedkwesties. „Het kan ook zijn dat hij genoeg heeft gedronken, of dat hij op onderzoek uit is.”

Baby's zijn constant bezig met ontdekken, zegt Ossen. Ze weten nog niet dat dingen vallen als ze ze op de grond gooien. Dat leren ze door het steeds uit te proberen. Hoe reageer je hierop? Al kan je kind nog niet pra-

Maak eerst verbinding met je kind als je het wilt corrigeren. Kom op dezelfde hoogte zitten en maak oogcontact

— ANNALOTTE OSSEN

ten, het verstaat waarschijnlijk wel al een hoop. Je kunt dus best iets zeggen, maar wat dan? Ossen: „Je eerste reactie is wellicht dat je iets zegt als: 'houd eens op, niet met eten gooien'. Misschien praat je hierbij hard. Door een snelle, primaire reactie kan je kind zich onveilig voelen. En als het bang is, leert het niks. Maak eerst verbinding met je kind als je het wilt corrigeren. Kom op dezelfde hoogte zitten en maak oogcontact. Zeg vriendelijk wat je verwacht, bijvoorbeeld dat hij de beker laat staan. Je kunt tegelijkertijd samen de beker terugzetten. Zo zorg je voor een prettige sfeer waarin een kind van zijn ervaringen kan leren.”

► Gillen in de supermarkt: Koekjes! Nu!

Net als je de babykoekjes in je winkelmandje legt, begint je baby ooverdovend te krijsen. Die biscuitjes wil hij hebben en wel nu! Beschaamd hoor je zijn gillen aan. Wat moet je nu? We vragen advies aan Elise Verheul. Zij biedt ouderbegeleiding, onlinetrainingen en maakt een theatervoorstelling voor ouders. „Heb

begrip voor je kind”, zegt zij. „Als een jong kind iets wil dat niet mag of lukt, is dat voor hem dramatisch. Geef je baby hierin erkenning door iets te zeggen als: 'jij ziet lekkere koekjes he? Die laten we nu even liggen, want die zijn voor thuis'. Leid je kind af en verleg de focus naar iets anders.”

Je kind kan ook overprikkeld zijn of moe, waardoor het sneller huilt, zegt Verheul. Of misschien is er eerder op de dag iets gebeurd, wat er nu uitkomt. „Heb hoe dan ook compassie met je kind. Zeker bij jonge kinderen komen gevoelens de hele dag op en gaan weer weg. Als ze even mogen huilen, kunnen de emoties eruit en kunnen ze daarna verder.”

Stopt je kind niet met gillen? Probeer dan zachtjes tegen hem te praten, adviseert Ossen. „Dan dempt hij zijn volume waarschijnlijk ook. Bovendien helpt het jezelf om rustig te blijven.”

► Het verschoningskussen als judomat, vechten!

O nee, alweer een poepluier. Verschonen verzandt vaak in een worstelpartij, net als tandenpoetsen en wassen. „Aan het einde van de dag kunnen baby's, net als wij, erg moe en prikkelbaar zijn”, zegt Ossen. „Ook dan is het zoeken van de verbinding met je kind belangrijk. Stoei even met je kind, of geef het een knuffel, en leg het daarna pas op de commode. Probeer te vermijden dat je je kind op de commode drukt. Zeker als je kind ouder wordt, wil je dat het naar je luistert omdat je samen een vertrouwensband hebt opgebouwd, en niet omdat jij fysiek sterker bent. Bij een baby begin je al met het opbouwen van die band.”

Een andere tip: vertel wat je doet en wat je waarneemt bij je kind. „We vergeten vaak dat baby's willen weten wat er gaat gebeuren. Zeg daarom iets als: 'je hebt zin om met je voetjes te trappelen, hè, je wilt niet verschoond worden'. Dan voelt een kind zich gezien en gehoord en kan het rustiger worden.”

Opvoedklassieker *Oei ik groei!* geeft nog een slimme oplossing: 'Veel baby's lijken geen tijd te hebben om aangekleed en verzorgd te worden. Ze zijn te druk bezig. Maar ze kijken graag naar zichzelf en vinden zichzelf nog interessanter als er iets met hen gebeurt. Maak daar gebruik van. Droog je baby eens af voor de spiegel. Kleed hem voor de spiegel aan en uit,



ILLUSTRATIE ANNE STALINSKI

Maak met de hand van je kind de beweging die je wel wilt, bijvoorbeeld een zachte aai

— ANNALOTTE OSSEN

waarbij hij een soort kiekeboespel met zichzelf kan spelen.’

► Auw, daar priemt een peutervinger in je oog

Aan haren trekken en in ogen en wangen prikken zijn geliefde babyspulletjes. In de meeste gevallen is je baby hiermee gewoon je gezicht aan het verkennen. Hij doet het niet om je kwaad te maken. „Als je kind in je oog prikt of in je wang knijpt, kun je zeggen: 'Dit vind ik niet zo fijn'”, adviseert Ossen. „Vervolgens maak je met de hand van je kind de beweging die je wel wilt zien, bijvoorbeeld een zachte aai.”

Zeg niet tegen je kind dat het stout is omdat het aan je haren trekt. „Kinderen, hoe klein ook, gedraagt zich naar wat wij van ze vinden. Als ze

vaak horen dat ze stout zijn, gedragen ze zich ook vaker tegendraads.” Ga vooral niet terugslaan of knijpen, tipt Verheul nog. „Wat je wel kunt doen, is je baby iets anders geven waar hij wel in kan knijpen. Het kan ook zijn dat je kind gewoon graag wil knijpen, en zo kun je in die behoefte voorzien.”

► Spelen? De baby trekt liefst alles uit de kast

Je favoriete roman, de atlas en je fotoalbums, een voor een trekt je kind alle boeken uit de kast. „Ook dit doet je baby waarschijnlijk omdat hij op ontdekkingstocht is”, zegt Ossen. „Hij wil alle boeken voelen en bekijken. Het kan ook dat hij jouw reactie interessant vindt.”

Wat moet je ermee? Ossen: „Zeg op

ooghoogte: 'Wat een mooie boeken zijn dat hè?' En dan: 'Dit boek is van mij, dat ga ik nu terugzetten. Hier zijn jouw boekjes, hier mag jij mee spelen.’

„Je kunt ook boeken in de kast zetten waar je kind wel mee mag spelen, of speeltjes op de onderste plank zetten”, vult Verheul aan. „Natuurlijk, je kunt je kind leren om de boeken te laten staan, of om bijvoorbeeld maar één boek uit de kast te pakken in plaats van allemaal tegelijk. Sommige baby's zullen dit snappen, maar de meesten zijn hier nog niet aan toe. Dan ben je het waarschijnlijk honderd keer per dag aan het uitleggen. Een kind kan niet in één keer alles. Het is daarom zo belangrijk om je als ouder te verdiepen in de ontwikkeling van een kind. Zo houd je de verwachtingen reëel.”