

## Natuurlijk Ouderschap 01.07..2009

### De signalen van je kind

Het mooie en moeilijke aan opvoeden is dat het niet aan regels gebonden is. Maar goed ook, want ieder ouder-kindpaar is uniek en dat laat zich moeilijk in een stramen plaatsen. Informatie over opvoeding, zoals bijvoorbeeld dit artikel, moet dan ook altijd gelezen worden als puur informatief. Hieruit kunnen jullie, als gezin, inspiratie putten en verwerken zoals het bij jullie past.

### **Hechting en behoeften**

Het Natuurlijk Ouderschap gaat uit van het belang van een goede hechting tussen ouder en kind. Deze hechting kan op een solide manier tot stand komen door het leren kennen van de behoeften van het kind door zowel de ouder als het kind zelf. De behoeften van een kind zijn dus erg belangrijk binnen het natuurlijk ouderschap en het kind moet erop kunnen vertrouwen dat zijn ouders helpen om de behoeften te vervullen. Wanneer het kind honger heeft en de ouder reageert hierop door de behoefte te vervullen, dan bouwt het kind vertrouwen op naar de ouder en ook vertrouwen in zijn eigen lichaam. Het is echter heel erg moeilijk, misschien wel onmogelijk, om instinctief direct vanaf de geboorte aan je kindje te kunnen zien, horen of voelen wat het kind op dat moment nodig heeft. Als ouder moet je je kind echt leren kennen en andersom hij of zij jou natuurlijk ook. Door veel bij elkaar te zijn leer je elkaar heel goed kennen. Je leert de signalen van je kindje interpreteren en ondervindt wat jij en je kindje de fijnste manier vinden om daarop in te spelen. Het respecteren en ondersteunen van de behoeften van een kind, helpen het kind in contact te blijven met zijn behoeften. Zowel in de kindertijd als daarna.

Het Natuurlijk Ouderschap biedt enkele handreikingen die helpen bij het goed leren kennen van je kind en de behoeften. Hieronder geven we een beknopte uitleg van deze handvaten.

### Contact na de geboorte

Als eerste is het fijn wanneer na de geboorte het kind niet of zo min mogelijk gescheiden wordt van de ouders en het liefst direct huid-op-huid contact behoudt met de moeder of als dat niet mogelijk is met de vader. Het eerste uur na de bevalling is een baby'tje erg alert, alle zintuigen staan wagenwijd open om de moeder en vader waar te nemen. Profiteer hiervan en koester dit eerste contact. Medische keuringen kunnen ook op de buik van de moeder worden uitgevoerd. Uiteraard komen er situaties voor waarbij scheiding noodzakelijk is. Het is dan zaak om deze scheiding zo snel als mogelijk te herstellen.

### Reageer op signalen

Hoewel een baby nog niet kan praten, heeft het toch een aantal manieren om te kunnen communiceren met de verzorger. Denk bijvoorbeeld aan de signalen om aan te geven dat hij honger heeft, moe is of moet poepen. Ook huilen is een communicatiemiddel. Probeer op de signalen in te springen en probeer te voorkomen dat je kind in eenzaamheid huilt.

### Borstvoeding

Borstvoeding is een mooi middel om de hechting te bevorderen. Het is zoveel meer dan voeding, het is huid-op-huidcontact, een uitwisseling van stoffen en hormonen (waardoor moeder en kind meer op elkaar afgestemd raken) en nog veel meer. Ook het voeden op verzoek speelt een belangrijke rol, hiermee onderken je immers de behoeften van het kind en de signalen die het kind daarvoor laat zien. Wanneer je voeding via de fles geeft, probeer dan ook op verzoek te voeden. Het is fijn om hier een knus moment met huid-op-huidcontact van te maken.

### Nabijheid door dragen

Een kind heeft een grote behoefte om bij de ouder te zijn en is hier dan ook helemaal op ingesteld. Een kind wordt dus erg graag gedragen. Voor de ouder maakt het dragen van je kind het gemakkelijker om je kind nabijheid te kunnen bieden en daardoor je kind snel beter te leren

kennen. Het dragen op de arm wordt op den duur zwaar, maar gelukkig biedt een draagdoek de mogelijkheid om nabijheid te creëren en toch dagelijkse bezigheden voort te zetten. Doordat een draagdoek het gewicht netjes over je lichaam verdeelt, is het dragen in een doek veel lichter dan op de arm.

Bekijk ook onze artikelen over draagdoeken:

<http://www.kiind.nl/label/1/>

### Nabijheid in de nacht

Ook tijdens het slapen is nabijheid gewenst en goed mogelijk. Zelfs gedurende het slapen kunnen ouder en kind instinctief met elkaar communiceren, zolang je maar dicht in elkaars buurt bent. Dit kun je doen door samen in een bed te slapen, door gebruik te maken van een co-sleeper of het bedje van het kindje naast het ouderlijk bed te plaatsen.

Bekijk ook onze artikelen over slapen:

<http://www.kiind.nl/label/8/>

### Empathie

Wanneer je als ouder in moet grijpen in handelingen of gedragingen van het kind, probeer dit dan op een positieve manier en zonder agressie te doen. Gedrag van kinderen is doorgaans gewoon heel passend bij de leeftijd en daardoor begrijpelijk. Probeer vanuit dit begrip sturing te geven. Jouw empathische benadering draag je over op je kinderen.

### Scheiding

Vanuit het Natuurlijk Ouderschap is het wenselijk om langdurige of veelvoorkomende scheiding tussen ouder en kind te voorkomen. In tegenstelling tot wat men vaak zegt, zorgt dit niet voor een afhankelijk of eenkennig kind, maar geeft het een stevig fundament om een zelfstandig kind te worden wanneer het kind zoveel mogelijk bij de ouders blijft de eerste jaren.

### Gezin in evenwicht

Zorg voor een stabiele omgeving voor de kinderen. Een ontspannen sfeer binnen het gezin is belangrijk voor alle gezinsleden om te kunnen floreren.

### **Natuurlijk Ouderschap vanaf de peuterleeftijd**

Bij Natuurlijk Ouderschap is het dus belangrijk dat je luistert naar de behoeften van een kind. Luisteren naar kinderen vanaf drie jaar heeft echter niet direct te maken met luisteren naar wat ze verbaal uiten. Dat betekent absoluut niet dat ze verbaal genegeerd moeten worden, maar de ervaring is dat wat ze zeggen lang niet altijd in lijn is met wat ze werkelijk nodig hebben. Hoe ouder kinderen worden, hoe meer behoeften ze krijgen. Deze behoeften kunnen een innerlijk conflict bij de kinderen oproepen, dus het is aan de ouder om te kunnen filteren welke behoefte op dat moment prioriteit verdient en dat is lang niet altijd de behoefte die ze op dat moment verbaal uiten. Vaak is dat juist de behoefte die ze non-verbaal uiten, zoals ze dat ook als baby's deden.

Een kind kan bijvoorbeeld een ouder vragen of die hem wil toestoppen met een dekentje op de bank. Een ouder zou kunnen denken dat het helemaal niet koud is, of dat het uitgesloten is dat het kind moe of ziekjes is. Je kunt dan op verschillende manieren reageren; je kunt je kind gewoon toestoppen omdat je denkt dat je daarmee de behoefte van het kind hebt vervuld of je zegt dat het kind maar moet spelen, omdat hij het daar vanzelf warm van krijgt. Beide reacties zijn erg begrijpelijk, maar het loont om na te gaan waarom je kind verbaal een behoefte uit die logischerwijs niet reëel is op dat moment. De kans is bijvoorbeeld groot dat je kind dat dagdeel nog maar weinig exclusieve aandacht heeft ontvangen en de vraag om een dekentje eigenlijk een vraag om aandacht is. Dit voorbeeld kun je ook vertalen naar situaties waarin je kind om negatieve aandacht vraagt. Is het kind dan werkelijk vervelend, of wordt het inderdaad tijd voor een gezellig spel samen of is het gewoon moe? En geef je dan toe aan de negatieve manier van aandacht vragen, straf je het kind vanwege zijn gedrag of buig je de situatie om door niet in te

Informatief item: [http://www.kiind.nl/articles/55/Natuurlijk\\_Ouderschap.html](http://www.kiind.nl/articles/55/Natuurlijk_Ouderschap.html) | Label: Opgroeien

gaan op het negatieve gedrag, maar wel in te gaan op de daadwerkelijk behoefte die daarachter schuilgaat? In tegenstelling tot wat documentaires vaak laten zien over gezinnen die gehecht ouderschap vooropstellen, is Natuurlijk Ouderschap dus niet het kind zomaar zijn zin geven.

*Jannie Spruit © 2009*