

Moedermorgen 20-02-2020

Petra Jacobse-Westrate over *'In liefde verbonden blijven met je kind door te bouwen aan veiligheid en vertrouwen.'*

De morgen wordt geopend door Jolanda met gebed en het lezen van Joh. 10:1-11. Dit gaat over de gelijkenis van de Goede Herder. De schapen kennen Zijn stem en volgen Hem. Zo willen we ook verbonden zijn met onze kinderen, ook om ze te kunnen brengen bij de Goede Herder. We zingen psalm 103:7.

Lezing:

Hechting is een proces van interactie tussen kind en één of meerdere opvoeders, het is de basis van een relatie. Voor een goede gehechtheid zijn veiligheid en vertrouwen de basis. Het is de trampoline waardoor kinderen het leven in kunnen springen.

Bijv. als je kind van 6 teleurgesteld uit school komt omdat het niet uitgenodigd is op een feestje, wat doe je dan? Benoem de emotie en leer het kind omgaan met de gevoelens die daarbij horen. Het kind leert 'ik ben belangrijk genoeg, mijn emotie mag er zijn, en als er iets is kan ik daarmee bij iemand terecht'. Uiteindelijk heeft een kind daar levenslang baat bij en kan het beter tegen stress. Anders is er direct een hoog stressniveau bij emoties. Wanneer er namelijk geen ruimte is voor die emotie leert het kind 'ik mag er alleen zijn als ik zoet en lief ben'. Ter geruststelling, natuurlijk lukt het niet altijd om het goed te doen, als het in 50% van de gevallen goed gaat komt het goed.

Tot de leeftijd van 18 maanden wordt de basis gelegd voor hechting. Bijv. bij huilbaby's of bij depressieve moeders is er risico op een minder goede hechting. Gelukkig kan dit gerepareerd worden door bijv. een ander persoon waarmee de hechting tot stand kan komen.

Bij een goede hechting voelt je kind zich begrepen, kan rekenen op steun, nabijheid en troost. Het kind leert de wereld om zich heen te voorspellen en te vertrouwen. De gevolgen van een goede hechting:

- Zelfvertrouwen;
- Vertrouwen in andere mensen;
- Om kunnen gaan met emoties en spanningen;
- Zichzelf en anderen begrijpen;
- Gezonde relaties.

Zicht op eigen emoties helpt de emoties van anderen in te kunnen schatten. Het is moeilijk een gezonde relatie op te bouwen als je niet goed gehecht bent.

Cirkel van veiligheid

Vanuit een goede hechting kan een kind veiligheid en zelfvertrouwen ontwikkelen. Vanuit een veilige basis durft het kind de wereld te ontdekken. Wanneer er wat is kan het kind weer terug naar de veilige haven.

Hierbij moet de opvoeder helpen en opletten, bijv.:

- vooruitlopen op situaties; weten waar je kind is, ook bij tieners -> ik zie waar je mee bezig bent -> je bent belangrijk

- grenzen waar gevaar dreigt, wat beschermd moet worden -> je leert wat veilig/onveilig is en wat hoort/niet hoort. Let op: ingaan op emoties betekent niet dat je geen grenzen stelt. 'Ik snap dat je dit wilt, maar het mag niet'.
- Structuur bieden, bijv. taken waar het kind tegenop ziet in stukjes opdelen. Meekijken bij activiteiten die ze nog niet overzien, bijv. bij koekjes bakken, bij de spreekbeurt voorbereiden, enz.
- Trots tonen, niet alleen op wat het kind presteert, maar ook op wie het is.

Omgaan met boosheid

Het gevoel mag er zijn en het gaat weer weg. Het kind leert: deze gevoelens kan ik aan.

Repareren

Belangrijk: de relatie herstellen na onbegrip -> sorry zeggen en weer verder gaan.

Repareren is dubbel hechten.

Goed genoeg

Perfectie is onmogelijk. Als je jezelf geen fouten toestaat, leert het kind dat het ook alles in 1 keer goed moet doen. Het is beter om te leren 'goed genoeg' te zijn.