

Zo GROEIEN we in HECHTING



Vanaf de zwangerschap :

De ouder draagt de baby en maakt de draad voor hechting klaar



Vanaf +/- 7 maand :

Baby cirkelt rond de ouder en neemt de hechtingsdraad vast



Vanaf +/- 9 maand :

Hechting doorgeven

Of een LUS in de draad



Vanaf +/- 2 jaar :

Hechting uittesten

of ZELF de draad trekken



Vanaf +/- 4 jaar :

De draad wordt afstandsbediening
bij een KLEUTER vol fantasie !



Vanaf +/- 6 jaar :

Leren denken in de lagere school
De contextuele draad en
de wetten van de speelplaats



Vanaf +/- 12 jaar :

Pubers en adolescenten
De draad wordt NETWERK
maar blijft altijd bestaan ...





Vanaf de zwangerschap :
HECHTING VOORBEREIDEN



Nadat de navelstreng is doorgesneden, komt de baby hulpeloos op de wereld. Daarom zal je als ouder (zowel mama als papa) optreden en alles voor de baby **regelen** : voeding, spanning, comfort, ritme,



Je wil **dé helper** zijn zodat de baby kan overleven én zich aan jou kan hechten. In het begin TREK je als OUDER de DRAAD. Je bereidt de hechting voor door je aanwezigheid, stem, oogcontact, tempo, lichaamscontact, nabijheid, zorg, ... af te stemmen op je baby. Het is dus een éénrichtingsdraad van ouder naar kind.

De fysieke draad van de navelstreng wordt de onzichtbare draad waarmee ouder en kind verbonden zijn, levenslang !

Als ouder zal jij vanuit je eigen levensgeschiedenis, vanuit de draad die jij had met jouw ouders, de draad opnemen naar je kind. Zo loopt de draad doorheen de generaties verder. Jouw kind zal de draad opnemen en erlangs groeien ... en dan misschien op zijn beurt doorgeven.



Deze voorbereidingsfase is heel belangrijk, want zo komt hechting tot stand. Zelfs voor heel de verdere ontwikkeling en groei wordt hier de basis gelegd : dat kan je lezen in het stukje over de hersenen.

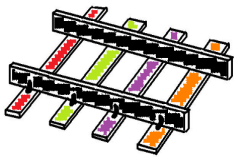
Wat heeft een pasgeboren baby NODIG ? Dit is zo voor alle baby's over de hele wereld, dit zijn de universele BASISBEHOEFTE van een baby :

- ☒ Eten/drinken
- ☒ Aanraking
- ☒ Oogcontact
- ☒ Vriendelijk gezicht
- ☒ Beweging
- ☒ Liefdevolle stem

met de paplepel meegeven



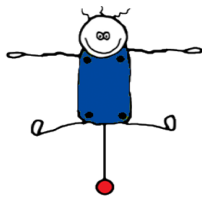
In deze eerste levensfase zullen ouders instaan voor



Het SPOOR : aanbieden van een structuur, voorspelbaarheid in het verzorgen van het kind.



De POORT : kan er contact gemaakt worden met het kind, bij lachen én bij huilen ? van hart tot hart ?



ACTIE - REACTIE : begin van het ervaren van controle maar gereguleerd door de ouder



SAMEN-DINGEN-DOEN als voorbereiding op de verbinding tussen ouder en kind



Vanaf de zwangerschap : de draad TREKKEN



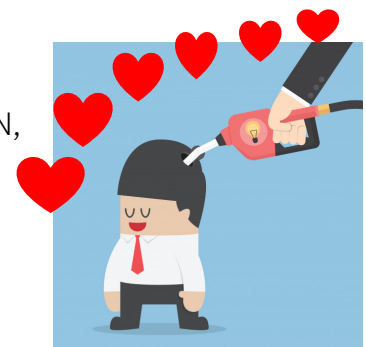
Als de baby een maand of 7 is, leert hij zitten, zich rechtekken, kruipen, ...
Door alle zorg en regel (= die eerste draad trekken), kan het brein van je baby voldoende tot **rust** komen én zich **openstellen** voor die belangrijke ander, die dit allemaal voor hem doet !



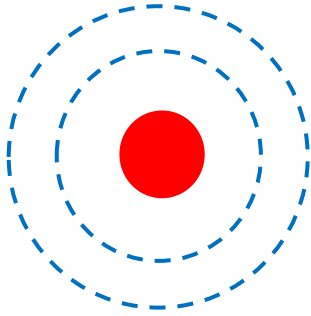
Zo groeit er een **bijzondere band** tussen de baby en zijn belangrijkste zorgfiguren. Zowel bij de ouder als bij het kind helpen instinct en bepaalde hormonen hierbij. Daardoor voelt dit soms allemaal heel “vanzelf”.

De vreemdenangst ontstaat, plots lacht je baby niet meer naar iedereen die hem aankijkt, maar huilt ie als een vreemd iemand nabij komt.

Het kind leert ook dat het bij die hechtingsfiguur kan BIJTANKEN, voelt dat die belangrijke andere voor hem kan zorgen, voor hem alle prikkels van die nieuwe wereld kan reguleren ...
Even knuffelen, op de schoot nemen, iets samen doen, ...



Zo eist het kind steeds de aandacht van zijn zorgfiguur op. Dat kan voor de ouders best lastig zijn, maar jij bent voor hem **dé helper** die in zijn ogen zorgt voor alle oplossingen !



Het kind CIRKELT om je heen, zo toont het zijn **hechting**.

Geleidelijk aan zal de cirkel groter worden.

Het beeld van een kacheltje kan hierbij helpend zijn. Ieder mens heeft een soort kacheltje in zijn hart dat het van binnen lekker warm kan maken.

Bij de geboorte en in het eerste levensjaar moeten ouders ons kacheltje aansteken en in brand houden... Dan kunnen we steeds verder cirkelen, tot we zelf onze kachel in gang kunnen houden.



Bij sommige kinderen lukt het aansteken niet zo goed.

Bij andere kinderen kan er iets aan het kacheltje zijn, waardoor het vuur makkelijk uitgaat of helemaal niet wil branden.

Soms brandt het kacheltje van mama of papa niet sterk genoeg. Dan kunnen ze zo moeilijk het kacheltje van hun kind aankrijgen...



Vanaf +/- 7 maanden : CIRKELEN



Vanaf +/- 9 maanden
Vertrouwen en zorg
doorgeven

In deze fase gaat de ouder de aandacht wat afwisselen en vooral zoeken op welke manier de zorg voor het kind kan “doorgegeven” worden.

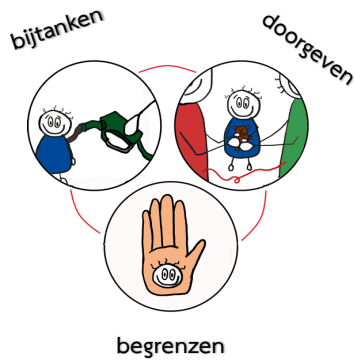
Dit kan best een intense periode zijn : Je baby wordt een peuter die heel heftig kan reageren op wat of wie hij niet kent in zijn omgeving. Eerst wil de peuter steeds nabijheid van de ouder. Nu is het aan de ouder om de draad wat langer te maken, af te wisselen in afstand en nabijheid ! Zo wordt ook het verschil tussen IK en JIJ steeds duidelijker...



Maar dat is pas veilig, als je **toch in het hoofd én het hart van je kind aanwezig blijft**, ook al ben je er niet.

Een knuffel kan daarbij heel goed helpen : die staat symbool voor de rust en aandacht uit de vorige fasen !
bv. ruikt naar jou, voelt heel vertrouwd en veilig...

Ook ritueeltjes, bv. steeds op dezelfde manier afscheid nemen, letterlijk je kind van hand tot hand doorgeven, kunnen je kind helpen om erop te leren vertrouwen **dat je steeds terugkomt**.



De draad doorgeven, is ook nog niet té veraf :
bv. grootouders, onthaalmoeder, buren, ...
worden de volgende “belangrijke” zorgfiguren.

Want bij spanning, bv. als je kindje valt, heeft het nog steeds zijn éérste hechtingsfiguur nodig om tot rust te kunnen komen, om **bij te tanken**.

Pas als je baby met al deze liefde en dit geregeld “gevuuld” werd, kan er een eerste vorm van **verbod** aangeleerd worden. Als ouder ga je **begrenzen** om het veilig te houden, maar ook om de aandacht te regelen :
“niet op het tafeltje klimmen”, maar ook “nu even niet aan mama plakken”,
Basis-beheersing wordt hier geleerd. Het is een HELPEND begrenzen.
Het blijft een “samen zorgen dat het lukt”.

Zo leert onze peuter dat hij een apart persoontje is.
Van WIJ naar IK en JIJ. Maar je mag nog niet te veraf zijn.



Vanaf +/- 9 maanden : LUS in de draad



Vanaf +/- 2 jaar
HECHTING
uittesten

Geleidelijk aan wil onze peuter zelf de draad trekken. Hij ontdekt zichzelf (of zijn **ik-je**) in confrontatie met de ouder. Conflicten horen er bij! Zo wordt getest hoe sterk de draad is.

Eerst had het kind moeite met loslaten, nu komt er ruimte om de grotere wereld te verkennen. Alledaagse dingen die goed gingen, lopen plots veel moeilijker : eten geven, je kind wassen, samen boodschappen doen,....

Er komt op veel een 'NEE', hoe je het ook vraagt ...
en meestal als je ergens op tijd moet zijn !



Als er een veilige basis gelegd werd in de vorige fasen, leert het kindje dat het mag "stout" of iets "anders" doen én er toch mag zijn. Het leert dat die ouder hem toch graag ziet, ook al is hij daar soms bang voor !

Maar net door die verbinding, gaat het kindje ook de regels beginnen opvolgen.

De (hechtings)draad is stevig genoeg voor de ouder om “stop” te zeggen,
voor de peuter om “nee” te zeggen



Straffen en belonen kan werken.

Maar onze peuter leert het meest
door het grote verschil tussen de stille hoek
en de **vrolijkheid** als het goed loopt !

Op een rustige manier begrenzen, zeer veel
herhalen én de vrolijkheid weer kunnen
herpakken na een conflict, zijn zeer belangrijke
vaardigheden voor de ouders.

En kijk eens wat een FIERHEID jouw peuter kan voelen.

Zijn unieke ik-je is iets waard !

Leeftijdsgenootjes worden gezien,

Maar samen spelen is in zijn eerste vorm

iets van elkaar afpakken



Vanaf +/- 2 jr : ZELF draad trekken



Vanaf +/- 4 jaar

Geleidelijk aan wordt de draad meer afstandsbediening : je hoeft niet meer steeds letterlijk “samen - doen” of heel nabij te zijn, maar wel een oogje in het zeil te houden. Je kleuter leert **omgaan met de regels** én ze “tot zich nemen”. Hij leert dat zijn gedrag niet oké is, omdat er dan straf volgt, maar begrijpt nog niet zo goed waarom.

Naast “doen” kan je kleuter vanaf nu “denken”, steeds een beetje verder dan het hier-en-nu. Maar het is nog geen logisch denken, wel zéér fantasierijk ! Het is de tijd dat de dieren kunnen spreken ...

*De kleuter zit als een tovenaar op een hoge stoel
en kijkt goedgezind op de wereld neer.*

In zijn magische wereld, zit hij op het toppunt van de macht.

Als hij zijn ogen toe doet, kan hij de wereld doen verdwijnen.

Als hij een wens heeft, kan hij die met toverwoorden doen uitkomen !



Geleidelijk aan ontstaat ook het “**inlevingsvermogen**”:

dit is het kunnen gevoelens, gedachten en intenties toeschrijven aan zichzelf én aan de anderen.

Toch zijn vriendschappen eerder vanuit **eigen-belang** en vaak moet de ouder bemiddelen of bijspringen.



Wel wordt de SOCIALE cirkel steeds groter !



En als ouder groeien we van

“samen zorgen we dat het lukt”,

naar “ik zorg dat je het kan”,

verder naar “jij kan het”.

Het is niet altijd makkelijk om die “afstand” toe te laten.

Opvoeden betekent risico's nemen en kinderen “probeerteruimte” geven.

Zo leert het kind vanuit eigen ervaringen én kan hij altijd

op de ouder terugvallen. **Want we blijven wel verbonden, hé.**



Vanaf +/- 4 jaar : AFSTANDSBEDIENING



Vanaf +/- 6 jaar

Vanaf de lagere school wordt logisch en complex denken mogelijk. Kinderen hebben dit nodig op school, om te leren lezen en rekenen... maar ook voor hun **emotionele en sociale ontwikkeling** !

Vriendjes zijn heel belangrijk, kinderen willen zo graag “iets samen doen” en daarom proberen ze zich een beetje aan te passen aan elkaar. Maar dit loopt nog niet gemakkelijk, hoor !

Het sociaal denken ontwikkelt zich vrij traag.... Het is een groeiend bewust worden in deze volgorde : **IK BESEF ...**



1. dat een ander mij bv. boos of verdrietig kan maken
2. dat ik een ander blij kan maken
3. dat een ander mij blij kan maken
4. dat ik een ander boos of verdrietig kan maken

Die laatste fase bereiken kinderen pas op het einde van de lagere school.

Geen wonder dat er gepest wordt, niet? Kinderen zijn die hele tijd volop aan het leren en hebben hulp nodig ...



En net in deze periode ontwikkelen kinderen ook hun ZELFBEELD verder. **De draad van de vorige fasen vormt hiervoor de basis** : bij iemand terecht kunnen, anderen leren vertrouwen, jezelf mogen zijn en verder ontwikkelen, op je eigen mogelijkheden durven vertrouwen...

Kinderen willen er ook zo graag bij-horen, er een contextuele draad van maken. Hoe anderen met hen spelen, over hen denken én over hen spreken wordt heel belangrijk !



Vanaf +/- 6 jaar : DENKENDE draad



Vanaf +/- 12 jaar

En dan de start in het middelbaar

Puberhersenen blijven in volle ontwikkeling en hormonen zorgen voor emotionele crisissen.

Het lijkt wel opnieuw beginnen : Als ouder proberen we de draad te blijven trekken, maar wil onze puber hem zeker ook weer zelf trekken. De afstandsbediening werkt soms wel en soms ook niet ... Controle vermindert en met onze pubers proberen we te onderhandelen.

Alsof we SCHEIDSRECHTER en SUPPORTER tegelijkertijd zijn...

We oefenen als ouders om in plaats van ~~macht~~,
de **kracht van onze hechtingsrelatie** te gebruiken om hun
ontwikkeling te blijven stimuleren.

**"het is mijn plicht
om grenzen aan te geven
én
ik blijf onvoorwaardelijk
van je houden"**

Toezicht blijft nog zo belangrijk. Wist je dat de
rijping van de hersenen pas op hun 24^{ste} ongeveer
voltooid raakt ?

Die onrijpe hersenen hebben dus wel nog hulp
nodig, zij het vanaf de zijlijn !

Stilaan vinden ze hun eigen weg, maken ze hun eigen
netwerk, ... totdat ze hun eigen draad kunnen gaan trekken.



Vanaf +/- 12 jaar : NETWERK