

Baby-thuis-Tip

Beste ouders/verzorgers,

Nu de baby's niet meer naar de kinderopvang gaan, geven we graag wat tips en weetjes voor bij jullie thuis!



Je baby helpen om met emoties om te gaan

Wat zou het fijn zijn als iedereen blij is of snel weer blij kon worden door te zeggen "doe eens blij!". Maar emoties kunnen we niet afdwingen. Je moet het voelen, dan kun je het pas zijn. Om ruimte te maken voor positieve emoties, zullen we ook onze negatieve emoties moeten kunnen uiten. Hoe we onze emoties uiten is afhankelijk van ons temperament en emotionele aanleg, maar ook: hoe hebben wij in onze baby- en kindertijd geleerd met onze emoties om te gaan? Dit is bepalend voor de manier waarop en de mate waarin je als volwassene je emoties onder controle weet te houden.



Hoe ouder we worden, hoe beter we leren omgaan met onze emoties. Maar je pasgeboren baby kan dit nog niet, ze heeft hulp nodig om te leren omgaan met haar emoties; om haar emoties te leren reguleren. Als ouder (en de pedagogisch medewerker) speel je hierin een belangrijke rol. Als je baby verdriet heeft, kijk je goed naar wat ze nodig heeft: als ze behoefte heeft aan aandacht troost je haar door haar bijvoorbeeld vast te houden, te wiegen en voor haar te zingen. Je helpt je baby dus bij het reguleren van haar emoties door goed op te letten op de gevoelens van je baby, deze te benoemen en hier ruimte voor te geven (Zeg bijvoorbeeld "Je mag best verdrietig zijn" als je baby huilt omdat ze honger heeft en de fles nog niet klaar is) en de behoefte te vervullen die achter de emotie zit. Op die manier helpen we een baby met haar emoties er te laten zijn en op te lossen.

Vanaf 6 maanden gaat je baby de eerste pogingen doen om haar emoties zelf te reguleren. Dit kun je zien doordat ze haar hoofdje bijvoorbeeld zal wegdraaien als ze iets niet prettig vindt of als ze ergens genoeg van heeft. Denk aan een babygym die boven haar staat. Door haar hoofdje weg te draaien, geeft ze aan dat ze voldoende prikkels heeft gehad. Pas rond de 1,5 jaar zal je dreumes, als ze zich veilig voelt en gesteund is door de volwassenen om zich heen, zich korte tijd kunnen vermaken als zij ergens op moet wachten, zonder overstuur te raken van frustratie.

Als ouder (en pedagogisch medewerker) blijf je de hele kindertijd een belangrijke rol spelen: als de emoties te groot voor haar zijn heeft ze jou nodig om te helpen reguleren. Soms is een behoefte gemakkelijk vervuld, maar soms kan het ook zijn dat ze ruimte nodig heeft haar emoties te uiten zodat ze opgebouwde spanning en frustratie kan ontladen. Ook dan help je reguleren door er te zijn voor je baby, rustig te blijven en ruimte te geven of ondersteuning te bieden als ze dit nodig heeft.

In de vorige thustip over jouw baby helpen de wereld te begrijpen werd al duidelijk: ze leest aan jouw gezichtsuitdrukking, lichaamshouding, hoe je haar vasthoudt en het geluid van jouw stem af of een situatie veilig (positieve emoties) is of gevaarlijk (negatieve emoties). Door de gevoelens van jezelf, van je baby en anderen te benoemen en samen te bespreken help je je kind om emoties steeds beter te begrijpen en legt ze de basis voor de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Hoe doe je dat?

Welke emoties zie je bij je baby en ben jij je bewust van de emoties die je op dit moment ervaart?

Benoem ze naar je baby. Ook al begrijpt ze jouw woorden nog niet, ze ervaart dat emoties erbij horen en dat deze er mogen zijn. Geef de emoties erkenning en een plekje. Want zodra het daar goed zit, dan is er ruimte voor een nieuwe - en wellicht positieve - emotie.