

VRAAG VAN DE MAAND

Juni 2024

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.ggdgv.nl/jeugd

Hoe bouw je een goede band op met je kind?

Het opbouwen van een band met je kind begint zodra je kind geboren is. Deze band heet ook wel hechting. Het is belangrijk dat je kind zich gezien, gehoord en begrepen voelt. Kinderen die de juiste aandacht en zorg krijgen, voelen dat ze de moeite waard zijn en krijgen meer zelfvertrouwen. Je kunt van alles doen om de hechting met je kind te verstevigen. In deze vraag van de maand, met de zomervakantie in zicht, geven we enkele tips om de band met je kind te versterken.



Jij als ouder bent de veilige basis. Je kind durft daardoor zijn omgeving te ontdekken. Je kind vertrouwt erop dat het tijdens het ontdekken bij pijn of angst altijd bij jou terecht kan. Jij bent dan zijn veilige haven. Dit is een geleidelijk proces en het werken aan de band met je kind blijft belangrijk, ook als hij of zij ouder wordt.

Tips voor een goede band met je kind

- Kijk en luister bewust naar je kind. Ga voor jezelf na wat je kind denkt, voelt en wil. Zo leer je de signalen steeds beter herkennen en merk je wat je kind nodig heeft. Als je reageert op die signalen, bouw je vanzelf aan de band tussen jou en je kind. Dus je troost bij ongemak en verdriet en knuffelt bij behoefte aan contact.
- Reageer op je kind als het naar jou kijkt, als het brabbelt of lacht, of op een andere manier je aandacht trekt. Dit hoeft niet altijd of altijd meteen. Geef aan wanneer je wel aandacht kan geven bijvoorbeeld: “als ik klaar ben met de was ophangen, dan...” Probeer hierin af te stemmen op wat je kind prettig vindt en wat voor jou prettig en natuurlijk voelt als ouder.
- Neem de tijd om samen dingen te doen, zeker nu de zomervakantie voor de deur staat.
- Laat je kind weten dat je zijn of haar gevoelens serieus neemt en begrijpt. Zeg bijvoorbeeld als je ziet dat je kind verdrietig is: “Je bent teleurgesteld dat je niet kunt spelen met je vriendje...” Het is belangrijk dat je je verplaatst in je kind. En dat je dit ook benoemt, ook als je kind nog klein is.
- Stimuleer je kind ook om eigen keuzes te gaan maken, want dat helpt ze bij het werken aan zelfvertrouwen, het stimuleert om creatief na te denken en het leert je kind verantwoordelijkheid.

Ook als je kind ouder wordt blijf jij als veilige basis van belang. Het is normaal dat de band met je kind verandert. Je kind trekt steeds meer toe naar leeftijdsgenoten. Het is goed om je kind de ruimte te geven voor het ontdekken van relaties met anderen. Belangrijk is dat je kind weet dat het altijd bij je terecht kan.

Leuke activiteiten om samen te doen in de vakantie

- Picknicken in de tuin of park
- Maak een fietstocht
- Kamperen in je eigen tuin
- Samen gamen met je tiener
- Samen een speurtocht doen (bijvoorbeeld een [speurtocht van Oerrr](#))

Websites met inspiratie:

- [Kidsproof 't Gooi, alle kinderactiviteiten en uitjes voor kinderen bij jou in de buurt](#)
- [17 leuke dingen om te doen thuis voor het hele gezin \(ouders.nl\)](#)

Dit is de laatste vraag van de maand voor de zomervakantie. In september starten we weer met een nieuwe vraag.

Wil je meer informatie of persoonlijk advies?

Je bent van harte welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@JeugdGezinGV) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.