



Praten over grenzen en wensen 0-2 jaar

Het is belangrijk om grenzen en wensen al vroeg een onderdeel te laten zijn van de seksuele ontwikkeling van je kind. Bij kinderen van 0-2 jaar kun je hier al mee beginnen op de volgende manier.

Benoemen van emoties

Benoemen van emoties is van belang zodat emoties en het doorvoelen hiervan een normaal onderdeel wordt van het leven van je kindje. Benoem je eigen emoties, bijvoorbeeld;

- “Vandaag voel ik mij niet zo fijn, ik heb wat last van mijn buik en denk dat ik misschien ziek wordt.”
- “Mama is vandaag een beetje verdrietig, papa is op reis en mama mist hem wel erg. Mis jij papa ook?”
- “Wat leuk he, vandaag is het zo mooi weer, Daar wordt ik blij van, de zon schijnt en kijk hoe mooi de bloemetjes zijn”.

Doordat je dit doet zal je kindje herkennen hoe emoties eruit zien bij jou en daarmee ook kunnen leren emoties lezen bij anderen. Natuurlijk kan je dat ook versterken door de emoties van anderen ook te benoemen. Bijvoorbeeld;

- “Kijk, dat kindje bij de vijver, die is een beetje verdrietig. Die moet weer naar huis maar ze wil liever nog even blijven.”
- “Dat jongetje vindt het spelen leuk, zie je, hij lacht.”
- “Zie je dat meisje, die is alleen aan het spelen. Ze kijkt niet zo blij, ze lijkt sip, zullen we vragen of dat klopt?”

Bij die laatste wordt er zelf gecheckt of het klopt wat dit meisje aan emoties laat zien. Dat is ook goed om mee te oefenen, soms denken we aan een ander te kunnen lezen hoe hij of zij zich voelt en klopt dat niet.

Maar ook de emoties van je eigen kindje kun je benoemen. En als ze ouder zijn en kunnen terug praten kan je bij hen checken of het klopt. Bijvoorbeeld;

- “Volgens mij ben je nog moe en vind je het niet zo leuk dat mama je wakker maakt. Dat snap ik, je lag ook zo lekker te slapen. Je kijkt een beetje boos”
- “Jij vindt dit een lekker potje denk ik, je kijkt blij. Klopt dat, is dat lekker met de aardbei en banaan?”
- “Je bent volgens mij verdrietig, klopt dat? Ik zie dat je heel verdrietig kijkt”.

Benoemen van handelingen

Door te benoemen wat je gaat doen ben je voorspelbaar voor je kindje. Als jij dit doet, zal je kindje dit naar alle waarschijnlijkheid overnemen. Benoemen wat je gaat doen is ook goed voor de taalontwikkeling maar vooral dat je daarin incheckt met je omgeving. Door te zeggen wat je doet, neem je de rest erin mee. Het is de basis voor een goede communicatie. En als je daar vroeg mee begint, is er grote kans dat je kindje het overneemt.

Dit doe je door bijvoorbeeld te zeggen;

- “Mama gaat nu even boodschappen doen, papa blijft bij jou. Ik ben zo weer terug”.
- “Ik ga eerst even jou luier verschonen en daarna ga je nog even lekker slapen.”
- “We gaan nu naar de kinderopvang. Als mama je straks weer ophaalt gaan we naar opa en oma.”

Benoemen van wensen

Wensen benoemen kan ook al vanaf baby af aan. Je herkent de huiltjes van je kind en kan benoemen voor hem of haar wat zij dan wil.

- “Ja, mama hoort jou, jij wil je fles”
- “Ik zie dat je veel pijn hebt van de tandjes, je wil je bijtring denk ik”
- “Jij bent heel moe, je gaapt heel veel. Je wil lekker slapen.”

Wanneer je kindje ouder wordt kan hij of zij aangeven of het klopt wat je zegt. Je kan ook vragen wat je kindje wil, al is het op deze leeftijd goed om dat vaak gesloten te doen, hoe beter je kindje praat hoe meer je ook een open vraag kan stellen.

- “Je bent moe he? Wil je slapen?” 1-2 jaar
- “Wil je een knijpfruit?” 1-2 jaar
- “Wil je een auto of een bal?” 1-2 jaar
- “Wat wil je graag eten?” 2+ jaar

Benoemen van grenzen

Het benoemen van grenzen is net zo belangrijk als wensen en misschien nog wel belangrijker. Het is ook belangrijk om te weten hoe ver dit moet gaan. Veel mensen denken dat we kinderen eindeloos grenzen moeten laten stellen. Want wat als hij niet naar bed wil? Of wil dat een specifieke ouder hem naar bed brengt? Wat als hij absoluut geen potje wil eten maar wel een koekje?

Het afwegen hierin is eigenlijk heel eenvoudig. Je moet denken in het belang van je kindje. Als je kindje niet naar bed wil, dan heb jij als ouder de verantwoordelijkheid om dit toch in gang te zetten, op een passende manier voor de leeftijd van het kindje. Hierover ga ik nu geen adviezen geven omdat dit niet het doel is van dit document, maar als je bij het consultatiebureau hierover vragen stelt, kunnen ze je helpen.

Ook met eten en problemen hierin als het gaat om grenzen die je kind aangeeft kan het consultatiebureau goed advies geven.

De grenzen waar ik het over ga hebben zijn van belang voor de seksuele ontwikkeling.

Dit kan bijvoorbeeld gaan over wel of geen kusje geven aan opa en oma. Misschien wilde je kind dit de ene keer wel en misschien nu niet.

Het is belangrijk die grens te respecteren. Door te laten zien dat je kind daar zelf zeggenschap over heeft nu, gaat dat ook voor later veel opleveren. Grenzen aangeven zal dan makkelijker gaan.

Belangrijk hierin is ook dat je kind grenzen mag aangeven bij volwassenen. Door dat te doen, plant je ook hierin een zaadje voor de toekomst. Het kan heel spannend zijn grenzen als kind tegenover een volwassene aan te geven. Door dit te normaliseren en zelfs te stimuleren zal je kind hier alleen maar in groeien.

Ook een grens hierin als ouder, is het goed dit niet persoonlijk te nemen maar te respecteren. Wil je kind even geen aai over zijn bol? Even geen geknuffel? Forceer dit dan niet. Dit is oefenen met grenzen voor kinderen. Het heeft niet de functie jou te kwetsen door even geen knuffel te willen. Het heeft de functie dat je kind zelf leert kiezen wat hij of zij wanneer prettig vindt. En dat kan betekenen dat hij of zij nu niet in de stemming is voor een knuffel, maar later wel.

Je leert je kind grenzen stellen maar je moet ook leren dat je kind grenzen accepteert. Echter is dit wel iets wat pas van toepassing is vanaf 1,5 -2 jaar. Daarvoor doet je kind nog een heleboel zonder intenties en ook daarna kan dat het geval nog zijn. Dan kun je je kind nog wel meenemen in de grenzen, maar wel passend.

Kinderen zeker tot 1 /1,5 doen veel zonder daarmee iets te bedoelen. Bijvoorbeeld: sla bewegingen naar jou maken. Of de lepel wegslaan met eten. Dit is niet op de persoon gericht. Dus je kunt benoemen wat je kind doet, de lepel weg slaan, en dat het niet handig is want je bent eten aan het geven. Als kinderen rond de 2 jaar zijn is het belangrijk hier wel op te reageren. Dus slaat je kind je, dan kan je zeggen, "au je slaat mama, dat doet pijn". Verder hoeft je niet boos te worden, het gaat erom dat je benoemt wat er gebeurd en dat jij het niet fijn vindt. Dit kun je met alles doen wat een grens overschrijdt bij jou, maar weeg goed af wat er gebeurd. Verwar niet kinderlijk gedrag met grensoverschrijdingen.

Kinderlijk gedrag (geen grensoverschrijding, al voelt het misschien zo)

- Kind laat zijn speelgoed overal rondslingeren en jij struikelt erover.
- Kind van 1 slaat de lepel uit je hand
- Kind huult langdurig en schreeuwt omdat je zegt dat hij moet slapen.

Gedrag waar je een grens aan kan leggen

- Kind van 2 slaat jou in je gezicht nadat je hebt gezegd dat jullie samen gaan opruimen.
- Kind van 2,5 gooit al zijn eten en drinken op de grond.
- Kind van 2,5 schopt je omdat hij geen koekjes mag kiezen.

Bij alle adviezen geldt dat het richtlijnen zijn voor kinderen die een reguliere ontwikkeling doormaken. Goed om af te wegen bij elk kind of zij ongeveer daar zitten qua ontwikkeling en de adviezen passend zijn.