

Kinderen van 0 tot 5 jaar

De opbrengst van dit boek gaat naar Artsen zonder Grenzen.



## **Colofon**

© 2020 SAAM Uitgeverij, Hillegom

## **Auteur**

Theo van Remundt

[www.ikhelpmijnkind.nl](http://www.ikhelpmijnkind.nl)

## **Uitgever**

SAAM Uitgeverij, Hillegom

[www.saamuitgeverij.nl](http://www.saamuitgeverij.nl)

[info@saamuitgeverij.nl](mailto:info@saamuitgeverij.nl)

ISBN: 9789492261557

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, namelijk elektronisch, mechanisch, door fotokopie, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever

# Kinderen van 0 tot 5 jaar

*Basis voor een succesvolle opvoeding*

Theo van Remundt



## Inhoud

Voorwoord	7
De belangrijkste jaren	9
Moeder of vader worden	11
In bad	13
Belonen, niet straffen	16
Communiceren - Lichaamstaal	20
Ongewenst gedrag	23
De box als veilige plek	27
Dieren	30
Dood	34
Druk en onhandelbaar	40
Eten en drinken	42
Goede ouders!?	46
Groeien	52
Een steeds grotere wereld	54
Huilen	56
Initiatief	62
Initiatiefdoders	64
Juf is liever	66
Kinderkamer of kinderhoek	68
Lachen	71
Media	73
Motoriek	75
Muziek	78
Omgeving en vrienden	80
Opvoeding tot een zelfverantwoordelijk burger	82

Pavlov en Skinner	87
Pesten	90
Praten	95
Prijzen	99
Regels	102
Risico's leren nemen	105
Slapen	106
Spelen en speelgoed	112
Spelen en geweld	120
Jouw kind is UNIEK	125
Verslaving	126
Veiligheid	127
Voorlezen	131
Waarden en normen	134
We denken dat we het weten	139
Zelfbeeld	146
Zelfvertrouwen	149
Ziek	151
Kijken moet je leren, luisteren ook	153
Zindelijk worden	157
Zorg voor je momenten	160
Gewone mensen, buitengewone daden	163
Dankwoord	165
Artsen zonder grenzen	166
De auteur	167



## Voorwoord

Heel veel mensen denken dat ze verstand hebben van opvoeden. We zijn, hoe dan ook, allemaal opgevoed en hebben onze ervaringen met opvoeding.

Laatst zag ik een moeder die haar tweeling achterliet in de ballenbak van een tuincentrum. Aan haar amper 2 jaar oude dochtertje vroeg ze om op haar broertje te letten en aan haar zoontje vroeg ze om te zorgen voor zijn zusje. Kinderen krijgen als heel snel de opdracht om te zorgen voor één of meer andere kinderen. Vooral meisjes passen vaak al heel jong op. In het spel zien we dat kinderen deze zorgtaak vaak ook spontaan op zich nemen.

Iedereen heeft ervaringen met kinderen en heeft er zo zijn eigen ideeën over. Onze eerste ervaringen van situaties waarin we de zorg kregen voor anderen liggen waarschijnlijk ver achter ons. Als we de geschiedenis van de opvoeding bekijken, zien we veel situaties waarvan je kan zeggen: dat had beter gekund. Als je kinderen zo aanpakt, breng je veel schade toe. Anderzijds is het moeilijk om te oordelen. Opvoeding is immers altijd tijd-, plaats- en persoonsgebonden. Als ouder denk je na over wat je met en voor je kind wilt bereiken. Je kijkt naar jouw eigen opvoeding en ziet dat er veel veranderd is, jouw eigen opvoeding kopiëren lukt niet, daarnaast zijn er vast zaken die jij beter hoopt te doen dan je eigen ouders.

De opvoeding van kinderen is de laatste jaren sterk veranderd, hier zijn verschillende redenen voor. Op de eerste plaats is onze maatschappij sterk veranderd en verandert nog steeds in een ongekend hoog tempo. Wetenschappers geven ons nieuwe inzichten. Je kunt jouw kind al volgen ver voordat hij<sup>1</sup> geboren is. We weten veel meer van stoffen, geluiden en beelden die op ons inwerken en wat hiervan mogelijke uitwerkingen zijn.

We weten meer over hoe de omgeving een kind beïnvloedt en leren meer over hoe wij ons kind beïnvloeden. Je wilt er alles aan doen om jouw kind een blij en gelukkig leven te geven. Je wilt hem optimale ontwikkelingskansen geven. Je wilt zo optimaal mogelijk gebruik maken van kennis die ons ter beschikking staat en die onze ouders niet hadden. We weten dat de eerste levensjaren in verschillende opzichten de belangrijkste jaren zijn, de jaren waarin fundamenten gelegd worden waarop een leven lang verder gebouwd moet worden.

---

1 Waar de mannelijke vorm gebruikt wordt mag je ook de vrouwelijke vorm lezen, tenzij uit de tekst nadrukkelijk anders blijkt.

De ontwikkeling en opvoeding van je kind begint al voor de geboorte, het is dus zaak er snel bij te zijn. De eerste jaren zijn het belangrijkste.

Dit boek wil een hulp zijn bij een goede start.

*Theo van Remundt*



# De belangrijkste jaren

## *groei en ontwikkeling*

De stelling dat de eerste vijf levensjaren de belangrijkste levensjaren zijn valt goed te verdedigen. Tijdens deze jaren wordt de basis gelegd voor de groei en ontwikkeling in de daarop volgende jaren. Op alles wat hier goed gaat kan worden verder gebouwd. Hier zijn de momenten en mogelijkheden om een goed fundament te leggen. De vorming van hersencellen en het maken van verbindingen tussen deze cellen gebeurt in een onwaarschijnlijk hoog tempo. Alles wat verkeerd gaat moet later hersteld worden, iets wat helaas lang niet altijd lukt.

Aan wat in de eerste jaren fout gaat moet in opvoeding en onderwijs veel tijd besteed worden. Het afleren van verkeerde gewoontes blijkt vaak een onmogelijke opgave. De tijd en energie hieraan besteed kan niet worden gebruikt voor opbouw.

Dat het echte begin van ons leven bij de conceptie ligt, daarover zijn we het steeds meer eens. Wat in de baarmoeder gebeurt, is bepalend voor de rest van ons leven. In de tijd van de zwangerschap is zorg voor de moeder en daarmee voor haar kind letterlijk van levensbelang. Dit boek gaat over de eerste levensjaren, jaren die verschrikkelijk belangrijk zijn, veel belangrijker dan vaak wordt gedacht.

Volgens Aristoteles<sup>[2]</sup> is een pas geboren kind een 'tabula rasa', een onbeschreven blad. Nu weten we dat een kind voor de geboorte al van alles beleeft, ervaart en leert. Veel jonge ouders hebben foto's en filmpjes van hun kind voor de geboorte. We kunnen zien dat een foetus reageert op bijvoorbeeld geluid of druk op de moederbuik. Als we opeenvolgende filmpjes bekijken, zien we dat een foetus zich ontwikkelt, dat hij het naar zijn zin heeft en dat er situaties zijn die hij leuk of minder leuk vindt. Als een baby wordt geboren, heeft het al een belangrijke ontwikkeling doorgemaakt en daar bouwen we op verder.

Een pasgeboren baby is volkomen afhankelijk van verzorging. Lichaamelijk en geestelijk moet nog een enorme ontwikkeling worden doorgemaakt. De hersenen moeten nog een enorme ontwikkeling doormaken om uit te groeien tot volwassen hersenen die passen bij een volwassen persoon. De hersenen van een pasgeboren baby wegen ongeveer 350 gram, dat is slechts 30 procent van het gewicht van de hersenen van een volwassen

---

2 Aristoteles, Grieks wijsgeer, hij leefde van 384 – 322 voor Christus.

persoon. Anderzijds is 350 gram erg veel als we het afzetten tegen het lichaamsgewicht van de baby.

De lichamelijke en geestelijke ontwikkeling vormen een onlosmakelijk geheel. Een kind ontwikkelt zich in de eerste levensjaren geweldig. In de eerste jaren van zijn leven is het kind totaal afhankelijk van zijn omgeving. De rol van de omgeving is van levensbelang voor de ontwikkeling tot een lichamenlijk en geestelijk gezond en sterk persoon.

Het doel van dit boek is jonge ouders en anderen te helpen bij het vervullen van deze onontbeerlijke rol in het leven van hun kinderen.

## Moeder of vader worden

*het gevoel voor je kind groeit*

Volgens veel mensen is het de grootste en meest ingrijpende verandering in het leven van ouders: het moment dat ze ouders worden. 'Moeder word je met de geboorte van je kindje, vader word je door het te zijn'. De Grieken reeds, stelden zich het krijgen van kind voor als het drinken van een godendrank: het bedwelmd worden door plezier en angst, het staan voor een opgaaf waarvan je de omvang nooit eerder zag.

Geboorte is vreugde om het kind en angst vanwege de vele vragen die op je afkomen als ouders. Hoe dragen we zorg voor een goede lichamelijke en geestelijke ontwikkeling? Zal ons kind zijn plaats in de maatschappij vinden? Krijgt het goede vrienden en vriendinnen? Hoe zorgen we voor een goede opleiding? Kunnen we hem voldoende stimuleren en begeleiden? Zullen we ons kind altijd begrijpen? Kunnen we de steun geven die ons kind van ons mag verwachten? Blijft ons kind gezond en sterk? Er is een moment dat jij je het meest geschikt voelde als ouder. Dat is het moment dat je het niet was en je op alle vragen over opvoeding nog het antwoord wist.

De meest ingrijpende veranderingen in jouw leven vinden plaats als je een kind krijgt, niet als je gaat samenwonen of trouwen. Het lijkt of niemand je hierover ook maar iets heeft verteld. Jouw kind krijgt zo'n prominente plaats in jouw leven dat je dit onmogelijk had kunnen bedenken.

Er zijn onderzoekers die zeggen dat (in geïndustrialiseerde landen) bij de geboorte van een kind de tevredenheid over de relatie keldert en er wel 20 jaar nodig is om deze weer op een vergelijkbaar pijl te brengen. De relatie van de ouders komt onder spanning te staan. Gelukkig zijn er ook ouders die ervaren dat de geboorte van hun kind hun relatie enorm versterkt.

### **Hoe kunnen we het ouderschap aan?**

Ouderschap gaat over de relatie tussen twee mensen en de relaties van deze mensen met hun kind(-eren). Er worden veel vragen gesteld. Jouw kind begint te roepen (huilen) als jij je hoofd op je kussen hebt gelegd. In dit boek benadruk ik steeds opnieuw dat je altijd moet proberen om je kind te begrijpen. In de relatie ouders-kind probeer je jezelf, je partner en je kind(-eren) te begrijpen.

Onderzoekers laten zien dat als jij je kind probeert te begrijpen, je kind jouw gedrag spiegelt en ook jou probeert te begrijpen. Dit proberen te begrijpen, dit inleven in elkaars gevoelens, lost niet alles op, maar maakt het leven wel gemakkelijker. Aanvankelijk had je misschien het gevoel dat je veel moest loslaten en moest geven voor je kind. Je kind zette jouw leven op zijn kop, later ontdek je dat je meer krijgt dan je ooit voor mogelijk had gehouden.

De perfecte ouder bestaat niet, maar je kunt jouw kind wel helpen om een fantastisch kind te zijn. Houd van je kind zoals hij is, niet zoals je zou willen dat hij is. Het gevoel en de liefde die je voor kinderen hebt, worden niet minder maar groeien.

Een tweede kind krijgt niet minder dan de eerste, je liefde groeit. Je gevoel voor je kinderen groeit alleen maar en vermenigvuldigt zich.

## In bad

### *water is een natuurlijke omgeving*

Het menselijk leven vindt haar oorsprong in water. De eerste negen maanden zweven we in de buik van onze moeder, in het vruchtwater vindt onze eerste ontwikkeling plaats.

Water is een heel natuurlijke omgeving, kinderen vinden het dan ook fijn om in bad te gaan. Het badwater moet goed op temperatuur zijn, dat wil zeggen ongeveer 37 graden. Met je hand voel je de watertemperatuur. Je kan de temperatuur ook controleren met je ellebogen. Tocht is nooit goed, zeker als het wat kouder is moet tocht worden voorkomen. Als je zeep gebruikt, gebruik dan een milde pH<sup>[3]</sup>-neutrale zeep om te zorgen dat de huid van jouw kindje niet teveel uitdroogt. Onze huid en dus ook de huid van jouw kindje heeft een beschermende zuurlaag, die de huid beschermt tegen infectie, irritatie, allergieën en uitdroging. De zuurlaag op onze huid werkt ook als deodorant; ze houdt de bacterieafbraak van zweetcellen laag en beperkt zo de lichaamsgeur. Het zou jammer zijn als je deze natuurlijke beschermlaag weg zou wassen.

Je doet je kindje in bad omdat het dan weer lekker schoon en fris is, maar er zijn meer redenen. Van nature vindt een kind in water spelen fijn, water beschermt. Als het lichaampje van je kind in het water is, probeert de opwaartse kracht het op te tillen. Bewegen in water is anders dan in lucht; we ervaren dat als natuurlijk en plezierig. Je helpt je kindje met plezier beleven aan het in bad gaan door het te begeleiden. Praten tegen je kind is altijd erg belangrijk. Bedenk hierbij dat je, zeker als jouw kind nog heel erg jong is, je meer zegt met je lichaam, dan met woorden. Als je praat, is de toon waarop je praat belangrijker dan wat je zegt. Bedenk ook dat 'in bad gaan', een heerlijke en leerrijke ervaring voor kind en ouder kan zijn. Onaangename verrassingen probeer je zoveel mogelijk te voorkomen. Je zorgt voor een ideale omgeving. De spulletjes die je nodig hebt als je jouw kind uit bad haalt, heb je vooraf klaargelegd. Niet alleen jouw kind leert, ook jij leert als je jouw kind in bad doet.

Wanneer je de baby in bad doet, zie je een schrikreactie; de armpjes schieten even uit elkaar. De volgende keer doe je eerst de voetjes en of handjes in het water, zo beperk of voorkom je de schrikreactie. Wat je doet, je geeft jouw kind houvast en helpt hem om grip op de situatie te krijgen.

---

3 PH = potentia hydrogenii = waterstof-ionen-concentratie, populair gezegd: zuurgraad.

Kinderen vinden het van nature fijn om in bad te gaan, maar het in bad gaan zelf loopt niet altijd helemaal lekker. Vooral bij een heel jong kind vraagt iedere nieuwe situatie de nodige zorg. Een baby moet eerst uitgekleeed worden. In de babykleertjes was het nog zo lekker warm, nu koelt het kindje snel af. Voor een heel klein kind is het erg moeilijk om de temperatuur vast te houden. Als je kindje nog heel klein is en nog veel moeite heeft om zijn lichaamstemperatuur te regelen, wordt van jou extra zorg gevraagd. Je moet voorkomen dat je kindje te lang in bad blijft waardoor het te veel afkoelt.

Hoe jonger en kleiner je kind, des te belangrijker is jouw directe hulp. Een heel jonge baby mag je geen seconde alleen laten. Ook voor het spelen ben jij de initiatiefnemer. Als je jouw kindje al vaker in bad hebt gedaan, ontstaat een zekere routine. Ook voor je kindje zijn er minder verrassingen. Je kind weet wat gaat gebeuren. Met het groter worden, geef je jouw kindje meer initiatief. Bij een heel jong kind doe je alles, je houdt je kindje goed vast. Jij maakt golfjes in het badje, laat water over zijn lichaampje lopen. Langzaam leer je jouw kindje om dingen over te nemen. Als het een peuter is geworden, leert het om alleen en samen met anderen te spelen.

In bad spelen helpt kinderen om ook buiten het bad beter te spelen. Peuters die niet of onvoldoende geleerd hebben om te spelen, help je door ze in bad te doen en daar te leren spelen. Wat een kind in bad leert, neemt het mee naar andere situaties.

### **Voorbeeld doet volgen**

De manier waarop jij je tegenover je kind gedraagt, bepaalt sterk de houding van jouw kind tegenover water. Zoals altijd is wat jij uitstraalt erg belangrijk. Omgevingsgedrag is voorbeeldgedrag zoals in dit voorbeeld:

*In een zwembad zitten twee opa's ongeveer vijf meter van elkaar in het peuterbad. Beide opa's hebben kleindochters die een emmertje water tegen opa gooien. De ene opa reageert opgewekt, hij vindt het heerlijk. De andere opa speelt dat hij schrikt en rilt van het beetje water. Als na verloop van tijd de opa's water terug gingen gooien, vindt de eerste kleindochter het heerlijk om water over haar heen te krijgen. Het meisje geniet zichtbaar en krijgt van plezier. De kleindochter van de opa die speelde dat hij schrok, reageert panisch. Ze zet het op een schreeuwen, wil het bad uit en is nauwelijks te troosten.*

Een vaste regel voor het beste moment om je kind in bad te doen bestaat niet. Het kan zijn dat de ochtend voor jou het beste uitkomt. Je geeft eerst de voeding waarna je de kleine heerlijk in bad doet om dan voldaan en rus-

tig te gaan slapen. Andere ouders kiezen voor de avond omdat dit in het gezinsritme beter uitkomt. Het kindje wordt eerst lekker in bad gedaan waarna het zijn voeding krijgt om dan heerlijk in zijn bedje gestopt te worden. Als je jouw baby uit bad haalt is het belangrijk dat je hem goed steun geeft. Vooral bij heel kleine kinderen is het belangrijk het hoofdje goed te steunen. Afdrogen moet met de nodige zorg gebeuren, begin met het hoofdje omdat daar de meeste warmte verloren gaat, besteed extra zorg aan de plooiën om huiduitslag te voorkomen.

### **Maak er een feest van**

Maak van het in bad gaan een feest; je kind neemt de stemmingen van de omgeving heel gemakkelijk over. Of het in bad gaan een feest wordt, een plezierige en leerrijke ervaring, bepaal je in belangrijke mate zelf. Als het in bad gaan een feest wordt, werk je aan een pracht relatie met je kind en daar zullen jullie later nog heel veel plezier van hebben. Als je kind al een peuter is, ervaar je dat de tijd en aandacht die je hem als baby gegeven hebt zich uitbetaalt. Je kind beleeft plezier in en aan het water. Gewenning in bijvoorbeeld een zwembad gaat gemakkelijk en met veel plezier.