

## Eenkennigheid bij baby's en jonge kinderen

De meeste baby's hebben een fase waarbij ze angstig en terughoudend reageren op onbekende mensen. Ze willen niet meer zomaar van hun ouders gescheiden worden. Dit noemen we 'scheidingsangst'. Je kindje kan zich uiten door huilen, schreeuwen of zich aan je vastklampen. Het is normaal gedrag dat past bij de sociale ontwikkeling en verdwijnt vaak weer rond de tweede verjaardag.



Wat kun je doen om je baby te helpen?

- Besteed tijd en aandacht aan je kindje. Kinderen kunnen beter omgaan met nieuwe uitdagingen als ze veel warme en plezierige ervaringen met hun ouders hebben.
- Beperk het aantal scheidingen. Als je thuis bent, blijf dan zoveel mogelijk bij je kind in de buurt tijdens dagelijkse activiteiten. Praat tegen hem, zodat hij weet dat je er bent. Probeer niet ongemerkt de kamer uit te glippen.
- Vertel familie en vrienden dat je kind in deze fase zit. Stel voor dat ze het contact langzaam opbouwen door te lachen, te praten of speelgoed aan te bieden. Dwing je kind niet om door iemand vastgehouden te worden. Dit kan de situatie verergeren.
- Geef je kind de tijd om aan anderen te wennen. Laat hem bij jou in de buurt blijven. Neem vertrouwde spulletjes mee naar vreemde plaatsen, zoals een dekentje of een knuffel.
- Blijf rustig als je kind overstuur is. Hij heeft dan juist behoefte aan zelfverzekerde ouders. Door kalm met hem om te gaan laat je voelen dat de situatie veilig is.

Heb je nog vragen of kom je er met deze tips niet uit? Stel dan gerust je vraag bij het consultatiebureau of via het e-consult op deze website. Binnen twee werkdagen krijg je dan een antwoord terug!

