

HUIL MAAR, IK BEN BIJ JE

Een baby wordt geboren met het complete scala aan emoties zoals wij die kennen. Een baby moet alleen nog leren deze af te stemmen op zijn omgeving en de mensen om hem heen. Hij zoekt daarin naar grip op de wereld. Alles wat jij doet en laat, helpt hem om deze grip te krijgen en te leren. Hoe jong ze ook zijn.

Huilen

Huilen is altijd een signaal. Er is iets aan de hand en er is dus iets anders nodig om dat te verhelpen. Er zijn twee primaire redenen van huilen: *behoefte of ongemak* (denk aan honger, moe, vieze luier, maar dus ook het te warm of koud hebben). Daarnaast is huilen een manier om *spanning te ontladen*. Dit kan fysieke of emotionele spanning zijn, bijvoorbeeld het verlies van speelgoed dat een ander kind afneemt, alle indrukken van de eerste dag op de kinderopvang of opnieuw moeten wennen na een paar dagen thuis te zijn geweest. Denk eens aan jezelf, na een drukke werkdag of een vervelend telefoontje. Deze spanning willen wij ontladen en dat kunnen wij door erover te praten, door het te vertellen aan onze partner of een collega. Baby's hebben die mogelijkheid nog niet. Huilen is daarmee hun communicatiemiddel en dé manier waarop zij alles wat ze nodig hebben en voelen proberen duidelijk te maken.



Hoe wij omgaan met het huilen van de baby, zoeken naar de behoefte of het ongemak hierachter en proberen dat te verhelpen, is bepalend voor de emotieregulatie van de baby's. Wanneer wij huilen toestaan, er voor de baby zijn en hem troosten, door lichamelijk contact (bijvoorbeeld een baby op de arm nemen of enkel over zijn buikje wrijven terwijl hij in de box ligt) en met de baby te praten, over wat we zien, opmerken, zeggen dat hij er mag zijn met al zijn verdriet, geven we de baby ruimte om te ontladen. Het kan zelfs zijn dat de baby hierdoor eerst harder gaat huilen: hij voelt de ruimte en vrijheid daartoe.

Een baby echt troosten, door zijn huilen toe te staan en er helemaal voor hem te zijn, eigenlijk door 'gewoon' sensitief responsief te zijn, heeft voordelen, ook op de lange termijn:

- *Er ontstaat een gezondere hechting want er is emotionele veiligheid*; de baby weet dat hij op jou kan bouwen, dat hij bij jou mag huilen en dus zichzelf mag zijn. Dat geeft vertrouwen en veiligheid. Hierdoor bouw je aan jullie relatie, aan de hechting.
- *Het verhoogt het gevoel van eigenwaarde van een kind*; het kind mag er van zichzelf zijn met zijn emoties, hij wordt door de omgeving geaccepteerd en ook door zichzelf. Zeker in de huidige wereld waar alles "gelikt" moet zijn, maar natuurlijk helemaal niet is. We kunnen tenslotte pas écht van de zon genieten, als we ook weten hoe regen is, hoe regen voelt.

- *Het maakt ze gemakkelijker in de omgang;* na een goede huilpartij of zelfs woede-uitbarsting zijn kinderen uitgeput, even helemaal leeg. De emmer is overgelopen en dat geeft letterlijk lucht. Door huilen te accepteren zorgen we ervoor dat de emmer geleegd wordt nog voordat hij helemaal vol is en dat ze spanning kunnen ontladen. Daar hoort huilen bij.

Huilen heeft echt een functie en is voor de baby en iedereen in het leven van de baby een manier van communiceren.

Meer weten?

Wil je vrijblijvend meer weten over de babyontwikkeling? Neem dan contact op met een van onze adviseurs en informeer of Edux jou of jouw team kan ondersteunen.

