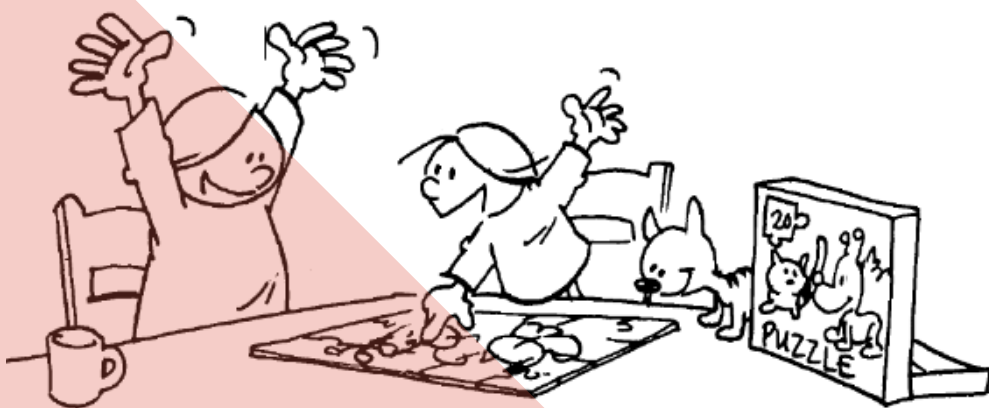


Er zijn voor je kind

werkboek om je jonge kind beter te
begrijpen en je relatie te verbeteren
met de Cirkels van Veiligheid en Vertrouwen

Marilene de Zeeuw & Carla Brok



© M. de Zeeuw & C. Brok - all rights reserved

Versie 5.0 6-11-2024
Vrij te delen met bronvermelding

Inhoud

Inleiding

1 Hoe ziet de band met je kind eruit?

Veilige haven en veilige basis

De cirkel van Vaardigheden van ouders

Moeilijkheden in de relatie

Risico's in de relatie tussen jou en je kind

2 Plezier delen

3 Literatuur

Meer over de auteurs

Inleiding

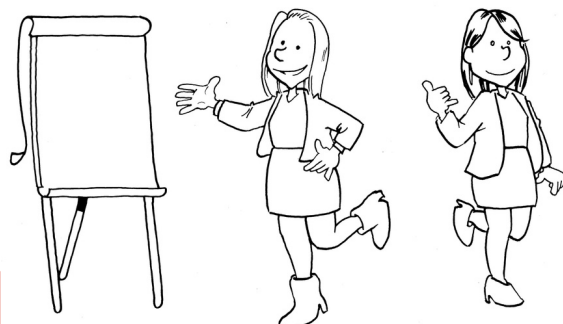
Kinderen profiteren optimaal van een omgeving die hen ondersteunt bij iedere stap die zij maken. Volwassenen groeien optimaal in hun ouderschap als ze zien, voelen en merken dat wat zij doen succes heeft bij hun kind. Het lastige is dat wat je **nu** doet, goed of fout, niet altijd direct zichtbaar op **langer termijn**. Je kind is misschien wel stil als je geïrriteerd roept dat het nu eindelijk moet ophouden met zeuren, maar wat is het gevolg daarvan volgend jaar? Opvoeden gaat over langer termijn, het is niet altijd te meten aan direct effect. We weten dat sommige opvoed methodes direct positief effect hebben op gedrag, maar op langer termijn emotioneel negatief uitpakt. Hoe vertaalt datgene wat je nu doet zich in een fijne ontwikkeling en een plezierige relatie later? Wij nemen je mee in uitleg wat de bestanddelen zijn van een fijne relatie in opbouw, Met **missers** die we allemaal maken, maar altijd gevolgd door herstel als belangrijk leermoment als je elkaar even niet goed begrepen hebt. Plezier en respect zijn wat ons betreft belangrijke elementen in het omgaan met elkaar!

Ouderschap is niet de enige rol die je zult vervullen, vaak het je tal van andere rollen die ook verantwoordelijkheden met zich meebrengen. Praktisch en emotioneel voortdurend aanwezig zijn en zorg te bieden aan je kind kan **lastig** zijn. Het kan zijn dat je nog jong bent, of dat je het zwaar vindt omdat je er te veel alleen voor staat. Misschien ben je bang dat je eigen geschiedenis negatieve invloed heeft op je kind. Misschien heb je tijdens de zwangerschap of bij de geboorte van je kind complicaties gehad, waardoor het nu moeilijk is om die liefde te voelen met je kind zoals je had gehoopt. Of misschien is je kind zeer snel, alert en temperamentvol en matcht dat moeilijk. Dit alles kan leiden tot patronen in jullie relatie, die voor beiden niet goed voelen en ook geen goed doen. Daar verandering in brengen vergt tijd en moed.

Deze zelfhulp is er om een **veilige band tussen opvoeders kinderen van 1 tot 6 jaar en hun ouders te vergroten**. Deze zelfhulp biedt een praktische leidraad voor verandering en verbetering. Daarom zit het vol met **praktische opdrachten** om direct te oefenen en om tijd en ruimte te nemen voor jullie relatie, jouw ideeën en jezelf.

Deze zelfhulp is geschikt voor opvoeders van kinderen alle leeftijden, voor biologische-, pleeg- adoptie-, en stief-, ouders, maar we hebben in het bijzonder ouders van jonge kinderen in ons hoofd gehad tijdens het schrijven. En onthoud: goed genoeg is perfect. En perfectie is de vijand van het goede.

Lieve groet,
Marilene de Zeeuw
Carla Brok

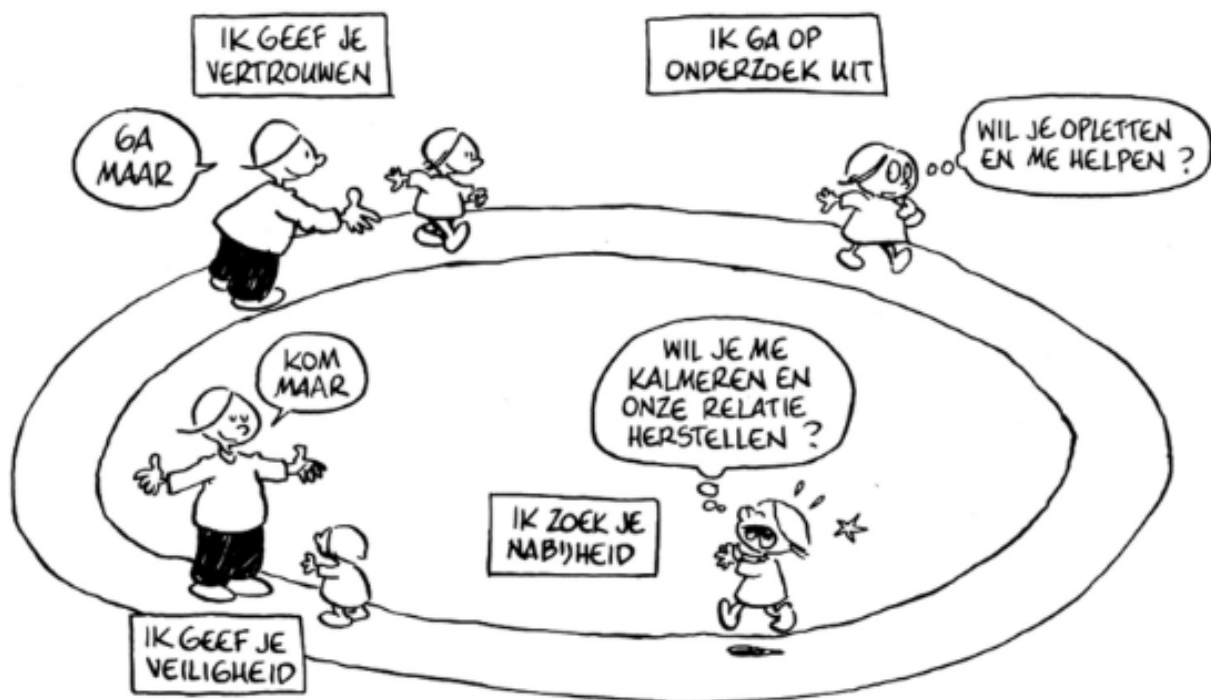


"Onthoud: goed genoeg is perfect.
En perfectie is de vijand van het goede."

1. Hoe ziet de band met je kind eruit?

Wat is een veilige* en onveilige* relatie met je kind en welke invloed heb je om deze positief te beïnvloeden. Door middel van verschillende tekeningen geven we uitleg over de relatie die zich vormt tussen jou en je kind, en hoe jullie hier samen plezierig in kunnen bewegen. Dit noemen wij de Cirkel van Veiligheid en Vertrouwen. We starten met tekening die een optimale relatie laat zien. De tweede tekening laat de vaardigheden zien die de optimale relatie ondersteunt. Daarnaast geven we je praktische handvatten.

① CIRKEL VAN VEILIGHEID EN VERTROUWEN



© Powell, B. e.a. (2013). *The Circle of Security Intervention*. New York: Guilford Publications.
In het Nederlands vertaald en bewerkt door M. de Zeeuw & C. Brok (2013).

1.1 Veilige haven en veilig basis

De Cirkel van Veiligheid en Vertrouwen illustreert dat de relatie tussen ouder en kind voortdurend in beweging is, met een begin en eindpunt. Het kind gaat even weg en komt terug. Het 'weg zijn' kan lang duren en ook een fysieke scheiding zijn (naar de kinderopvang/school, of het even alleen naar het toilet zijn), maar kan ook een korter zijn, zonder een breuk in fysiek contact (naar buiten staren om je daarna weer vol aan te kijken). Gedurende de dag wisselen momenten van vol contact zich af met momenten van zelf ontdekken en zelf ervaren met jouw hulp. Deze manier van afstand en nabijheid beweegt zich als het ware in een cirkel.

De ouder is het vertrekpunt en de aankomst voor het kind. Dankzij jouw geruststellende aanwezigheid **durven** kinderen stappen te zetten, net buiten wat ze kunnen. Samen met jou durven ze naar het klimrek, over het schoolplein te lopen of proberen op fiets te gaan zitten. De ouder helpt het kind te durven, te oefenen met iets wat spanning geeft. De ouder durft te vertrouwen in ontwikkeling, moedigt het kind aan ongeacht hoeveel het kind nodig heeft. Wanneer een kind zich begrepen en gezien voelt, wordt hun nieuwsgierigheid aangemoedigd en zal de drang om te gaan verkennen sterker worden. Het kind voelt jouw **vertrouwen** welke je mee geeft bij de start en weet zich gesteund dat ze altijd bij je toe kunnen als dat nodig is. Belangrijk is dat je je kind steunt in deze ontdekkingstocht en ze aanmoedigt.. Uiteraard mits dit passend en gewenst is.

Wanneer kinderen genoeg hebben ontdekt, gespeeld of overspoeld raken door emoties of vermoeidheid, is het tijd om de ouder te vinden voor nabijheid en **troost**. Het herkennen van deze signalen ('ik heb je nodig, ik ben moe, ik ben geraakt, overstuur of heel erg blij) is belangrijk om het kind emotioneel te ondersteunen, te kalmeren en gerust te stellen. Als het ware help je je kind om te ontladen, te begrijpen wat er allemaal is gebeurd tijdens de ontdekkingstocht. Dit is de tweede belangrijke taak van ouders in de cirkel. Wanneer kinderen zich weer gezien en begrepen voelen en uitgerust zijn, kunnen ze weer verder. Op naar het volgende avontuur. Dat avontuur kan zijn: alleen de trap op klimmen of kennismaken met de nieuwe gymjuf. De ouder blijft het vertrekpunt en de veilige haven. Iedere stap is een nieuwe cirkel.



1.2 De Cirkel van vaardigheden van ouders

Het maken van een fijne, plezierige en stimulerende omgeving voor je kind – is een belangrijke taak voor ouders. Als ouder neem je je kind mee om de wereld te ontdekken voor wat voor jullie passend is.. Die verantwoordelijkheid is soms zwaar, want wat is juist en afgestemd? Hoe maak je gebruik maken van je ervaring en opgedane wijsheid om je kind te laten groeien en ervaren zonder al te veel butsen en builen? Hoe creëer je een prettige omgeving help je je kind bij het bouwen en verstevigen van zelfvertrouwen, het zoeken naar een evenwicht van **'ik kan het zelf'** en **'ik kan het niet?'** Groeien en bloeien, zonder te veel snoeien.

In het bouwen van een sterke band met je kind zal je moeten investeren. **Luisteren** naar je kind en het serieus nemen van behoeften en emoties is ontzettend belangrijk. Dat vergt **tijd** en **inspanning**. Je kind steunen en aan te moedigen bij iedere stap, helpt hen in de bouw van zelfvertrouwen en gevoel van verbondenheid.

Als ouder stel je grenzen en heb je regels. Voor je kind is dat wellicht niet altijd leuk op dat moment, toch helpt het om verschil te weten wat wel en niet en niet acceptabel gedrag is. Het kan je kind helpen om zich gezien en erkend te voelen, veilig en beschermd. Liefdevolle en respectvolle grenzen stellen en je kind helpen begrijpen waarom deze regels er zijn spelen hierin een belangrijke rol.

Het creëren van een fijne relatie vereist inzet en vertrouwen in jezelf en in je kind! Wat ons betreft is dat heel erg **de moeite waard!** Wij willen je steunen en aanmoedigen in deze pittige klus, om jou te laten groeien tot een meer zelfverzekerde en gelukkige ouder die zijn/haar kind steunt en aanmoedigt, om op te groeien tot zelfverzekerde en gelukkige volwassenen.



Marilene de
Zeeuw over
nadenken
over jezelf

Het ouderschap is een reis vol ontdekkingen en uitdagingen. Een van de meest waardevolle dingen die je als ouder kunt doen, is werken aan een sterke en veilige band met je kind. Er zijn een aantal vaardigheden die je daarbij kunnen helpen, en we zullen ze in twee categorieën verdelen: 'Helpen en Opletten' en 'Kalmeren en Repareren'.

Helpen en Opletten

1. Vooruitlopen op Situaties: Dit betekent dat je probeert vooruit te denken en situaties zo veel mogelijk voorbereidt. Dit geeft je kind een gevoel van veiligheid en voorspelbaarheid, waardoor ze weten wat ze kunnen verwachten.

2. Grenzen Stellen: Grenzen stellen is als een veilige omheining om je kind heen creëren. Hierdoor begrijpen ze wat wel en niet acceptabel is, en het helpt hen om zelfdiscipline en verantwoordelijkheid te ontwikkelen.

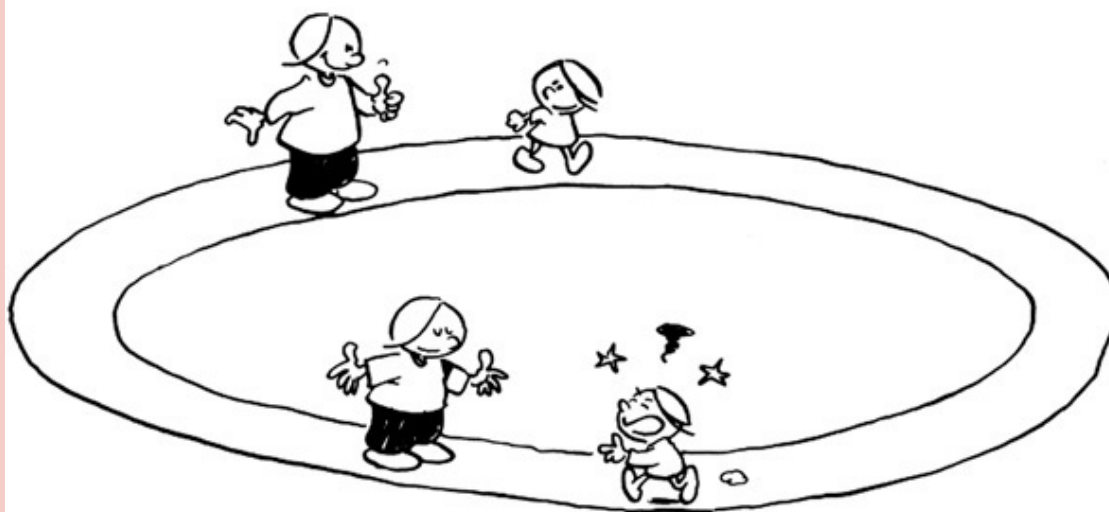
3. Structuur Bieden: Structuur en routine geven kinderen een gevoel van stabiliteit. Het helpt hen om de wereld om hen heen beter te begrijpen en vermindert onzekerheid.

4. Trots Tonen en Complimenten Geven: Complimenten en uitingen van trots versterken het zelfvertrouwen van je kind. Het laat hen zien dat je hun inspanningen waardeert en hen aanmoedigt om te groeien.

② VEILIGHEID EN VERTROUWEN VAARDIGHEDEN VAN OUDERS

HELPEN EN OPLETTEN

- VOORUITLOPEN OP SITUATIES.
- GRENZEN STELLEN.
- STRUCTUUR BIJEN.
- TROTS TONEN EN COMPLIMENTEN GEVEN.



KALMEREN EN REPAREREN

- PLEZIER DELEN.
- TROOSTEN, GERUST STELLEN.
- BOOSHEID IN GOEDE BANEN LEIDEN.
- DE RELATIE HERSTELLEN NA ONBEGRIP.

Kalmeren en Repareren

1. Blijdschap Delen: Vreugde delen met je kind is als het versterken van de positieve momenten samen. Het creëert een emotionele connectie en herinnert hen eraan dat jullie samen leuke tijden hebben.

2. Troosten bij Verdriet: Als je kind verdrietig is, is het belangrijk om hen te troosten en hen te laten weten dat het oké is om hun emoties te uiten. Dit geeft hen geruststelling en vertrouwen.

3. Geruststellen bij Angst: Angst kan een overweldigend gevoel zijn voor kinderen. Als ouder kun je hen geruststellen, uitleggen dat ze veilig zijn, en hen helpen om met hun angsten om te gaan.

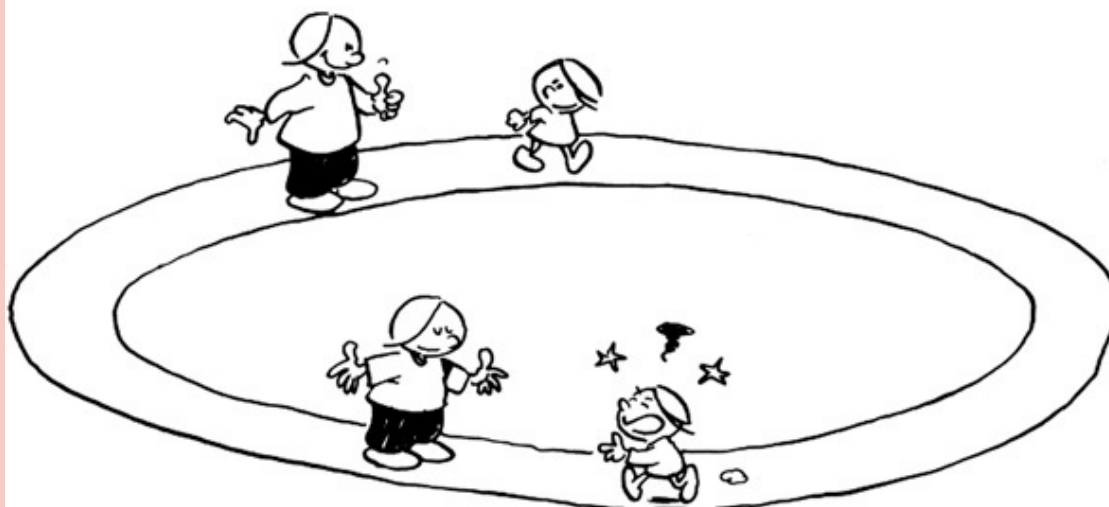
4. Boosheid in Goede Banen Leiden: Kinderen kunnen boosheid voelen en het is belangrijk om hen te leren hoe ze op een gezonde manier met deze emotie kunnen omgaan. Als ouder kun je hen helpen deze gevoelens te begrijpen en te kanaliseren.

5. Relatie Herstellen bij Onbegrip: Soms kunnen misverstanden ontstaan tussen ouder en kind. Het is essentieel om deze misverstanden te herstellen door open te communiceren, het goed te maken en te laten zien dat de relatie sterker is dan eventuele meningsverschillen.

② VEILIGHEID EN VERTROUWEN VAARDIGHEDEN VAN OUDERS

HELPEN EN OPLETTEN

- VOORUITLOPEN OP SITUATIES.
- GRENZEN STELLEN.
- STRUCTUUR BIEDEN.
- TROTS TONEN EN COMPLIMENTEN GEVEN.



KALMEREN EN REPAREREN

- PLEZIER DELEN.
- TROOSTEN, GERUST STELLEN.
- BOOSHEID IN GOEDE BANEN LEIDEN.
- DE RELATIE HERSTELLEN NA ONBEGRIP.

Deze vaardigheden vormen de bouwstenen van een liefdevolle en respectvolle relatie. Het creëert een omgeving waarin je kind zich geliefd, begrepen en ondersteund voelt. Onthoud dat niemand perfect is, en het is oké om te groeien en te leren in je rol als ouder. Een mismatch is zo gemaakt, besteed vooral aandacht in het herstellen daarvan. Samen met je kind kun je een sterke band opbouwen waar jullie allebei levenslang van kunnen genieten.

Hoe kun je deze kennis gaan toepassen in je gezinsleven?

Hang de Cirkels van Veiligheid en Vertrouwen op je koelkast. Probeer de Veilige cirkel toe te passen in je omgang met je kind. Wees de veilige haven voor je kind en moedig hen aan om de wereld te verkennen terwijl je er bent om hen te ondersteunen wanneer ze terugkomen.

Lees de uitleg over de Cirkel van Vaardigheden voor ouders en bekijk welke vaardigheden je al hebt en welke vaardigheden je aandacht nodig hebben. Maak een plan om deze vaardigheden te ontwikkelen.

Voor je partnerrelatie geldt:
dubbele Cirkels van Veiligheid en
Vertrouwen

Marilene over
risicofactoren en
beschermende
factoren

Anouk Spruit
over
gehechtheids
relaties



"Hoe meer begrip voor jezelf en voor de ander, hoe vaardiger je bent om een situatie bij te sturen."

Vaardigheden	Voorbeeld van zo'n situatie	Voorbeeld van een partner of vriend die jou dit ziet doen
Vooruitlopen op situaties		
Grenzen stellen		
Structuur bieden		
Trots tonen en complimenten geven		
Troosten		
Geruststellen		
Boosheid in goede banen leiden		
De relatie herstellen na onbegrip		
Plezier delen		
Hoe veilig ben je voor je kind?		
Voldoende controle op eigen boosheid?		
Voldoende controle op afwezigheid/ erg met jezelf en je problemen bezig zijn?		
Je een goed-genoeg ouder voelen		

Opdracht

Bekijk hieronder de lijst van situaties waarin je kind zich veilig of onveilig kan voelen. Als die woorden te groot voelen kun je ook denken: is mijn kind ontspannen of gespannen? Bedenk hoe je kind zich voelt. Als je kind stress ervaart, kun je manieren verzinnen om deze situaties meer ontspannen te maken. Gebruik de vaardigheden die je hebt geleerd in de uitleg over de Cirkel van Vaardigheden om je kind te ondersteunen.

Situaties waarin mijn kind zich veilig of onveilig kan voelen	Wat neem ik mezelf voor?
Samen met je kind boodschappen deed.	
Je kind betrokken was bij het koken van een maaltijd.	
Je samen met je kind een verhaaltje las voor het slapengaan.	
Je samen met je kind een tekening maakte.	
Je kind een vriendje of vriendinnetje meenam om te spelen.	
Je kind zag hoe je een probleem oploste.	
Je samen met je kind de natuur in trok en naar de sterren keek.	
Je kind moeite had met huiswerk en je samen hielp met schoolwerk.	
Je samen met je kind een huisdier verzorgde.	
Je samen met je kind plezier beleefde aan een hobby of sport.	
Je kind teleurgesteld was en troost zocht bij jou.	

Situaties waarin mijn kind zich veilig of onveilig kan voelen	Wat neem ik mezelf voor?
Je kind een nieuwe vriend ontmoette.	
Je kind met een uitdaging werd geconfronteerd en jullie dit samen aanpakten.	
Je kind meehielp met klusjes in huis.	
Je kind zich verdrietig voelde en dit met jou deelde.	
Je kind een vriendje of vriendinnetje meenam om te spelen.	
Je samen met je kind een puzzel oploste.	
Je kind zijn/haar verjaardagscadeautjes opende.	
Je samen met je kind een dagje naar het strand ging.	
Je kind zag hoe je een vriend of buur hielp.	
Je kind opgewonden was om naar school te gaan na de vakantie.	
Je samen met je kind een geheime taal bedacht.	
Je kind moeite had met afscheid nemen op de eerste schooldag.	
Je kind zijn/haar huiswerk af had en trots was op de resultaten.	

Situaties waarin mijn kind zich veilig of onveilig kan voelen	Wat neem ik mezelf voor?
Je samen met je kind een spannend boek las voor het slapengaan.	
Je kind troost zocht bij jou na een val of ongelukje.	
Je kind samen met jou een muziekinstrument bespeelde.	
Je samen met je kind een nieuwe hobby ontdekte.	
Je kind een tekening of kunstwerk maakte dat je aan de muur hing.	
Je kind ontdekte hoe planten groeien en bloeien in de tuin.	
Je samen met je kind een magische hut in de woonkamer bouwde.	
Je kind een vriendje of vriendinnetje meenam voor een slaapfeestje.	
Je kind een verkleedkostuum koos Carnaval.	
Je samen met je kind een bijzondere reis maakte naar een nieuwe plek.	
Je kind meehielp met tuinieren en zadjes planten.	
Je kind nieuwe vrienden maakte op school.	
Je samen met je kind een dag doorbracht in het bos of park.	

Met respect en liefde grenzen stellen.

Bedenk een aantal regels die voor jouw gezin belangrijk zijn en betrek je kind(eren) daarbij. Je hoeft geen toestemming voor het stellen van grenzen, maar je neem ze mee in je besluitvorming. Het doel van de gestelde grens en regel is om met elkaar van een plezierige omgeving te creëren en veiligheid te garanderen.

Op welk domein zijn veilige regels nodig?	Welke regel neem je je voor samen met de andere volwassenen die voor je kind zorgen?
Huisregels: je kunt bepaalde regels stellen over bijvoorbeeld schermtijd, bedtijd, opruimen en taakverdeling. Deze regels bieden structuur en voorspelbaarheid voor kinderen.	
Lichamelijke grenzen: je kunt aangeven welke delen van het huis of de tuin veilig zijn voor kinderen om te spelen. Zo kun je bijvoorbeeld aangeven dat kinderen niet zonder toezicht naar buiten mogen gaan of dat ze niet in de buurt van het fornuis mogen komen tijdens het koken.	
Emotionele grenzen: je kunt aangeven wat acceptabel gedrag is en wat niet. Zo kun je bijvoorbeeld aangeven dat het niet oké is om elkaar te slaan of te schoppen	
Communicatie: je kunt aangeven wat voor soort communicatie acceptabel is in het gezin. Zo kun je bijvoorbeeld aangeven dat kinderen altijd hun gevoelens mogen uiten, maar dat schreeuwen of beledigingen niet oké zijn.	
Persoonlijke grenzen: je kunt aangeven welke delen van jouw persoonlijke ruimte niet toegankelijk is voor kinderen. Zo kunnen je bijvoorbeeld vertellen dat kinderen niet aan jouw bureau mogen zitten of niet aan jouw spullen mag komen zonder toestemming.	

Oefen met de onderstaande vaardigheden die helpend zijn bij kalmeren en repareren wanneer je kind overstuur is. Luister naar de zorgen van je kind en neem tijd om te troosten en gerust te stellen. Als je kind boos is probeer je de emoties in goede banen te leiden door tijd te nemen en zelf kalm te blijven en herstel de relatie met de veroorzaker van de emotie.

<p>Over welke onderwerpen maakt jouw kind zich zorgen?</p>	<p>Hoe wil je je kind hierin kalmeren, en welke reparatie is nodig?</p>
<p>Gezondheid: Kinderen kunnen zich zorgen maken over hun eigen gezondheid of die van hun gezin. Ze kunnen zich afvragen wat er gebeurt als ze ziek worden, hoe het verder gaat als ze ziek zijn, of hun ouders ziek worden en wie er voor hen zal zorgen.</p>	
<p>Relatie met hun ouders: jonge kinderen willen graag een lief kind en een goed kind zijn in de ogen van hun ouders. Zeker als ze regelmatig te horen krijgen dat ze stout zijn of dat ze dingen verkeerd doen.</p>	
<p>Vriendschappen: Jonge kinderen kunnen zich zorgen maken over vriendschappen en sociale relaties. Ze kunnen zich afvragen of ze vrienden hebben, of ze wel goed genoeg zijn en of ze wel geaccepteerd worden door anderen.</p>	
<p>Angsten en nachtmerries: Kinderen kunnen zich zorgen maken over enge dingen zoals monsters, donkere plekken en hoge plaatsen. Ze kunnen ook nachtmerries hebben over enge situaties of gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt.</p>	
<p>Ruzies en scheiding van de ouders: Kinderen kunnen zich zorgen maken over ruzies tussen ouders. Ze denken vaak dat het hun schuld is. Daarnaast kunnen ze bang zijn dat een van hun ouders weggaat en wat dit voor hen betekent.</p>	
<p>Andere zorgen:</p>	

Denk na over het volgende: wat zou de moeder van Lex moeten doen?

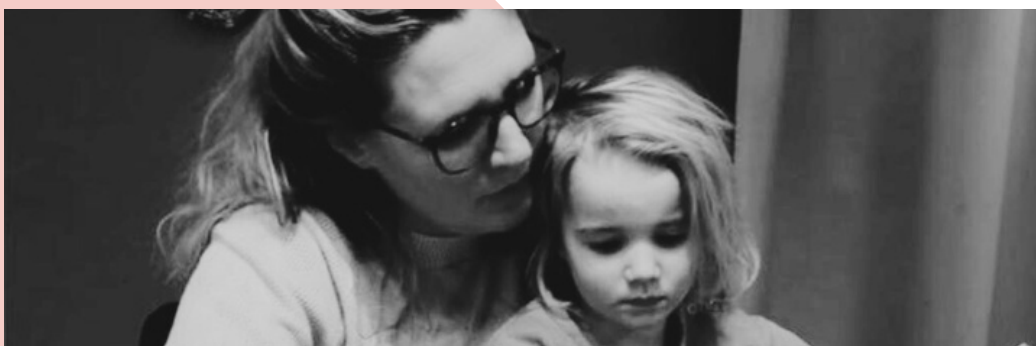
Er was eens een schattige peuter genaamd Lex die net 2 jaar oud was geworden. Lex was een vrolijke baby en glimlachte altijd wanneer hij zijn moeder zag. Maar er was één probleem: Lex's moeder lachte niet altijd terug. Soms was ze zelfs boos..

Wanneer Lex huilde, schreeuwde zijn moeder zelfs tegen hem. Lex huilde dan alleen maar harder. Maar uiteindelijk werd Lex steeds stiller, huilde bijna niet meer, ook als daar wel een reden voor was. Lex lachte minder naar zijn moeder minder, keek meer naar buiten of naar bezoek als die er was. .

Op een dag speelde Lex op de grond met zijn blokjes. Zijn moeder was aan de telefoon en liep al pratend langs Lex. Ze struikelde haast over blokje van Lex. Ze keek erg boos naar Lex en schopte het blokje opzij. Lex zag het blokje naar de hoek gaan en keek van het boze gezicht van moeder naar het blokje. Beduusd bleef hij zitten. . Zijn moeder riep; " Lex, stel je niet aan. Ruim je speelgoed dan ook op ". Moeder vervolgde haar gesprek aan de telefoon.

Lex werd steeds stiller. Spelen kon hij stil en daarbij nam hij weinig ruimte in. Eigenlijk was hij niemand tot last, je had nauwelijks erg in hem. Soms staarde Lex wat naar buiten en keek naar een beeldscherm. Lex had geen idee of het angst en verdriet was wat hij voelde, hij wist dat als hij niet huilde en geen rommel maakte, mama ook stil zou zijn. Als zijn moeder naar Lex keek, zag ze een stil, bescheiden en weinig ondernemend zontje. Ze had het idee dat de periode van huilen gestopt was door haar aanpak. Het moest tenslotte geen mietje worden. Dat dit ook effect had op zijn gehele ontwikkeling was haar volledig onbekend.

De start van een patroon in de relatie tussen een ouder en kind. De start van een mismatch tussen een ouder en kind. Lex groeit op zonder zichzelf te begrijpen, verdriet en boosheid te herkennen en zich begrepen en geliefd te voelen De reactie op zijn verwarring, gevoel van verdriet, zijn gehuil, heeft invloed op zijn gevoel van geluk en tevredenheid en zijn vermogen om vertrouwen te hebben in anderen.



Verder werken aan de relatie met je kind met andere ouders

- **Praat met andere ouders over je ervaringen en wat je hebt geleerd uit deze tekst. Luister naar hun ervaringen en wissel ideeën uit over hoe je je kind kunt ondersteunen en een veilige omgeving voor hen kunt creëren.**
- **Ouderbijeenkomsten: Ouderverenigingen of lokale organisaties organiseren vaak bijeenkomsten waar ouders bij elkaar kunnen komen om ervaringen uit te wisselen en elkaar te ondersteunen.**
- **Online forums: Er zijn tal van online forums en discussiegroepen voor ouders waar ze vragen kunnen stellen, ervaringen kunnen delen en advies kunnen krijgen.**
- **Sociale media: Ouders kunnen lid worden van specifieke (besloten) groepen op sociale media zoals Facebook of Instagram, waar ze kunnen communiceren met andere ouders die in dezelfde situatie verkeren. Zorg dat je ouders op sociale media volgt die je vertellen over het echte leven en die niet te veel mooie plaatjes en verhalen posten.**
- **Kinderopvangcentra: Ouders kunnen andere ouders ontmoeten bij kinderopvangcentra waar hun kinderen verblijven en ervaringen delen over de opvoeding en ontwikkeling van hun kinderen. Sommige kinderopvangorganisaties organiseren oudergroepen. Vraag ernaar.**
- **Sport- en hobbyclubs: Ouders kunnen deelnemen aan sport- en hobbyclubs voor jonge kinderen en in contact komen met andere ouders die dezelfde interesses delen. Denk bijvoorbeeld aan babyzwemmen of zingen op schoot. Vraag er naar op je consultatiebureau.**
- **Lokale evenementen: Ouders kunnen lokale evenementen bezoeken die speciaal zijn ontworpen voor gezinnen, zoals beurzen, festivals of familieweekenden, om andere ouders te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen.**



1.2 Moeilijkheden in de relatie

In iedere ouder en kind relatie doen situaties voor die aandacht behoeven om te kunnen herstellen en het anders te doen. Iets is pas echt probleem als het niet herstelbaar is. Niemand is perfect, ook jij niet. Misschien begrijp je jezelf wel, maar niet altijd je kind. Of andersom, misschien begrijp je je kind wel, maar niet altijd jezelf. Alle variaties zijn mogelijk en ook helemaal niet zo erg. Mits je aandacht hebt voor datgene wat er op dat moment aan schort. Wat is jouw verhaal bij wat er op dat moment speelt? Wat gebeurt er bij je in die situatie? Wat gebeurt er bij je kind? Hoe meer begrip voor jezelf en voor de ander, hoe vaardiger je bent om een situatie bij te sturen.

In het voorbeeld van Lex:

Als vader liep Lex het liefst de deur uit als zijn zoontje huilde. Hij wilde het niet horen en verdween. Totdat zijn partner vroeg of hij zijn zoontje even wilde vasthouden en wilde wiegen. Lex raakte in verwarring van een redelijk simpele vraag. Maar hij had geen idee wat hij moest doen, zijn reactie was immers van wegwezen, dan hield het gehuil vanzelf op.



1.2.1 Informatie over valkuilen

Als ouder heb je sterke kanten en je hebt ook je valkuilen, die zich weerspiegelen in de relatie met je kind. Hoe dat werkt dat leggen we ook uit met de Cirkel van veiligheid en vertrouwen.

In het eerste deel hebben we de Cirkel van veiligheid en vertrouwen uitgelegd, de match. Jij bent als ouder de bron van vertrouwen en de bron van veiligheid van je kind. Kinderen zijn de hele dag bezig: het ene moment willen ze dicht bij je zijn, het volgende moment gaan ze op onderzoek uit en omgekeerd. Het voortdurend bij je vandaan gaan en bij je terugkomen hebben we de Cirkel van veiligheid en vertrouwen genoemd.

Er zijn twee typische valkuilen in de relatie tussen ouders en kind, die bij iedere ouder-kind relatie te zien zijn, maar niet bij iedere ouder-kind relatie de overhand hebben. Als ze wel de overhand hebben kunnen we spreken over een onveilige gehechtheidsrelatie met daarin onderscheid tussen ambivalente of vermijdende gehechtheidsrelatie tussen ouder en kind. We leggen het uit.

1.2.2 Ambivalente gehechtheidsrelatie tussen ouder en kind

Er zijn ouders die het erg lastig vinden om hun kind te laten gaan en, vaak ongewild, hun kind **ontmoedigen** om op onderzoek uit te gaan.

③ ANGSTIG-AMBIVALENTE RELATIE TUSSEN OUDER EN KIND

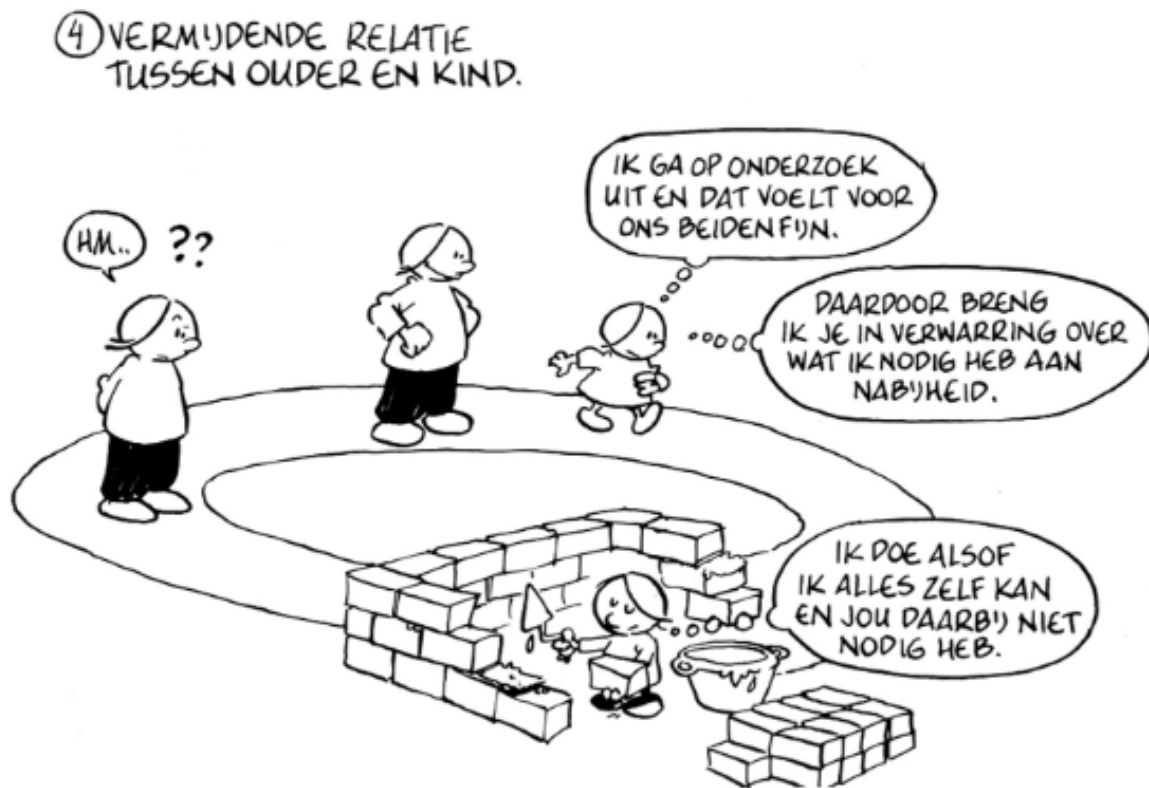


© Powell, B. e.a. (2013). *The Circle of Security Intervention*. New York: Guilford Publications.
In het Nederlands vertaald en bewerkt door M. de Zeeuw & C. Brok (2013).

Het verhaal van de ouders kan zijn dat er veel behoefte is aan **controle** om de veiligheid van hun kind te borgen. Die veiligheid wordt dan vaak gezocht in externe zaken (nooit op de straat, altijd goed kauwen, niet naar boven..) wat maakt dat zij hun kind maar moeilijk de eigen gang laten gaan. Het kind krijgt maar **beperkte ruimte** om de wereld te ontdekken. Vaak zien deze ouders veel 'leeuwen en beren' op de weg. Overal is gevaar. Ze zien en voelen dat hun kind vooral bescherming en nabijheid nodig heeft. En dan gebeurt er eigenlijk iets anders dan je misschien zult verwachten, het kind zal als reactie de behoefte aan verkenning en ontdekken minder laten zien. Dus het lijkt alsof het ook de behoefte is van het kind; het toont immers geen 'leef'. Het kind weet of voelt dat het niet geholpen wordt om iets te gaan ontdekken wat onbekend is. De spanning die hoort bij het onderzoeken wordt niet aangedurfd. Door niet verder te gaan, versneld terug te keren naar de ouder, past zich als het ware aan en doet wat de ouder denkt dat goed is. En dat is misleidend voor de ouders. Deze kinderen nemen immers zelf geen initiatief en tonen zich angstiger of onzekerder dan een gemiddeld kind en laten een bovengemiddelde gerichtheid op hun ouders zien. Regelmatig wordt deze gerichtheid of afhankelijkheid afgewisseld met momenten van **strijd** waarin het kind zich onttrekt en veel nadruk legt op dat hij prima dingen zelf kan. Het kind 'overschreeuwt' zichzelf als het ware, want het voelt dat het iets moet doen, maar heeft geen idee hoe en wat. Hoe kom je boven als je nooit hebt geleerd om trap te lopen? Je kind zal zeggen dat het prima kan traplopen (het wil immers naar boven!) en jij sluit het traphekje omdat je voorziet dat je kind zal vallen. En als je het traphekje uiteindelijk open doet omdat je bezwijkt door het gehuil, valt je kind al na de tweede trede. Je kind huilt wellicht van pijn of boosheid en frustratie en wil vastgehouden worden maar duwt je armen weg. Het wil zelfstandig naar boven, maar sluit zelf het traphekje omdat het niet durft. Het wordt voor deze ouders en kind steeds lastiger om vertrouwen in hun mogelijkheden te hebben, De ruimte die deze relatie geeft om de wereld te ontdekken is logischerwijs ook minder groot.

1.2.3 Vermijdende gehechtheidsrelatie

Er zijn ouders die het erg lastig vinden om hun te troosten en vaak ongewild, hun kind aanmoedigen om vooral zelfstandig te zijn.



© Powell, B. e.a. (2013). *The Circle of Security Intervention*. New York: Guilford Publications. In het Nederlands vertaald en bewerkt door M. de Zeeuw & C. Brok (2013).

Het verhaal van ouders kan zijn dat er liever **niet stilgestaan** wordt bij moeilijke en gevoelige situaties of bij emoties. Zaken gaan nou eenmaal zo of het houdt vanzelf op. De nadruk komt daarbij te liggen op zelfstandigheid en prestatie. Emoties onderdrukken de zelfstandigheid, dus zullen tranen eerder getroost worden met een kusje erop dan met onderzoek. Hoe helpend is dat? Een kusje biedt geen woordelijk begrip voor de pijn of de last die een kind ervaart. Soms negeren ouders het kind of geeft het advies om het op te lossen, zonder aandacht voor het gevoel van het kind. Het kind leert om weinig verdriet laten zien bij het vallen. Het verwacht immers geen verzachting in woord en daad. Het zal jouw hulp afwijzen om te leren traplopen in eerder genoemd voorbeeld om zelf met veel butsen en bulten boven komen. Het is verleidelijk om je kind te prijzen met dit geweldige resultaat. Maar ook deze lof lijkt nauwelijks te worden gedeeld met je kind. De opgelopen butsen en builen drukken de pret. Kind en ouder(s) zullen zich aanpassen en steeds minder hun gezichtsuitdrukking en hun gevoelens laten zien. Het kind trekt als het ware een 'muur' om zich heen op, waar ze zich achter verschuilen om zichzelf te troosten. Ze trekken zich terug als ze stress of spanning ervaren, waardoor het lastiger wordt om het kind troost te bieden of te begrijpen. Het wordt voor deze ouders steeds lastiger om hun kind emotioneel te lezen. De **zelfstandigheid** lijkt groot. De ruimte die deze relatie geeft om de wereld te ontdekken is logischerwijze groter.

1.2.4 Hoe kun je deze kennis gaan toepassen in je gezinsleven?

Opdracht:

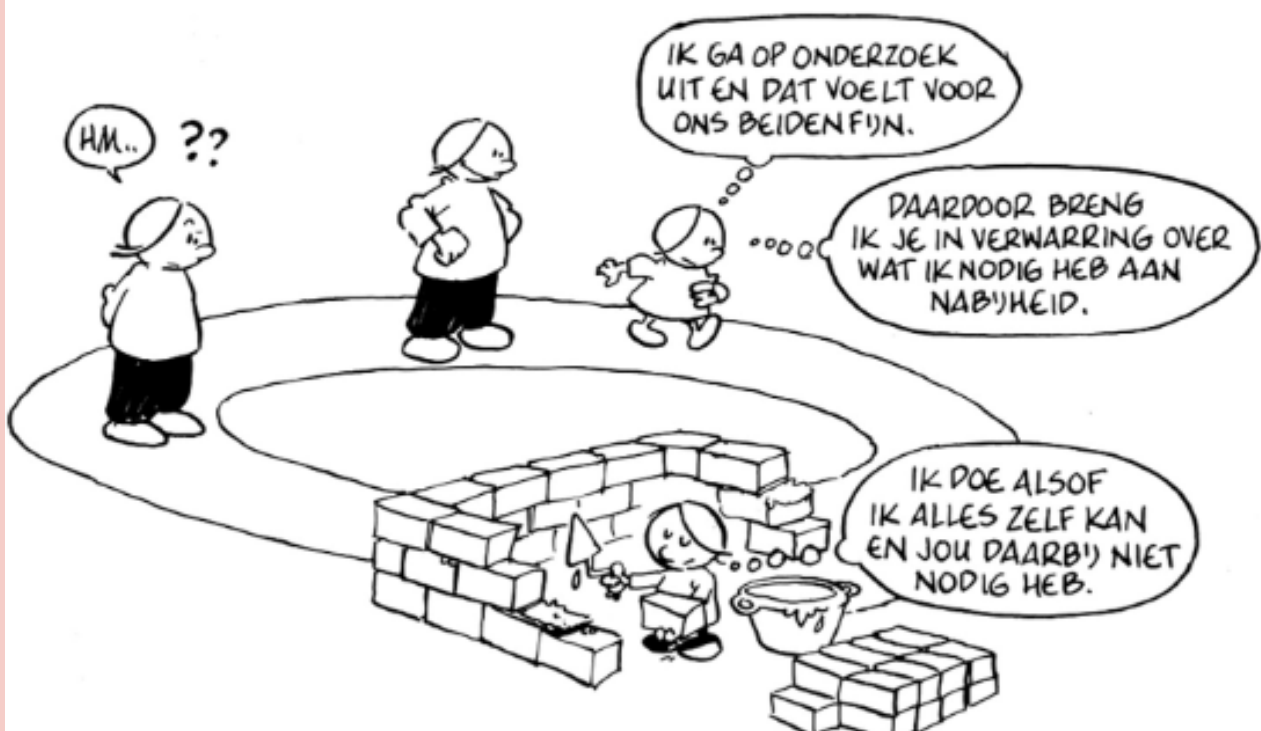
Wat denk je, als je dit leest, in welke cirkel kom jij regelmatig terecht met je kind? De vermijdende of de ambivalente? Of allebei?

Opdracht:

In welke beschrijving herken jij je kind het beste? Mijn kind is een:

- Stevig type, hij of zij kijkt met vertrouwen de wereld in en stapt op de situaties af.
- Ongelooflijk eigenwijs portret, die over heel veel dingen ruzie met me maakt
- Heel zelfstandig kind, dat voortdurend roept dat hij of zij alles zelf kan en mij daarbij niet nodig heeft.
- Bang konijn, die liever wil dat ik dingen voor hem of haar doe of oplos.
- Teruggetrokken kind waar ik weinig hoogte van krijg.
- Hard, je merkt niet dat dingen hem iets doen.

④ VERMIDDE RELATIE TUSSEN OUDER EN KIND.



1.3 Risico's in de relatie tussen jou en je kind

Een heel ander patroon in de relatie is, dat de relatie er af en toe niet lijkt te zijn, afwezig is of onvoorspelbaar is.

Soms raken kinderen zo **overspoeld** door hun **angst** wat een direct gevolg is van de emotie (boosheid of ook angst) bij de ouder. Ouder en kind laten elkaar dan als het ware even **'los'**; de ouder is emotioneel even niet beschikbaar voor het kind, het kind moet geheel vertrouwen op zichzelf. Natuurlijk is de ernst hiervan afhankelijk van de duur, de hevigheid, de leeftijd van het kind, aanwezigheid van andere emotioneel beschikbare volwassenen, maar alle kinderen, ongeacht de omstandigheden zullen in paniek raken als de ouder zich emotioneel terugtrekt, niet beschikbaar is. Als ouders zich emotioneel totaal terugtrekken van hun kind en zichzelf, of erg in paniek raken, dat noemen we dat extreme hulpeloosheid.

Als ouders woedend en agressief reageren, in woorden of in gedrag, dan noemen we dat vijandigheid. Het gevolg is dat ouders op dat moment niet meer functioneren als veilige basis of veilige haven. Het kind voelt zich angstig en verward, maar het kan niet naar zijn ouder (bron van veiligheid) toe, omdat dit de bron is geworden van verwarring en angst. Kinderen kunnen zich dan totaal hulpeloos gaan voelen, afwezig raken, agressief en totaal buiten zichzelf raken of tegenstrijdige dingen gaan doen.

⑤ HAPERENDE OF VERBROKEN RELATIE TUSSEN OUDER EN KIND



© Powell, B. e.a. (2013). *The Circle of Security Intervention*. New York: Guilford Publications.
In het Nederlands vertaald en bewerkt door M. de Zeeuw & C. Brok (2013).

Hoe kun je deze kennis gaan toepassen in je gezinsleven?

Opdracht 1:

Denk na over situaties waarin je of je kind moeite heeft met zelfbeheersing. Beschrijf een van die situaties en hoe je ermee omgaat.

Opdracht 2: Heeft je kind weleens verwarring of angst ervaren door jouw gedrag?

Opdracht 3: Beoordeel in hoeverre de volgende uitspraken voor jou of je kind van toepassing zijn:

Ben je regelmatig:

- te toegeeflijk,
- in paniek,
- streng,
- gooi je met spullen,
- afwezig,
- sarcastisch,
- zeg je nare dingen
- dreig je met verlating?

Is je kind regelmatig:

- jou aan het troosten of bemiddeld je kind in situaties waarin jij verdrietig, boos of bang was?
- hysterisch aan het huilen?
- zich clownesk aan het gedragen?
- afwezig?
- heftig driftig?
- in huis degene die de leiding neemt of 'de ouder'?

Opdracht 4

Observeer gedurende twee dagen de interactie tussen jou en je kind en identificeer welke van de volgende patronen van onveiligheid het meest voorkomen tussen jullie:

1. Onvoorspelbare reacties: Merk op of er sprake is van wisselende of onvoorspelbare reacties in de interacties tussen jou en je kind.
2. Emotionele of fysieke afstand: Let op of er momenten zijn waarop jij of je kind zich emotioneel of fysiek terugtrekt.
3. Machtsstrijd: Observeer of er situaties zijn waarin er een machtsstrijd ontstaat tussen jou en je kind.
4. Ontoereikende steun: Kijk of er momenten zijn waarop jij of je kind zich niet gesteund voelt door jou.
5. Emotioneel misbruik: Let op of er sprake is van emotioneel misbruik, zoals beledigingen of vernederende opmerkingen.

Opdracht 5

Denk na over en bespreek met je kind welke veiligheidscirkels je samen kunt versterken om de relatie te verbeteren. Wat kunnen jullie doen om een veiligere en gezondere omgeving te creëren?

2. Plezier delen

Plezier opzoeken

Het delen van plezierige momenten **versterkt** je band en maakt de tijd samen nog specialer. In een liefdevolle relatie genieten ouders en kinderen vaak samen van kostbare momenten met plezier. Het delen van vreugdevolle ervaringen brengt ontspanning voor zowel jou als je kind, en versterkt het gevoel van liefde en verbondenheid tussen jullie. Wat dat plezier precies inhoudt, kan voor iedereen anders zijn.

Het is belangrijk om de momenten te herkennen wanneer je kind toenadering zoekt. Of het nu gaat om oogcontact proberen te maken of het beginnen van een spelletje, deze momenten zijn kostbaar. Hier zijn enkele tips om het plezier te vergroten:

Plezier delen

- 1. Neem je tijd. Ga zitten en wacht jouw moment af. Reageer direct wanneer je kind je aankijkt. Maak je gezicht groot en vriendelijk. Nodig je kind uit met je houding, misschien gebruik je er woorden bij. Zo laat je zien dat je interesse hebt.**
- 2. Sluit aan bij de initiatieven van je kind. Speel mee en laat je verrassen door de energie die dat geeft!**
- 3. Als er ontspanning is, boots dan gaandeweg de lichaamshouding en gezichtsuitdrukking van je kind een beetje na. Dit versterkt de connectie en maakt het spel leuker.**
- 4. Geef woorden aan wat je ziet en voelt. Zeg dingen als "Het geeft me plezier om samen grapjes te maken" of "Het is gezellig om samen te spelen."**
- 5. Soms kan uitdagend gedrag een manier zijn voor je kind om een leuk spel te beginnen. Zorg ervoor dat het plezierig blijft en reageer positief op hun uitnodiging om te spelen of om te stoppen.**

Opdracht 1:

Neem de tijd om gedurende een paar dagen op te merken welke momenten je kind vreugde en plezier brengen. Noteer ten minste vijf van deze momenten en beschrijf ze in detail.

Opdracht 2:

Observeer en maak aantekeningen in een speciaal dagboekje over situaties waarin je kind zich het meest gelukkig en ontspannen lijkt te voelen. Beschrijf wat er precies gebeurt tijdens deze momenten en welke reacties je kind vertoont. Een kostbare schat voor later!

Opdracht 3:

Maak een lijst van de activiteiten die je samen met je kind onderneemt en die leiden tot plezier en gelach. Kies een van deze activiteiten en plan bewust wat meer quality time om samen van dit plezier te genieten.

Vind je het lastig om zelf plezierige activiteiten uit jezelf te verzinnen? Hier zijn lijstjes die je op weg helpen, voor jezelf én voor je kind. Wie weet vind je kind het leuk om mee te doen, desnoods in draagzak, wandelwagen, op de driewieler of de step met activiteiten waar jij erg van geniet.

Voor jezelf.:

Plezierige activiteitenlijst

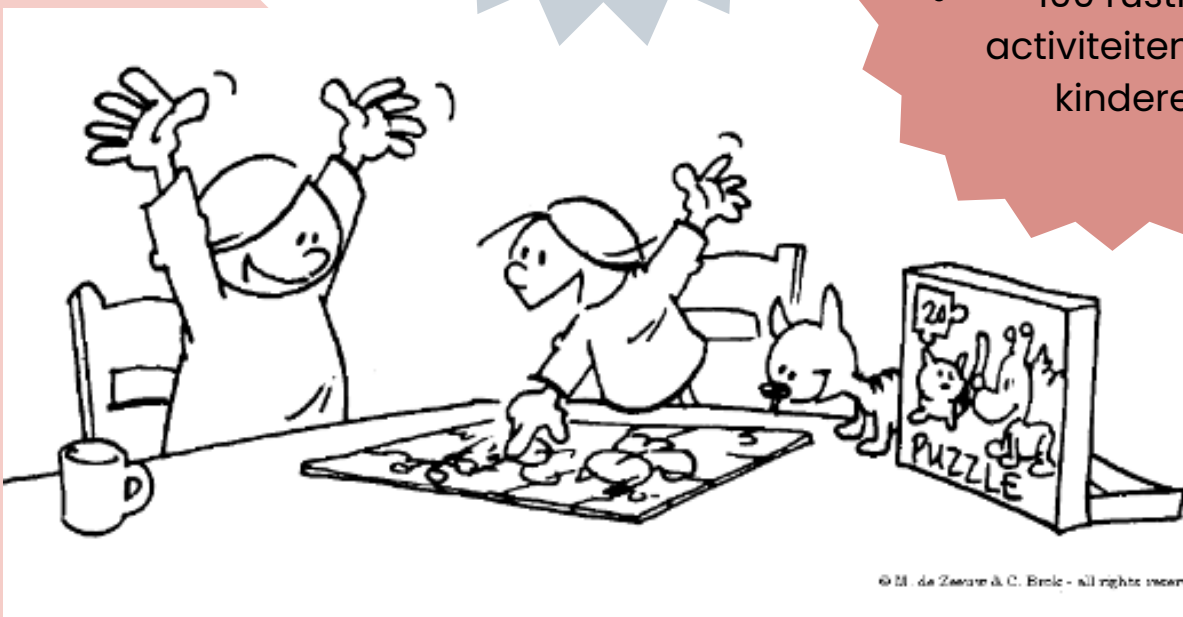
Praten endoen

Werkboek Activiteiten

Motelmama lijstje

Voor je kind:

- Gids voor Kinderactiviteiten
- 100 rustige activiteiten voor kinderen



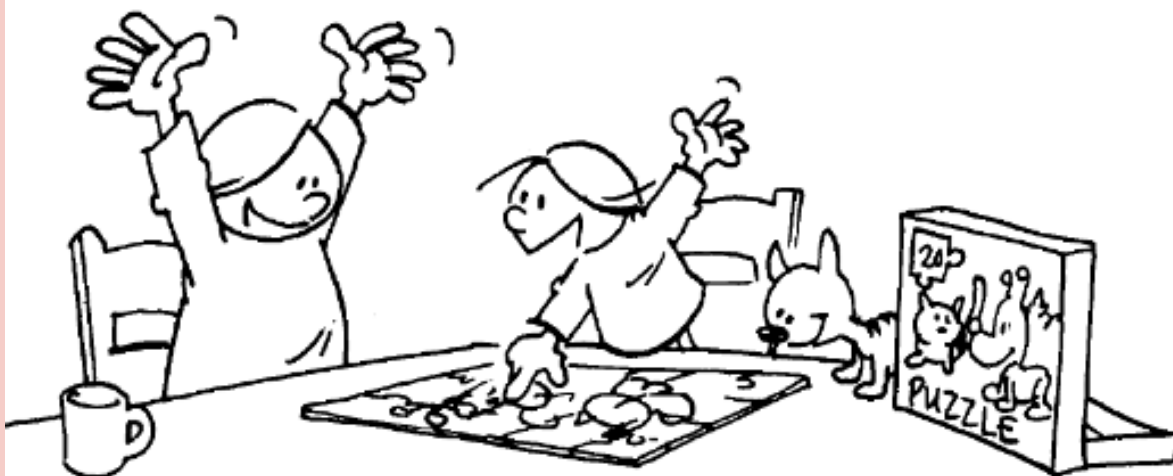
2.2.Elke dag samen spelen met je kind

Samen spelen maakt wel de kans groter dat jullie echt even een moment plezier hebben. Door daar regelmatig even tijd voor te maken, al is het maar 5 minuten, werk je actief aan je relatie. Kinderen voelen zich **waardevol** als je tijd voor ze maakt om samen te spelen.

Hier volgen de spelregels voor Bewust samen spelen, om zo'n moment voor jullie beiden op een prettige manier te laten verlopen:

Bewust spelen met je kind

1. Ga op de grond zitten en nodig je kind uit om naast je te komen zitten.
2. Laat je kind het spel leiden of met ideeën komen. Volg hun enthousiasme en initiatief.
3. Bied hulp en ondersteuning bij kleine uitdagingen om het spel van je kind soepel te laten verlopen.
4. Gebruik woorden om te beschrijven wat je kind doet en moedig hen aan om te vertellen wat er in hun hoofd omgaat.
5. Bedenk ook je eigen ideeën om het spel leuker te maken, maar zorg ervoor dat je ze niet opdringt.
6. Vermijd het spel van je kind over te nemen. Laat hen de regels bepalen en creatief zijn.
7. Geef je kind de ruimte om te verkennen, ontdekken en vrijuit te spelen zonder te veel beperkingen.
8. Geniet samen van de tijd en beleef plezier aan het spelen.
9. Geef complimenten en moedig je kind aan om nieuwe dingen uit te proberen.
10. Grijp alleen in als de situatie gevaarlijk wordt, en leg rustig uit waarom je dat doet om te leren en veilig te blijven.



Opdracht Elke dag 10 minuten samen spelen

Speel elke dag 5 tot 10 minuten met je kind. Hieronder staan de leukste samenspeel ideeën. Eerst nog wat tips. Ga niet een heleboel verschillende spelletjes achter elkaar uitproberen, maar kies er eentje. Plezier en interesse van het kind moeten bij het kiezen van de spelletjes en speelgoed altijd voorop staan. Haal je kind niet uit zijn spel voor jouw spel:

- 1. Samen 'tik tak' spelen op muziek:** Laat je kind de klok of horloge zien en leg uit hoe de wijzers werken. Vraag om de wijzers te bewegen terwijl je naar de tijd wijst.
- 2. Zing samen een opruimliedje:** Maak opruimen leuk door samen een liedje te zingen terwijl je speelgoed en spulletjes in de juiste bakken doet.
- 3. Ontdek de natuur:** Ga samen naar buiten en bekijk de bomen, bloemen en dieren. Praat over wat je ziet en gebruik eenvoudige woorden om de natuur te beschrijven.
- 4. Knutselen:** Laat je kind creatief zijn door te tekenen, verven of knutselen. Geef ze kleurpotloden, verf, en papier om hun verbeelding te uiten.
- 5. Bakken:** Betrek je kind bij het bakproces. Laat ze ingrediënten mengen, beslag proeven en eenvoudige taken uitvoeren om koekjes, muffins of brood te maken.
- 6. Lichaamsdelen benoemen:** Leer je kind de namen van hun lichaamsdelen terwijl je ze aanwijst. Speel een spel waarbij je vraagt om bepaalde lichaamsdelen aan te raken.
- 7. Samen liedjes maken:** Moedig je kind aan om hun eigen liedjes te bedenken. Dit kan grappig en fantasierijk zijn.
- 8. Bouw een fort of kasteel:** Gebruik kussens, dekens en kussens om samen een fort te bouwen waarin je kunt spelen of een boekje kunt lezen.
- 9. Waterpret:** Laat je kind spelen met water in een teiltje of met plastic bekertjes en lepels. Dit kan zowel binnen als buiten.
- 10. Schaduwspel:** Gebruik een lamp om schaduwen te maken op de muur en laat je kind raden welke dieren of vormen ze zien.
- 11. Muziek en beweging:** Dans samen op muziek en moedig je kind aan om te bewegen op het ritme.

- 12. Verstoppertje spelen:** Speel verstoppertje binnen of buiten en moedig je kind aan om je te vinden.
- 13. Kijk naar de wolken:** Lig samen op je rug in het gras en kijk naar de wolken. Vraag je kind wat voor vormen ze zien.
- 14. Picknick binnen:** Organiseer een binnenpicknick met hun favoriete snacks en speel samen een rollenspel.
- 15. Muziekinstrumenten:** Laat je kind kennismaken met eenvoudige muziekinstrumenten zoals een tamboerijn, xylofoon of blokfluit.
- 16. Schatzoeken:** Verstop een kleine schat en maak een schatkaart met aanwijzingen om samen te zoeken.
- 17. Bellenblaas:** Blaas ballonnen en kijk wie de grootste bal kan maken. Laat je kind proberen om zelf ballonnen te blazen.
- 18. Dierenverzorging:** Als je huisdieren hebt, betrek je kind bij de verzorging, zoals het geven van water of voedsel.
- 19. Tekenen in het zand:** Als je in de buurt van het strand bent, teken dan samen in het zand en bouw zandkastelen.
- 20. Verhalen vertellen:** Laat je kind een verhaal verzinnen of bouw samen een verhaal op door om de beurt een zin toe te voegen.
- 21. Kijk naar de sterren:** 's Nachts kun je naar de sterren kijken en praten over de verschillende sterrenbeelden.
- 22. Tuinieren:** Laat je kind helpen met eenvoudige tuinklusjes, zoals planten water geven of bloemen verzorgen.
- 23. Koken:** Laat je kind meehelpen met eenvoudige kooktaken, zoals groenten wassen of deeg kneden.
- 24. Ballonnen:** Speel met ballonnen en probeer ze hoog te houden of maak er grappige geluiden mee.
- 25. Theekransje:** Houd een theekransje met knuffels en poppen, waarbij je kind doet alsof ze thee schenken en lekkernijen serveren.



3. Literatuur

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation. Hillsdale, new jersey: Lawrence Erlbaum.
- Bakermans-Kranenburg, M.J., Van IJzendoorn, M.H. & Juffer, F. (2003). Less is more: Meta-analyses of sensitivity and attachment interventions in early childhood. *Psychological Bulletin* 129(2), 195-215.
- Bakermans-Kranenburg, M.J., Van IJzendoorn, M.H. (2009). Gene-environment interaction of the dopamine D4 receptor (DRD4) and observed maternal insensitivity predicting externalizing behavior in preschoolers. *Developmental Psychobiology*, 48, 406-409.
- Bakker, I., Bakker, K., Van Dijke, A. & Terpstra, L. (1998). O & O – opvoeden in perspectief. Utrecht: NIZW Uitgeverij.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder. Mentalization based treatment.* Oxford University Press
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: a process model. *Child development* 55, 83-96.
- Benjamin, A, Rodenburg, R., Stams, G.J., Meijer, A.M. & Jongeneel, R. (2007). Effectiviteit van EMDR bij kinderen gekoppeld aan mogelijkheden van EMDR voor mensen met een verstandelijke beperking. Een meta-analyse naar de effectiviteit van EMDR voor kinderen en een casus waarin de mogelijkheden van EMDR voor mensen met een verstandelijke beperking worden onderzocht. Universiteit van Amsterdam, pedagogische en onderwijskundige Wetenschappen (Masterscriptie Orthopedagogiek).
- Biringen, Z. (2004). *Raising a Secure Child: Creating an Emotional Connection Between You and Your Child.* New York: Penguin group.
- Biringen, Z., Robinson, J., & Emde, R. (1998). *Emotional Availability (EA) Scales, 3rd Edition. Unpublished Manual.* www.emotionalavailability.com
- Brok, C. & De Zeeuw, M. (2008). *Er zijn voor je kind – hoe ouders emotionele beschikbaarheid kunnen bieden.* Assen: Van Gorcum.
- Brok, C. & Van Doesum, K. (red.) (2009). *Handboek - Een preventieve interventie voor moeders met psychiatrische problemen en hun baby's.* Deventer: .
- Boris, N.W. & Zeanah, C.H. (2005). Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with reactive attachment disorder of infancy and early childhood. *Journal of American Academie of Child and Adolescent Psychiatry* 44 (11): 1206-19.
- Cassell, D. & Coleman, R. Parents with psychiatric problems. In: Reder P, Lucey C. *Assessment of Parenting. Psychiatric and Psychological Contributions* London: Routledge. 1995:176-177.
- Cassidy, J. & Shaver, P. R. (2004). *Handbook of Attachment - Theory, Research, and Clinical Applications.* 2nd edition. New York: The Guilford Press.
- Cooper, G. Hoffman, K. Powell, B. & Marvin, R. (2005), *The Circle of Security Intervention.* In: Berlin, L. Ziv, Y., Amaya-Jackson, L. & Greenberg, M. (Eds) *Enhancing Early Attachments: Theory, Research, Intervention and Policy.* New York: Guilford Press.
- Dekker, T., & Biemans, H. M. B. (1994). *Video-hometraining in gezinnen.* Houten/Zaventhem: Bohn Stafleu/Van Loghum.aus, M.H. & Klaus, P.H. (2005). *Je wonderbaarlijke baby – wat een pasgeboren kind al kan.* Amsterdam: Thoeris.
- Fivaz-Depeursinge, E. & Corboz-Warnery A. (1999). *The primary triangle – A developmental systems view of mothers, fathers, and infants.* New York: basic book.
- Fukkink, R. (2007). *Video-feedback in breedbeeld-perspectief. Een meta-analyse van de effecten van video-feedback in gezinsprogramma's.* Amsterdam: SCO-Kohnstaminstituut.
- Gallese, V. (2001). The "Shared Manifold" Hypothesis: from mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies* 8, 5-7; 33-50.
- Greenspan, S.I. & Wieder, S. (2006). *Infant and early childhood mental health. A comprehensive approach to assessment and intervention.* Washington: American Psychiatric Publishing.
- Groenendaal, H. & Decovic, M. (2000). *Risicofactoren voor kwaliteit van de opvoeding.* *Pedagogiek* 20, 1.

- Hans, S.L. & Thullen, M.J. (2009). The relational context of Adolescent Motherhood. pp 214 - 229. In: Handbook of Infant Mental Health – third edition. New York: Guilford Press.
- Hayes, S.C. & Follette, V.M. & Linehan, M.M. (2006). Mindfulness en Acceptatie – de derde generatie gedragstherapie. Amsterdam: Harcourt Book Publishers.
- Hayes, S.C. & Smith, S. (2006) Uit je hoofd in het leven – een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Herschkowitz, N. & Chapman – Herschkowitz, E. (2003). Breintjes van kleintjes – Ontwikkeling van gedrag en vaardigheden van baby's, peuters en kleuters. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Juffer, Bakermans-Kranenburg, & Van IJzendoorn, 2008a, 2008b
- Kabat-Zinn, M. & Kabat-Zinn, J. (1997). Everyday blessings - the inner work of mindful parenting. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1997). Handboek meditatief ontspannen – Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress. Haarlem: Altamira-Becht.
- Kolb, D.A (1984). Experiential Learning. Experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall.
- Lyons-Ruth, K., Melnick, S., Bronfman, Sherry, S. & Llanas, L. (2004). Hostile-helpless relational models and disorganized attachment patterns between parents and their young children: review of research and implications for clinical work. In: Atkinson, L. & Zucker, K. (Eds.). Clinical applications of attachment. In press. New York: Guilford Press.
- Madigan, S., Hawkins, E., Goldberg, S. & Benoit, D. (2006). Reduction of disrupted caregiver behaviour using modified interaction guidance. *Infant Mental Health Journal* 27, 5, p509-527.
- McDonough, S. C. (2000). Interaction Guidance: An Approach for Difficult to Engage Families. In C. H. Zeanah (Ed.). *Handbook of Infant Mental Health 2nd* (pp. 485-493). New York: Guilford Press.
- Meyer, L.A. & Wardrop, J.A. (2005). Research on Theraplay®. Paper presented at the Second International Conference on Theraplay. Chicago, Illinois, June 23, 2005.
- Muir, E., Lojkasek, M., et al. (1999). Watch, Wait and Wonder: A manual describing a dyadic infant-led approach to problems in infancy and early childhood. Published by the Hincks-Dellcrest Institute.
- Pas A van der. Ouderbegeleiding als methodiek Handboek Methodische Ouderbegeleiding (deel 1). Amsterdam: SWP; 2006.
- Polderman, N. (1998). Hechtingsstoornis, beginnen bij het begin. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, 10, 422- 433.
- Porges SW, Furman SA. The Early Development of the Autonomic Nervous System Provides a Neural Platform for Social Behavior: A Polyvagal Perspective. *Infant and Child Development* 2011; 20(1): 106–118.
- Riksen-Walraven, M. (1996). Inspelen op baby's en peuters – ontwikkelingsspelletjes. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Schechter DS, Myers MM, Brunelli SA, Coates SW, Zeanah CH, Davies M, Grienenberger JF, Marshall RD, McCaw JE, Trabka KA, Liebowitz MR (2006). Traumatized mothers can change their minds about their toddlers: Understanding how a novel use of videoreflexie supports positive change of maternal attributions. *Infant Mental Health Journal*, 27(5), 429-448.
- Schore, A.N. (2003). Affect dysregulation and disorders of the self. New York: Norton.
- m: SWP. Schuengel, C., Kef, S. Damen, S. & Worm, M. (2012). Attachment representations and response to video-feedback intervention for professional caregivers. *Attachment and Human Development* 14 (2): 83-99.
- Segal, Z.V., Williams, M.G., & Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York/London: The Guilford Press.
- Siegel, D.J. (2007). The mindful brain – reflection and attunement in the cultivation of well-being. New York: W.W. Norton & Company.
- Siegel, D.J. & Hartzell, M. (2004). Parenting from the inside out – how a deeper self-understanding can help you raise children who thrive. New York: Penguin group.

- Slade A, Sadler L, Dios-Kenn C, Webb D, Currier-Ezepchick J, Maye, L. Minding the Baby: A Reflective Parenting Program. *The Psychoanalytic Study of the Child* 2005; 60: 74-100.
- Solomon, J. & George, C. (1999). *Attachment disorganization*. New York/London: Guilford Press.
- Stern, D.N. (1995). *The motherhood constellation – a unified view of parent-infant psychotherapy*. London: Karnac.
- Stolter, A. J. (1998). *De taal van het huilen - Positief omgaan met huilen en boosheid van baby's en kinderen tot 8 jaar*. Haarlem: De Toorts.
- Thoomes-Vreugdenhil, J. C.A. (2006). *Behandeling van hechtingsproblemen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Tronick, E. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 44: 112-119.
- Turnell, A. & Edwards, S. (1999). *Signs of safety: A solution and safety oriented approach to child protection casework*. New York/London: Norton.
- Van Doesum, K., Riksen-Walraven, J.M., Hosman, C.M.H. & Hoefnagels, C. (2008). A randomized controlled trial of a home-visiting intervention aimed at preventing relationship problems in depressed mothers and their infants. *Child Development*, 79, 547-561.
- Van IJzendoorn, Schuengel, Bakermans-Kranenburg (1999). Disorganized attachment in early childhood: A meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae. *Development and Psychopathology* 11, p.225-249.
- Van IJzendoorn, M.H. (1998). *Gehechtheid van ouders en kinderen - intergenerationele overdracht van gehechtheid in theorie, (klinisch) onderzoek en gevalsbeschrijvingen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Van IJzendoorn, M.H. (2008). *Opvoeding over de grens: Gehechtheid, trauma en veerkracht*. Amsterdam: Boom.
- Van IJzendoorn, M.H. & Bakermans, (2006). DRD4 7-repeat polymorphism moderates the association between maternal unresolved loss or trauma and infant disorganization. *Attachment and Human Development*, 8, 291-307.
- Viegas, M. (2006). *De wens ster – 52 meditaties voor kinderen vanaf 5 jaar*. Ankh-Hermes B.V.
- Zeanah, C.H. & Boris, N.W. (2000). Disturbances and disorders of attachment in early childhood. In: C.H. Zeanah (Ed.) *Handbook of infant mental health*. New York: Guilford.
- Zeanah, C.H., Smyke, A.T. (2009). Attachment disorders, pp 421- 431. In: *Handbook of Infant Mental Health – third edition*. New York: Guilford Press.
- Zeanah, Benoit, Barton, & Hirshberg (1996). *Working Model of the Child Interview* . Aangepaste Nederlandse vertaling (tbv onderzoeksdoeleinden): Van Bakel, Hunnius, Vreeswijk & Maas (2010).

Circles is different languages

A circle is a perfect way of visualizing the relationship between a parent (and other caregivers) and a child. These visuals help in different languages to explain your importance as a safe haven and secure basis to explore from and return back to.

Ukrainian [Circles of Safety and Trust](#)

Dutch [Circles of Safety and Trust](#)

Arab Circles, [English](#) Circles and [Polish](#) Circles are also available.

Check [the Circle of Security International](#) for more animations, explanations and different languages: [Circles of Security](#).

Do you want to help with translation in a particular language? Contact us to join.

Over de auteurs

Marilene de Zeeuw is Klinisch psycholoog, Gedragstherapeut VGcT en Infant Mental Health Specialist. Ze is werkzaam bij IMH Nederland, de Centrale Rinogroep en bij Rijnstate Arnhem.

Carla Brok is Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige + V.O. en Mindfulness Trainer. Carla Brok is werkzaam bij ARGO GGZ.



Met dank aan alle (oud) collega's van de Jeugdggz Dimencegroep en haar rechtsvoorgangers: Bert Frieling, Martine Heersink, Joske van Bentum, Anouk Damhuis, Peggy de Brouwer, Maaike Boerema, Marlieke Frieling. Maar ook: Marielle van der Schans, Anouk Spruit van Basic Trust, Veroniek Vugts, Renske de Snoo, Zillah Holtkamp & Nanniek Bijen van IMH Nederland, Maaske Treurniet van Volmondig Lopopedie, Ludo Teunissen van ARGO GGZ, Eric-Jan Vugts en Jesse Wonnink. En alle andere IMH-collega's uit de Jeugdggz teams.



Carla Brok en Marilene de Zeeuw hebben ook Er zijn voor je kind geschreven. Een boek over emotionele beschikbaarheid van ouders en de ouder-kind relatie.