

De cruciale negen minuten van aandacht

De cruciale eerste negen minuten van aandacht voor je kind, zoals benadrukt door Dr. Jaak Panksepp, vormen een essentieel moment voor de emotionele en sociale ontwikkeling. Tijdens deze korte periode kunnen ouders en verzorgers een diepe verbinding maken door echt aanwezig te zijn, zonder afleidingen. Panksepp, een vooraanstaand neurowetenschapper, benadrukt dat deze momenten van onverdeelde aandacht het gevoel van veiligheid en vertrouwen versterken.



Wanneer je je kind in deze eerste negen minuten volledig hoort, ziet en begrijpt, stimuleer je de aanmaak van gelukshormonen zoals oxytocine. Dit legt de basis voor een gezonde hechting en veerkracht. Het is een eenvoudige maar krachtige manier om de band te verdiepen en het zelfvertrouwen van je kind te vergroten. Door bewust tijd te nemen en echt te luisteren, leg je een stevige emotionele fundering die je kind de rest van zijn leven meedraagt.

Hier zijn enkele praktijkvoorbeelden van hoe je de eerste negen minuten van aandacht voor je kind kunt invullen.

1. Eerste drie minuten na het ontwaken: Deze zijn essentieel. Begin de dag met een knuffel, een positieve opmerking, en luister aandachtig naar je kind. Dit geeft je kind een gevoel van veiligheid en liefde, essentieel voor een goede start van de dag.

2. De drie minuten na school of dagopvang: Na een lange dag uit elkaar te zijn geweest, is dit het perfecte moment om opnieuw te verbinden. Een warm welkom en een open oor kunnen wonderen doen voor het welzijn van je kind.

3. Laatste drie minuten voor het slapen gaan: Sluit de dag af met een positieve noot. Lees voor, praat over de dag, en beëindig met een bevestiging van je liefde en een knuffel. Dit helpt bij het creëren van een rustige, liefdevolle slaapomgeving.

Extra tips:

Samen spelen zonder afleiding. Zet je telefoon uit en speel bijvoorbeeld een spelletje of bouw samen met blokken. Tijdens het spel geef je je volledige aandacht, waardoor je kind zich gehoord en gewaardeerd voelt.

Echt luisteren: Als je kind iets vertelt over zijn dag, stop dan wat je doet en kijk hem/haar aan. Stel vragen en reageer op zijn gevoelens, zoals: 'Dat klinkt spannend! Hoe voelde je je toen?'

Knuffelen en aanraken: Neem even de tijd voor een knuffel, een zachte aanraking, een korte massage of even samen kriebelen of stoeien. Dit bevordert de hechting en geeft je kind een veilig gevoel.

Samen een korte activiteit doen: Bijvoorbeeld samen een liedje zingen of een korte wandeling maken. Focus je volledig op het moment en op je kind.

Kwaliteit gaat hier boven kwantiteit. Korte momenten van gerichte aandacht kunnen sterker wegen dan uren waarin dit half half gebeurt. Het gaat om het creëren van een omgeving waarin je kind zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelt. Door deze eenvoudige acties in de eerste negen minuten te investeren en bewust in te plannen in de dag versterk je de band en help je je kind zich veilig en geliefd te voelen.

