

# Blijf in verbinding!

Lieve jonge ouders,

Als therapeuten willen we jullie graag attenderen op iets heel belangrijks: het gebruik van smartphones en digitale apparaten tijdens – met name - de eerste duizend dagen van het leven van jullie kinderen. Dit is een cruciale periode voor hun ontwikkeling, waarin ze nog geen volledige beschikking over taal hebben, maar wel sterk reageren op de omgeving én volledig afhankelijk zijn van jullie. Het is ook de periode dat de basis van een gezonde hechting wordt gelegd.

Hechting tussen ouder en kind is essentieel voor een stabiele ontwikkeling. Ouders en kind hechten via de ogen, met mimiek in het gezicht, met de stemtoon, en met geluidjes en aanraking. Het bekende en fascinerende "still-face" experiment, dat je kunt vinden op YouTube, toont aan dat zelfs korte onderbrekingen in ouder-kind interactie ingrijpende gevolgen kunnen hebben voor de emotionele ontwikkeling van het kind. Je kan je dus voorstellen wat voor invloed het heeft als papa's en mama's op hun telefoon zitten en op die manier "uit contact" gaan.



De neurologische ontwikkeling van baby's en kinderen bloeit bij regelmatig en voorspelbaar contact met verzorgers. Zo ontwikkelen ze gevoelens van veiligheid en verbondenheid. Het negeren van de baby door smartphonegebruik leidt tot stress en een gevoel van onveiligheid bij de baby.

We willen jullie aanmoedigen om bewust om te gaan met smartphones tijdens - met name - de eerste twee jaar van het leven van jullie kinderen. En daarna blijft écht contact voor een opgroeiend kind natuurlijk óók van levensbelang.

Hier zijn enkele tips:

Stel grenzen voor smartphonegebruik en richt je volledig op interactie met je baby.

Creëer smartphonevrije zones in huis.

Maak bewust oogcontact, gebruik mimiek en stem. Kijk hoe je baby je volgt en hoe zij/hij op je reageert.

Maak bewuste keuzes om echt aanwezig te zijn bij je baby. Focus op het moment.

Blijf in verbinding. Leg die telefoon weg in aanwezigheid van je kind en laten we samen werken aan gezonde hechtingspatronen en goed gereguleerde zenuwstelsels van onze kinderen!

Met warme en verbindende groet,

Therapeuten van Nederland