



GRATIS
E-BOOK

Ontwikkelingsfases *van je kind*



BEGRIJP DE FASE – VERBIND DIEPER –
BEGELEID MET VERTROUWEN



Een praktische
gids voor ouders
van 0 tot 12 jaar



Verbindend opvoeden
BEGINT BIJ BEGRIJPEN



Inhoudsopgave

Begrijp de fase – verbind dieper –
begeleid met vertrouwen.

	Hoofdstuk 1 Waarmom ontwikkelingsfases ertoe doen	03
	Hoofdstuk 2 0 – 1 jaar De basis van vertrouwen	04
	Hoofdstuk 3 1 – 2 jaar Ontdekken en autonomie	05
	Hoofdstuk 4 2 – 4 jaar Emoties, taal en fantasie	06
	Hoofdstuk 5 4 – 6 jaar Sociale wereld en regels	07
	Hoofdstuk 6 6 – 8 jaar Groei naar zelfstandigheid	08
	Hoofdstuk 7 8 – 12 jaar Wie ben ik en waar hoor ik bij?	09
	Bonus: handige tools & overzicht	10



Elk kind ontwikkelt
zich op zijn of haar
eigen manier en in
eigen tempo.

*En dat is precies
zoals het hoort.*



Hoofdstuk 1



Waarom ontwikkelingsfases ertoe doen

BEGRIJP DE FASE – VERBIND DIEPER
– BEGELEID MET VERTROUWEN

Elk kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. En toch doorloopt ieder kind bepaalde fasen.

Door te begrijpen wat er in deze fasen gebeurt, kun je beter aansluiten bij wat je kind nodig heeft.

Niet door te sturen, maar door te begrijpen en te begeleiden.



Wat je in dit hoofdstuk ontkent:



WAT ZIJN ONTWIKKELINGSFASES?

Hoie kinderen stap voor stap groen in hun denken, voelen en doen.



WAAROM KENNIS OVER FASES JE RUST GEEFT

Inzicht helpt je om gedrag beter te begrijpen en met meer vertrouwen te reageren.



VAN STRIID NAAR VERBINDING

Wanneer je begrijpt wat erachter zit, ontslaat er meer geduld, verbinding en samenwerking.



HOE JE DEZE GIDS KUNT GEBRUIKEN

Praktische tips om de informatie toe te passen in jullie dagelijks leven.



Onthoud dit:

Gedrag is communicatie.
Achter elk gedrag zit een behoefte.
Als we de behoefte begrijpen, kunnen we met liefde begeleiden.



TIP VOOR OUDERS

Vergelijk je kind niet met anderen.
Vergelijk je kind met wie het gisteren was.
Vier kleine stapjes, ze maken een wereld van verschil.





0 – 1 jaar

De basis van vertrouwen

BEGRIJP DE FASE – VERBIND DIEPER – BEGELEID MET VERTROUWEN

In het eerste levensjaar legt je baby de basis voor hoe hij de wereld én zichzelf ervaart. Alles draait om veiligheid, verbinding en vertrouwen. Jouw nabijheid, liefdevolle aanwezigheid en respons op zijn signalen helpen je baby om zich veilig te voelen en met vertrouwen te ontdekken.



Wat gebeurt er in deze fase?



Snelle hersentontwikkeling

In dit jaar maakt de hersenontwikkeling een enorme sprong. Je ontstaan enorm veel verbindingen in het brein.



Hechting als basis

Je baby leert: "Ben ik welkom? Kan ik rekenen op jou?" Dit vormt de basis voor zelfvertrouwen en relaties later.



Zintuigen op scherp

Je baby neemt alles in zich op via zien, horen, voelen, proeven en ruiken.



Veiligheid

Vanuit een gevoel van veiligheid durft je baby steeds meer te ontdekken, te bewegen en te experimenteren.

Wat heeft je kind in deze fase het meest nodig?

- ♥ Jouw nabijheid en beschikbaarheid
- ♥ Respons op signalen (hullen, geluidjes, gebaren)
- ♥ Huid-op-huid contact en aanraking
- ♥ Een voorspelbare, rustige omgeving
- ♥ Oogcontact, zachte stem en liefdevolle aandacht
- ♥ Ruimte om op eigen tempo te groeien



Tip:

Je baby hoeft niet perfect verzorgd te worden, maar wel liefdevol afgestemd. Het gaat niet om nooit fouten maken, maar om herstellen en blijven verbinden.

Praktisch: zo kun je dit meteen toepassen



LUISTER NAAR SIGNALEN

Hullen is communicatie. Probeer te kijken wat je baby nodig heeft: troost, voeding, slaap, verschonen of nabijheid.



REAGEER MET AANDACHT

Reager warm, rustig en ontijd op zijn leerleiding baby. "Mijn signalen worden gehoord en ik mag er zijn."



HUID-OP-HUID CONTACT

Geniet dagelijks van knuffelen en huid-op-huid contact. Dit reguleert stress en versterkt de hechting.



MAAK OOGCONTACT

Kijk in de ogen van je baby, praat zachtjes, zing liedjes en benoem wat je doet. Dit stimuleert ontwikkeling en verbinding.



VOLG HET RITME VAN JE BABY

Geef ruimte voor slaap, voeding en spelen op eigen tempo. Bouw rust en regelmaat op.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Je baby begint te huilen, terwijl je met de was opvouwt. In plaats van te denken: "Eerst even dit af maken", kun je stoppen, je baby oppakken en kort contact maken. Je zegt: "Hee leverd, ik hoor je. Je hebt me nodig." Daarna kun je altijd terug naar de was. Dit kleine moment van afstemmen geeft je baby (en jou) een gevoel van veiligheid en verbinding.

Baby's die zich veilig gehecht voelen, hebben later meer zelfvertrouwen, kunnen beter omgaan met emoties en bouwen makkelijkere relaties op.





1 - 2 jaar

Ontdekken en autonomie

BEGRIJP DE FASE – BEGELEID MET VERTROUWEN

In het eerste tot tweede levensjaar legt je baby de basis voor hoe hij de wereld én zichzelf ervaart. Alles draait om veiligheid, verbinding en vertrouwen. Jouw nabijheid, liefdevolle aanwezigheid en respons op zijn signalen helpen je baby om zich veilig te voelen en met vertrouwen te ontdekken.



Wat gebeurt er in deze fase?



Snelle ontwikkeling

De hersenen maken miljoenen verbindingen. Je kind leert door te ervaren en te herhalen.



Meer bewegen en ontdekken

Rennen, klimmen, gaanen, bouwen. De wereld is één grote ontdekking!



Taal groeit explosief

Je kind begrijpt meer dan het kan zeggen. De eerste woordjes maken een begin.



Autonomie in opkomst

Je kind wil zelf kiezen en zelf doen.



Hechting blijft de basis

Je kind test grenzen, maar test steeds: 'Ben jij er nog voor mij?'

Wat heeft je kind in deze fase het meest nodig?



Veiligheid en nabijheid

Een liefdevolle, voorspelbare basis om op terug te vallen.



Duidelijke grenzen

Heldere kaders geven houvast en rust.



Keuzevrijheid in kleine dingen

Laat je kind kiezen waar het kan. Dat geeft regie.



Erkenning van gevoelens

"Ik zie dat je boos bent".



Ruimte om te oefenen

Laat je kind zelf proberen, ook als het misgaat (in veiligheid).



Geduld en verbinding

Jouw rustige aanwezigheid, helpt bij grote emoties.

Praktisch: zo kun je dit meteen toepassen



BIED KEUZE BINNEN-BEGREZEN

"Wil je de rode beker of de blauwe beker?". Zo voelt je kind regie, jij houdt de lijn.



BEHOEM WAT JE ZIET

Gebruik korte, duidelijke zinnen. "Je ziet een hoge toren" of "Dat was spannend."



HELP BIJ GROTE EMOTIES

Fysiek aanwezig zijn, emotie benoemen en leg uit wat er is gebeurd in korte zinnen. "Je broodje is gevallen en nu ben je verdrietig."



RUST, REGELMAAT EN RITME

Duidelijke ritme en structuur geven houvast en kan strijd voorkomen.



GEEF RUIMTE OM ZELF TE DOEN

Laat je kind zelf proberen. Help waar nodig. Stapje voor stapje.

Driftbuien en testen horen bij het opgroeien

Het betekent niet dat je faalt, het betekent dat je kind groeit.

*Reminders:
Je doet het goed.*





2 – 4 jaar

Emoties, taal en fantasie

BEGRIJP DE FASE – VERBIND DIEPER –
BEGELEID MET VERTROUWEN

Je kind ontdekt steeds meer en wat het voelt.
Emoties zijn groot en golven op en neer.
Taal groeit snel, net als de fantasie en het spel.
Jouw nabijheid, begrip en duidelijke grenzen
helpen je kind om gevoelen te reguleren en de
wereld te begrijpen.



Spelen is het
werk van je kind.
Verbinding is
jouw
belangrijkste rol.

Wat gebeurt er in deze fase?



Emoties worden groter

Je kind voelt intens en kan nog niet
goed reguleren. Huilen, boosheid en
frustratie zijn normaal.



Taal explodeert

Woordschat groeit snel. Je kind kan steeds
meer woordjes en begrip steeds meer.



Fantasie en spel groeit

Rollenspel, doen alsof en verhalen
bedenken zijn belangrijk voor
ontwikkeling.



Ik vs. wij

Je kind ontdekt zichzelf als eigen persoon.
Dit kan zorgen voor driftbuien en "nee"-
fases.



Leren door herhaling en ervaring

Je kind heeft veel herhaling,
voorspelbaarheid en beweging nodig om
te leren en zich veilig te voelen.

Wat heeft je kind in deze fase het meest nodig?

- Emotionele veiligheid en begrip voor gevoelens
- Duidelijke, liefdevolle grenzen en structuur
- Tijd en ruimte om te spelen en ontdekken
- Veel taal, verhalen en echte gesprekken
- Beweging, buiten zijn en zintuiglijke ervaringen
- Jouw aandacht en verbinding, elke dag opnieuw



Tip:

Help je kind woorden te geven aan wat het voelt.
Dat geeft rust in het hoofd en het lichaam.
Je hoeft het probleem niet meteen op te lossen,
jouw begrip is al genoeg.

Praktisch: zo kun je dit meteen toepassen



BENOEM EMOTIES

Zeg wat je ziet en hoort:
"Ik zie dat je doos bent.
Dat helpt je kind
om het te herkennen
en te begrijpen.



LUISTER ECHT

Laat je kind uitpraten,
zonder in te vullen
wat je kind bedoelt of
wil zeggen.



GEEF KEUZE BINNEN GRENZEN

Houdt het klein en
geef ze een keuze.
Keuze geeft regie,
grenzen geven rust.



LEES EN VERTEL VERHALEN

Lezen en verhalen
vertellen draagt bij aan
de taalontwikkeling en
helpt ze de wereld beter
begrijpen.



BEWEEG EN GA NAAR BUITEN

Rennen, klimmen,
springen. Probeer
de wereld te zien
vanuit hun ogen.

Reminder:

Het gedrag van je kind
is communicatie.

Achter elke emotie
zit een behoefte.

*Begrip is de sleutel
tot verbinding.*



Hoofdstuk 5



4 – 6 jaar

Groeiende wereld, eigen wil en vriendschap

BEGRIJP DE FASE – VERBIND DIEPER – BEGELEID MET VERTROUWEN

Je kind wordt steeds zelfstandiger en ontdekt wie het is in relatie tot anderen. Het stelt veel vragen, heeft een grote fantasie en zoekt grenzen op. Vriendschappen worden belangrijk en emoties kunnen intens zijn. In deze fase heeft je kind houvast, ruimte en erkenning nodig om te groeien in zelfvertrouwen en sociale vaardigheden.



Geef wortels van veiligheid, vleugels van vrijheid en ruimte om te oefenen.

Wat gebeurt er in deze fase?



Grote sprongen in denken

Je kind begrijpt steeds meer, stelt waarom vragen en is aan het begin van ontwikkeling van plannen en oplossen.



Sterke wil en autonomie

Je kind wil graag zelf keuzes maken en 'nee' zeggen. Dit hoort van het ontwikkelen van een eigen identiteit.



Vriendschappen worden belangrijk

Je kind leert spelen, leert delen en krijgt steeds meer te maken met sociale interacties



Taal en verbeelding bloeien

Verhalen, fantasie en rollenspel helpen je kind om de wereld te begrijpen en te verwerken.



Emoties zijn groot en wisselend

Van uitbundig blij naar die verdriet kan snel gaan. Je kind leert emoties steeds beter herkennen en reguleren.

Wat heeft je kind in deze fase het meest nodig?

- ♥ Duidelijke en liefdevolle grenzen
- ♥ Keuzevrijheid binnen kaders
- ♥ Erkenning van gevoelens en gedachten
- ♥ Tijd om te spelen, ontdekken en fantasieren
- ♥ Positieve aandacht en aanmoediging
- ♥ Ruimte om fouten te maken en te oefenen
- ♥ Voorbeeldgedrag: respect, empathie en samenwerking



Tip

Kinderen van 4-6 jaar leren het meest door spel, herhaling en voorbeeldgedrag. Corrieer gedrag met zachtheid, verbind voordat je uitlegt. Zo voelt je kind zich open om te leren.

Praktisch: zo kun je dit meteen toepassen



GEEF KEUZE BINNEN GRENZEN

Wil je de rode of de blauwe bril?
Zo voelt je kind zich gehoord en blijft de grens duidelijk.



BENOEM EN ERKEN GEOVOELENS

Ik zie dat je boos bent.
Je toren is kapot gevallen en daarna werd je boos.



MAAK TIJD VOOR ECHTE AANDACHT

Erken en geef oprechte aandacht. Dit doet wonderen voor het zelfvertrouwen en de verbinding.



SPEEL MEER IN HUN SPEL

Niet te vermoedigen, laat je 'n: 'Jouw wereld is belangrijk.' Dit verdiept jullie band.



COMPLIMENTEN OP INZET

Complimenten geven wanneer je ziet dat je kind doorzet. Dit vormt een sterke basis van zelfvertrouwen.

Herinnering

Perfect hoeft niet.
Aanwezig zijn wel.



Verbindend opvoeden
BEGINT BIJ BEGRIJPEN



6 – 8 jaar

Ik kan het zelf (maar kijk je nog mee?)

ZELFVERTROUWEN, SCHOOL EN ERBIJ HOREN

Je kind wil steeds meer zelf doen en leren. School, vrienden en regels krijgen een grotere plek in zijn wereld. Het vergelicht zich met anderen, ontdekt talenten en twijfels. Jouw aanmoediging en veilige basis helpen je kind om te groeien in zelfvertrouwen en veerkracht.



Je kind heeft
vertrouwen
nodig om te
durven en
fouten te mogen
maken om te
groeien.

Wat gebeurt er in deze fase?



Leren en denken worden concreter

Je kind begrijpt beter regels en kan logisch nadenken. Je kind wil dingen snappen en stelt veel vragen.



Vriendschappen krijgen betekenis

Er ontstaat voorkeur voor bepaalde vriendjes. Erbij horen wordt belangrijk en kan spannend zijn.



Zelfvertrouwen groeit

Succeservaringen geven een boost. Vergelijken of falen kan juist onzekerheid geven.



Emotions worden intenser

Je kind voelt boesheid, verdriet en teleurstelling soms heel heftig. Het leert ermee omgaan.



Verantwoordelijkheid neemt toe

Taken en afspraken worden belangrijker. Je kind wil laten zien dat het 'groot' is.

Wat heeft je kind in deze fase het meest nodig?



Aanmoediging en waardering voor inzet, niet alleen resultaat



Duidelijke regels en grenzen met uitleg



Ruimte om te oefenen en fouten te maken



Echte aandacht en quality time



Hulp bij omgaan met emoties en teleurstellingen



Steun bij vriendschappen en sociale situaties



Een veilige plek om zichzelf te zijn



Vertrouwen dat het steeds meer zelf kan



Geef procescomplimenten:

"Wat goed dat je bleef proberen" in plaats van "Wat knap dat je een 10 hebt gehaald".
Zo groeit zelfvertrouwen van binnenuit.

Praktisch: zo kun je dit meteen toepassen



GEEF SPECIEFIEKE COMPLIMENTEN

Geef een compliment wanneer je ziet dat je kind iets lastig vindt, maar toch probeert.



LUISTER ÉCHT

Herhaal soms wat je kind vertelt, hierdoor laat je merken dat je echt luistert.



MAAK RUIMTE VOOR KEUZES

Kleine keuze: je eerst huiswerk maken van eerst spelen."



SPEEL EN LACH SAMEN

Speel met je kind voor ontspanning en verbinding.



HOUD STRUCTUUR VAST

Maak samen een weekplanning en evalueer de dag.

Herinnering

Je hoeft het niet perfect te doen.
Aanwezig zijn en aandacht is belangrijker dan perfect willen opvoeden.
Jouw liefde en vertrouwen zijn het fundament van jouw kind.





8 – 12 jaar

Wie ben ik en waar hoor ik bij?

IDENTITEIT, ZELFSTANDIGHEID EN DE WERELD BUITEN THUIS

Je kind is niet meer alleen kind. Het wordt zichzelf. Het zoekt grenzen op, denk groter en heeft een eigen mening. Vriendschappen, school, sociale media en groepdruk worden steeds belangrijker. In deze fase heeft je kind een stevige basis en ruimte nodig om zichzelf te ontdekken – met jou als veelgevoelde haven op de achtergrond.



Je kind heeft ruimte nodig om zichzelf te worden en jou om op te vertrouwen.

Wat gebeurt je in deze fase?



Denkvermogen wordt complexer
Je kind kan abstract nadenken over de toekomst en wie hij of zij wil zijn.



Identiteit en zelfbeeld ontwikkelen
Je kind zoekt: Wie ben ik? Wat vind ik belangrijk? Waar hoor ik bij? Dit kan onzekerheid geven.



Groepsdruk en erbij willen horen
Vrienden worden belangrijker dan ooit. Je kind wil erbij komen, soms ten koste van zichzelf.



Digitale wereld en prikkelens nemen toe
Social media, games en constante prikkels vragen en bewustzijn te grenzen.



Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid
Je kind wil meer zelf beslissen en neemt meer verantwoordelijkheid, soms ook te veel.



Emoties intens en wisselend
Stemmingen, schaaften, onzekerheid en loyaliteitsconflicten horen bij deze ontwikkeling.

Wat heeft je kind in deze fase het meest nodig?

- ♥ Onvoorwaardelijke liefde
- ♥ Ruimte om te ontdekken en fouten te maken
- ♥ Duidelijke grenzen en afspraken
- ♥ Echte gesprekken zonder oordeel
- ♥ Bevestiging van wie je kind is
- ♥ Steun bij omgaan met druk en teleurstellingen
- ♥ Hulp bij kiezen en plannen
- ♥ Vertrouwen om zelf oplossingen te vinden
- ♥ Aandacht voor gevoelens en zelfzorg
- ♥ Een stabiele basis van veiligheid en verbinding



Tip:

Tieners hebben geen perfecte ouders nodig. Ze hebben ouders nodig die nieuwsgierig blijven, luisteren en beschikbaar zijn.

Connectie eerst, pas daarna correctie.

Praktisch: zo kun je dit meteen toepassen



GEEF KEUZE BINNEN GRENZEN

Biedt opties en laat je kind meer beslissen. Dit vergroot motivatie.



LUISTER NAAR DE ONDERLIGGENDE LAAG

Achter boosheid zit vaak verdriet, onzekerheid of angst. Luister voorbij dit gedrag.



STEL OPEN VRAGEN

Vraag naar gedachten, gevoelens en perceptief. Geven vragen met 'ja' of 'wel' als antwoord.



MAAK AFSPRAKEN DIE WERKEN

Betrek je kind bij het maken van afspraken. Evalueer later samen en stel bij daar waar nodig.



INVESTER IN CONNECTIE

Plan elke dag een kort moment van echte aandacht.



MOEDIG AAN EN GEEF VERTROUWEN

Zien en benoemen wat wel goed gaat, bouwt zelfvertrouwen en veerkracht.



Handige tools & overzicht

Praktische hulpmiddelen die je direct kunt gebruiken in het dagelijks leven.

Praktische tools voor elke dag



1. Verbindingsmomenten kaartjes
Kleine momenten van connectie maken een groot verschil.
Tip: Kies elke dag 1 kaartje en doe dit samen.



2. Gespreksstarters
Vragen die echte gesprekken op gang brengen.
Tip: Gebruik praatjesmakers tijdens het eten, de auto of voor het slapengaan.



3. Emotiekompas
Help je kind emoties te herkennen, begrijpen en reguleren.
Tip: Gebruik het om te praten over wat er van binnen gebeurt.



4. Rustmoment toekrit
Snelle oefeningen om samen te ontstressen en tot rust te komen.
Tip: Zet deze in bij spanning, drukte of volle dag.



5. Keuzehulp
Keuzes geven kinderen grip en vertrouwen.
Tip: Bied 2-3 opties aan in plaats van losse vragen.



6. Waarderingspot
Verzamel mooie momenten en positieve dingen over elkaar.
Tip: Schrijf elke week iets op en lees het samen terug.

Overzicht in één oogopslag

Fase	0 – 2 jaar De basis van vertrouwen	2 – 4 jaar Emoties, taal en fantasie	4 – 6 jaar Groeien, eigen wil en vriendschap	6 – 8 jaar Zelfvertrouwen, school en erbij horen	8 – 12 jaar Identiteit, zelfstandigheid en de wereld buiten thuis
 Wat is belangrijk?	Veiligheid, nabijheid, ritme, co-regulatie.	Emoties begrijpen, taal ontwikkelen, spel en grenzen.	Eigen wil, regels begrijpen, relaties, zelfvertrouwen.	Schoolervaringen, vriendschap, succes & faken, zelfbeeld.	Zelfstandigheid, identiteit, groepsdruk, keuzes maken.
 Wat heeft je kind het meest nodig?	Rust, aanraking, ogencontact, responsiviteit.	Duidelijke grenzen, ruimte om te oefenen, verbinding	Erkenning, structuur, ruimte om te proberen en positieve aandacht.	Aandacht, aanmoediging, duidelijke uitleg, steun bij uitdagingen.	Vertrouwen, gesprekken, ruimte voor mening, veiligheid als basis.
 Wat kun jij doen?	Reageren op signalen, vaste rituelen, knuffelen & praten.	Emoties bepalen, begrenzen met liefde, voorlezen en spelen.	Luisteren, uitleggen, keuzes bieden, samen oplossingen zoeken.	Interesse tonen, grenzen afspraken, tijd voor kwaliteit	Luisteren zonder oordeel, vertrouwen geven.
 Kernboodschap	Jij ziet mij, jij bent er.	Ik voel, jij helpt mij het te begrijpen.	Ik probeer, jij gelooft in mij.	Je kan het zelf (met jouw steun).	Ik ben mezelf, jij blijft mijn basis.

Reminders voor ouders:

-  **Perfect hoeft niet** - Aanwezig zijn is belangrijker.
-  **Luisteren is liefde** - Luisteren geeft kinderen een gevoel van erkenning.
-  **Verbinden** - Kleine momenten, groot verschil.
-  **Fouten maken mag** - Hoorst bij ontwikkelen.
-  **Jij doet er toe** - Zelfzorg is belangrijk.



