

ontwikkeling van peuters van 1,5 tot 2 jaar

Informatie voor ouders / verzorgers



IK word groter!

Na een betrekkelijk overzichtelijke babyperiode breken even na de eerste verjaardag heel wat hectische tijden aan. Naarmate de vaardigheden van de peuter toenemen zal je als ouder de zintuigen steeds meer op scherp moeten stellen. De peuter is vaak helemaal niet van plan om de zin van de ouder te doen en gaat op zoek naar zijn grenzen. In deze brochure staan adviezen beschreven voor ouders/verzorgers met kinderen in deze leeftijdsfase.

Eten

- Voor de smaakontwikkeling is het belangrijk dat de voeding niet gemengd wordt.
- Geef kleine porties, die er aantrekkelijk uitzien.
- Gebruik drie hoofdmaaltijden op regelmatige tijden en geef niet teveel tussendoor.
- Denk hierbij ook aan drinken.
- Waarschuw het spelende kind tijdig, zodat de maaltijd niet als een onaangename verstoring van het spel wordt ervaren.
- Laat het kind zoveel eten als het wil. Een peuter eet niet meer dan hij of zij nodig heeft.
- Laat het kind zoveel mogelijk zelf eten en drinken.

Slapen

- Zorg voor rust en duidelijkheid voor het kind, zowel overdag als 's nachts.
- Gebruik vaste (inslaap)rituelen.
- Toon begrip als ouder (boos worden werkt averechts).
- Laat, indien mogelijk, het kind samen met een ander gezinslid op een kamer slapen.
- Zorg zelf als ouder, dat je voldoende slaap krijgt.

Zindelijkheid

- Zindelijkheidstraining verdient aandacht en tijd. Het is daarom af te raden om bij extra drukte in het gezin te starten met een zindelijkheidstraining.
- Vlak voor of na een ingrijpende gebeurtenis heeft zindelijkheidsstraining niet zoveel zin (b.v. ziekenhuisopname, een nieuwe baby).
- Plan de zindelijkheidstraining bijvoorbeeld in de zomer. Dit is vaak een gunstig jaargetijde, omdat het kind niet zo gehinderd wordt door het uittrekken van lange broeken.
- Aandacht voor een gewenst resultaat is beter dan teveel stilstaan bij een ongelukje of mislukking.

Gewenst gedrag

Realiseer dat positief gedrag belonen veel meer effect heeft dan negatief gedrag bestraffen. Merk eens op wat het effect is als je zelf een complimentje krijgt en wat het effect is als je vaak negatieve opmerkingen hoort. Als kinderen lief zitten te spelen, horen ze meestal niets, dat wordt normaal gevonden. Dit geldt voor veel meer situaties. Prijzen en aandacht geven zijn belangrijke ingrediënten voor een goede relatie met je kind. Als je oog hebt voor de dingen die je kind goed doet is het geven van complimentjes belangrijk door bijvoorbeeld:

- Iets aardigs tegen je kind te zeggen
- Een knipoog of zoen te geven
- Knuffel of aai te geven
- Een verhaaltje voor te lezen
- Samen iets leuks te doen met je kind

Ongewenst gedrag

Als het kind ongewenst gedrag vertoont kun je:

- Nee zeggen
- Verbieden
- Veranderen van situatie, bijvoorbeeld de afstandsbediening hoog wegleggen zodat je peuter er niet bij kan. Afspraken maken over televisie kijken. Gaat het kind door en wordt de grens overschreden, dan volgt straf.

Koppigheidsfase

- Geef het kind zijn zin als dit kan. Toegeven aan wat je kind wil, betekent ook een gevoel van eigen waarde. Bijvoorbeeld, 'wil je blauwe of gele sokken aan?' Geef een beperkte keuze vrijheid, waarbij de inhoud onbelangrijk voor jou is.
- Negatieve aandacht is ook aandacht. Daarom: negeer, wanneer bijvoorbeeld je kind steeds dezelfde dingen weigert, dit zoveel mogelijk.
- Als je geïrriteerd raakt loop dan even weg om lucht te happen.

Seksuele opvoeding

- Ga in op een vraag over seksualiteit. Als het moment niet goed uitkomt om de vraag te beantwoorden zeg dat dan tegen je kind. Bijvoorbeeld 'als we thuis zijn zal ik het je uitleggen'.
- Geef eerlijk antwoord als je kind een vraag stelt, ook als je het niet weet.
- Voor seksualiteit zijn verschillende woorden.
- Gebruik die woorden waar jij en je kind mee uit de voeten kunnen.
- Stel het praten over seksualiteit niet uit tot de puberteit, begin er vroeg mee.
- Geef gedoseerde informatie
- Geef liever een kort en duidelijk antwoord op de vraag, aangepast aan de leeftijd.
- Herhaal de informatie als het kind daarom vraagt.

- Zoek niet teveel achter de ‘seksuele spelletjes’, zoals dokkertje spelen.
- Bedenk dat het bij de leeftijd en ontwikkeling past en dat het later zelf weer over gaat.
- Je hoeft niet alles goed te vinden. Wanneer kinderen al een tijdje met seksuele spelletjes bezig zijn, mag je ze best aansporen om iets anders te gaan doen.
- Seksuele opvoeding is meer dan een gesprek over seks en meer dan geslachtsgemeenschap. Seksualiteit heeft ook te maken met respect voor elkaar, met gevoelens van liefde, normen en waarden.
- Respecteer de grenzen van je kind. Bijvoorbeeld oma een zoen geven hoeft niet als hij/zij dat niet wil.

Samenvatting:

- Peuters leren zich geleidelijk aan regels te houden.
- Het is belangrijk vooral positieve aandacht te geven in de dagelijkse omgang met het kind.
- De mogelijkheden van straf zijn beperkt, dat geldt zeker voor peuters.

Leestips:

- Kinderen en grenzen stellen, Paulien Blom ISBN nr. 9021539950.
- Jij bent belangrijk voor de ontwikkeling van je kind, Ayala Manoloson e.a. ISBN 9050506224
- Waar kijken ze naar (baby's & peuters), antwoorden voor ouders, Martine Letterie e.a. ISBN 9027686319

© De inhoud van deze publicatie is eigendom van Icare Jeugdgezondheidszorg. Uit deze uitgave mag niets worden overgenomen respectievelijk gereproduceerd, zonder schriftelijke toestemming van Icare Jeugdgezondheidszorg, Postbus 900, 7940 KE Meppel, tel. 0900 8833

Icare JGZ streeft altijd naar kwaliteit van zorg. Om dit zichtbaar te maken heeft Icare het HKZ keurmerk aangevraagd en behaald. Dit keurmerk biedt een garantie voor kwaliteit en geeft aan dat Icare JGZ voldoet aan alle voorwaarden om optimale zorg te kunnen leveren. Daarnaast beschikt Icare JGZ over het Borstvoedingscertificaat van de World Health Organisation (WHO). Een certificaat dat wordt verstrekt aan organisaties met een borstvoedingsvriendelijk beleid.



Stichting Icare

Blankenstein 400

Postbus 900

7940 KE Meppel

www.icare.nl

0900 88 33

24 uur per dag / 10 cent per minuut