

# PLAN P

## Eerste Hulp Bij Peutergedrag



Ze zeggen de grappigste dingen, knuffelen je kapot en leven uitbundiger dan wie dan ook. Maar typisch peutergedrag kan soms ook heel frustrerend zijn. Had je maar een handleiding. Tadaaa: die heb je nu.

TEKST FEMKE ZULEMA BEELD GETTY IMAGES

### PRATEN

#### Waarom is de regen nat?

Een peuter stelt veertig vragen per dag. Deze vragen variëren van heel simpel, tot niveautje filosofisch. Door vragen te stellen, leren ze grip te krijgen op de wereld om zich heen. Want ineens krijgen ze door dat er dingen gebeuren met een reden en willen ze weten wáárom die dingen gebeuren. Waarom is die regen dan nat? Een grote stap in hun taalontwikkeling. Je kind moet namelijk taliger zijn voor een waaromvraag, met die lastige zinsconstructie. Omdat waaromvragen zo lastig zijn, gaan ze oefenen. Et voilà: daar heb je je stortvloed aan vragen.

**Wat te doen?** Je hoeft echt niet op elke vraag antwoord te geven. En weet dat elk antwoord weer een vraag oproept. Wat je kunt doen, is de vraag terugstellen aan je kind: 'Ja, waarom is de regen eigenlijk nat?' Even geen zin of gebruikt-ie het als excuus om nog niet te gaan slapen? Dan kun je een moment afspreken waarop je kind al die vragen mag stellen, de volgende dag bij het ontbijt bijvoorbeeld. En hou het simpel: peuters hoeven de theorie achter natte regen echt niet te weten. Een antwoord als 'omdat er water in de wolk zit' kan volstaan.

**Is het een fase?** Waaromvragen nemen af als je kind beter leert praten, zo rond hun vierde jaar. Ook begrijpen ze de wereld dan weer een stukje beter.

### DELEN

#### Baas in eigen speelhoek

'Samen spelen, samen delen,' je hoort het jezelf regelmatig zeggen. Samen spelen is immers veel gezelliger. En eerlijk delen maakt de wereld er een stuk beter op. En dat wil je je kind dolgraag leren, toch? Helaas, *ain't gonna happen*. Peuters kunnen namelijk helemaal niet delen. Hun brein is nog niet zo ver dat ze verder kijken dan hun eigen behoeftes. Ze zijn vooral bezig met ontdekken dat ze zelf iemand zijn en dat ze daar ook iets over te zeggen hebben. Zo ook over hun speelgoed, dat ze zien ze als een verlengstuk van zichzelf. Iets waar je dus zelf over mag beslissen en beschikken. Je kunt zelfs zo ver gaan dat hun nieuwe hijskraan of pop dus een onderdeel van hun identiteit is. Je vraagt ze dus om iets van zichzelf te delen met iemand anders, en als ze aangeven dat niet te willen, krijgen ze ook nog gedoe! Genoeg reden voor drama dus.

**Wat te doen?** Pedagogen zeggen steeds vaker: je kunt van een peuter niet vragen om zijn speelgoed te delen. Geef ze de vrijheid om te spelen en zelf te beslissen wie er wel of niet met hun speelgoed speelt. Best lastig met twee kinderen die elkaar de tent uit vechten om die coole hijskraan. Wat kun je dan doen? De simpele oplossing: het speeltje teruggeven aan het kind van wie het is en het andere kind uit de situatie halen, iets anders aanbieden of afleiden. Zo'n clash is trouwens ook weer leerzaam, want zo leer je je kind dat-ie enerzijds moet wachten op speelgoed en dat je zelf mag beslissen over dingen die van jou zijn (of in het peutergeval: die te maken hebben met je eigen identiteit). En dat geeft weer zelfvertrouwen. Krijg je kinderen over de vloer? Probeer afspraken te maken over welk speelgoed voor iedereen is, en welk speelgoed niet voor andere kinderen bedoeld is. Je maakt samen de regels en daar kan iedereen zich aan houden. Maar samen delen is toch iets positiefs en dat wil je je kind toch juist leren? Ja, maar die skills leer je je kind eerder door 'm bijvoorbeeld de koekjes te laten uitdelen. En door zelf het goede voorbeeld te geven, want een kind doet zijn ouders na.

**Is het een fase?** Ja, want vanaf ongeveer de kleutertijd spelen kinderen samen (en niet naast elkaar) en spelen ze dus ook samen met elkaars speelgoed. Vanaf een jaar of drie leren ze zich een beetje in een ander in te leven en is hun identiteit steeds minder gekoppeld aan spullen. →

DIE NIEUWE HIJSKRAAN  
IS ONDERDEEL  
VAN Z'N IDENTITEIT  
*Daar wil-ie zelf  
over beslissen*

ETEN

## Groente-oorlog

'Eerst at hij alles en nu niks meer!' hoort Marilene de Zeeuw, klinisch psycholoog en Infant Mental Health specialist regelmatig. Maar vaak loopt het wel los, met die peutereetlust, zegt ze. 'Omdat je erop kunt vertrouwen dat een lijf signalen afgeeft van honger en dorst en voorkeuren qua voeding. Wat erachter zit: een peuter ontdekt zijn eigen ik en dat hij zelf kan beslissen. En dus bepaalt hij zelf wel even of hij die groente eet. Daarbij is voeding bij uitstek iets waarmee peuters hun macht kunnen laten gelden, want ze zien ook wel dat papa en mama heel graag willen dat ze wél de broccoli opeten'. Wat het er qua groente ook niet makkelijker op maakt: peuters hebben ineens veel meer zin in de vier p's: pasta, pizza, pannenkoeken en patat. Daar zitten veel calorieën in – zo ook veel vet, eiwitten en koolhydraten – en ze weten 'onbewust' dat dat hun relatief kleine maagje sneller en langer vult. En dat is wel zo efficiënt.

**Wat te doen?** Jij bepaalt wat je kind eet, en je kind bepaalt hoeveel. Hoe relaxter jij met het wel/niet eten omgaat, hoe meer je kind het gevoel heeft dat hij zijn eigen keuzes kan maken, hoe minder lust-ik-nieterig gedrag je aan tafel zult zien. Laat het in elk geval nooit een strijd worden. Niet eten? Prima, dan niet. Ook goed om te weten: niet elk kind heeft op hetzelfde moment trek en de eetlust kan ook variëren. Soms hebben ze gewoon een periode minder trek. Groente geven als tussendoortje kan wat druk van de ketel halen, of een warme maaltijd op een ander moment, als ze nog niet zo moe zijn. Gezelligheid aan tafel, vaste eettijden en rituelen maken een eetmoment voor je peuter veilig, zodat ze al die nieuwe smaken en structuren rustig kunnen ontdekken. Ook niet onbelangrijk: eet wat de pot schaft en geef geen alternatief, zoals een boterham. Je kind krijgt over de dag vaak genoeg binnen en moet leren dat je honger krijgt als je niet eet.

**Is het een fase?** Jazeker! Met de komst van het vaste gebit en de peuterpuberteit achter de kiezen verbetert de situatie vaak. →

SPELEN

## Uitdaging gezocht

'Mag ik kleien?' Om daarna twee tellen te puzzelen, dan drie keer de knuffel heen en weer te verplaatsen om vervolgens twee tegels te stoepkrijten voor de deur. Peuters weten zich soms geen raad met zichzelf. Dat verschilt per kind, maar in het bijzonder oudere peuters beginnen zich echt te vervelen. Helemaal als het bijna tijd is voor de kleuterschool. Thuis, maar ook op het kinderdagverblijf of de peuterspeelzaal kunnen ze qua gedrag ineens wat lastiger worden en moeite hebben met het spelen met de jongere kinderen, zegt Tamar de Vos-van der Hoeven van opvoedadvies.nl. De reden: ze zijn groter aan het worden, zijn toe aan meer uitdagingen en aan de volgende stap: naar school gaan.

**Wat te doen?** 'Vaak helpt het om extra uitdaging te bieden. Op welk vlak je dit dan moet zoeken, verschilt natuurlijk per kind. Door goed naar je kind te kijken en te luisteren, ontdek je vaak hoe je ze in die laatste fase extra kunt prikkelen,' aldus De Vos. Dan kun je denken aan moeilijker puzzels, wat meer verantwoordelijke taken in het huishouden, maar ook muziekles of voetbal op zaterdag kan al genoeg zijn.

**Is het een fase?** Ja, die dus verbazingwekkend snel voorbij kan zijn als je je kind op een goede manier weet uit te dagen.

*Laat het eten nooit  
een strijd worden.  
Wil hij niks hebben?  
Prima. Dan niet.  
Hoe relaxter jij doet,  
hoe meer je kind het  
gevoel heeft dat-ie zelf  
keuzes mag maken*

# TEL TOT TIEN EN PROBEER JE KIND DE VRIJHEID TE GEVEN *om zijn grenzen te zoeken*

## LUISTEREN

Ik wil het, ik wil het,  
ik wil het!

Nee zeggen, alles zelf willen doen, slecht luisteren, hun eigen zin doordrijven. Het is letterlijk een noodzakelijk kwaad, maar ook een goed teken én een belangrijke fase in het leven van je peuter. Zo niet van een menselijke. Want hier leert je kind de beginselen van dat hij iemand is, een zelfstandig denkend individu. Je peuter krijgt, doordat hij losstaat van zijn ouders, een eigen mening en dus ook een eigen wil. Hun egoïsme knalt door het plafond. Het is *me, myself, and I*.

**Wat te doen?** Weet: een kind is niet koppig om dwars te zijn, hij is aan het experimenteren en ontdekken, en dat durven ze vaak alleen in hun vertrouwde omgeving te doen. Bij jou dus. Want jij houdt onvoorwaardelijk van hem, en dus kan hij best wel wat maken en breken. Tel tot tien, slik je woorden in en probeer vooral je kind de vrijheid te geven om zijn grenzen te zoeken. Geef zelf ook grenzen en regels aan, en wees consequent. En combineer dat met een beetje humor. Ooit, lang geleden, had je zelf deze fase ook nodig om nu te worden wie je bent. En tuurlijk gun je dat je kind ook. Met alle nee's die daarbij horen.

**Is het een fase?** Ja, en die gaat (misschien iets minder snel dan je wilt) weer voorbij. Als ze een jaar of vier zijn, zeggen ze beduidend minder vaak nee, en kunnen ze ook echt een heleboel zelf.

## EMOTIES

### Compleet over de kook

De prefrontale cortex, het gebied in de hersenen dat een belangrijke rol speelt bij sociaal gedrag en impulsen beheersen, is bij peuters nog niet goed ontwikkeld. En dus bepalen emoties vaak hun gedrag. Zie hier: de voedingsbodem van DE DRIFTBUI. Oudere peuters gaan ook steeds meer de wereld ontdekken. Ze willen heel veel, maar kunnen veel nog niet. Je kind ontdekt dat-ie niet altijd kan bepalen wat er gebeurt en dat niet alles om hem draait. Dat is moeilijk te accepteren. De ene peuter heeft meer last van driftbuien dan de andere, zegt kinderpsycholoog Tamar de Vos-van der Hoeven. 'Uiteraard speelt temperament een belangrijke rol. Het ene kind is nou eenmaal sneller boos. Ook hoe ouders reageren op de driftbui heeft invloed op of de boel escaleert en of er meer volgen.' Vaak hebben kinderen alleen thuis een driftbui, en dat komt doordat ze zich bij hun ouders het meest veilig voelen. Zo'n bui is voor de peuter trouwens zelf ook wel even schrikken, zo weinig grip hebben ze soms op de snelkookpan van hun eigen emoties. Eigenlijk snappen ze zelf nog vrij weinig van wat ze voelen en welk gedrag daarbij hoort: peuters huilen wanneer ze boos zijn of schreeuwen terwijl ze eigenlijk verdrietig zijn.

**Wat te doen?** Een kind dat veel reactie krijgt en misschien zelfs zo zijn zin krijgt, gaat vaker uit zijn plaat. Ook stress en vermoeidheid kunnen een trigger zijn. Probeer je kind te helpen zichzelf beter te begrijpen, door de emoties te benoemen. Hoe beter je kind zich kan uitdrukken, hoe minder driftbuien hij nodig heeft om zijn punt te maken. Driftbui niet voorkomen? Laat je kind dan uitrazen, zegt de Vos - van der Hoeven. 'Praten lukt dan niet en niet alle kinderen staan ervoor open om op zo'n moment getroost te worden. Het is vaak beter de emoties er even uit te laten komen. Uiteraard moet je ongewenst gedrag wel begrenzen.'

**Is het een fase?** Na zijn derde krijgt een kind meer controle over zijn emoties, zijn woordenschat groeit snel en hij kan beter duidelijk maken wat hij wil. De driftbuien nemen dan ook af. ♦