

# Ouders<sup>van nu</sup>

*Alles over de **ontwikkeling en opvoeding** van 1,5 tot 4 jaar*

van  
peuter



tot  
kleuter

Ontwikkeling • Opvoeden • Eten • Spelen • Schermtijd



10

8

9

7

5

6

4

2

3

1

# inhoud.



1,5 tot 2 jaar	10
Bouwer of douwer?	14
2 tot 3 jaar	24
lene miene mutte	42
Let it go	52
3 tot 4 jaar	54



1,5 tot 2 jaar	84
Een driftbui is zo gek nog niet	90
Supermarktsafari	102
2 tot 4 jaar	104
Dé opvoedmethode? Bestaat niet	114
Dat zeg je toch niet?	126
Swipen of stapelen?	128



Voedingsschema	136
1,5 tot 4 jaar	140
Bah, bah en nog eens bah!	152



1,5 tot 4 jaar	158
----------------	-----



1,5 tot 4 jaar	172
De pot op	180
Kinderziektes-ABC	192

**REGISTER 212**



# voorwoord.

**Z**odra je kind anderhalf is, begint wat ik als ouder tot nu toe de leukste fase vond: je kind wordt een peuter. Van een waggelende dreumes ontwikkelt hij zich tot een ondernemende kleuter, klaar voor de basisschool.

Want als je dacht dat je baby veel nieuws geleerd heeft in het afgelopen anderhalf jaar, maak dan je borst maar nat. Je peuter doet er nog een schepje bovenop. Tussen de twee en vier jaar maakt hij enorme stappen op het gebied van emotie en motoriek. Ook wordt hij zindelijk en groeien zijn woordenschat en taalvaardigheid enorm. Langzaam krijgt je kind het besef dat hij een individu is, met een eigen mening, en wil hij steeds meer zelf doen. Met alle uitdagingen en mijlpalen die daarbij horen.

Er doen ook veel horrorverhalen de ronde over peuters. Dat ze bijten, altijd boos zijn, op de vloer van de supermarkt gaan liggen gillen en dat ze alleen maar 'Nee!' zeggen. Dat ze niet willen delen, maar ook niet alleen willen spelen en nooit hun schoenen aan willen doen. Of hun jas.

Toen onze oudste twee werd, waren wij dus op het ergste voorbereid: de peuterpuberteit ging beginnen. En inderdaad, meneer had een eigen mening, een kort lontje en boodschappen doen duurde eindeloos. Maar inmiddels ben ik drie peuters verder en mogen ze wat mij betreft altijd peuter blijven (liefst dan wel zonder luier en speen). Peuters zijn namelijk ook heel leuk! Ze doen bijvoorbeeld de grappigste uitspraken. En dat dwarse gepeuter is ook ergens goed voor, het is verklaarbaar en nodig. Peuters treuzelen niet, ze leren. Ze zijn niet dwars, maar begrijpen het nog niet.

Dit boek is ingedeeld in de grote thema's waar je als ouder van een peuter mee te maken krijgt, zoals ontwikkeling, opvoeding, eten, slapen, gezondheid en verzorging. Per onderwerp nemen we je mee door alle fases van de ontwikkeling. En uiteraard krijg je tips van het expertteam van Ouders van Nu.

In de peuterfase moet je als ouder ook al gaan nadenken over weer een nieuw hoofdstuk in het leven van je kind: de basisschool. Daarom lees je in dit boek daarover ook wat voorbereidende informatie. Want het lijkt misschien nog ver weg, maar voor je het weet sta je te zwaaien bij het schoolraam en is de peuterfase voorbij. Geniet ervan!



Hoofdredacteur Ouders van Nu

# Ontwikkeling

## 1

Wanneer is je kind een peuter? Deze term wordt nogal eens wisselend gebruikt. De een noemt een kind tot anderhalf jaar een baby en daarna een peuter, en de ander een kind tussen de één en twee jaar een dreumes. Als wij praten over een peuter hebben we het over kinderen tussen de anderhalf en vier jaar oud. In deze periode maakt je kind een aantal belangrijke lichamelijke en motorische ontwikkelingen door. Hij wordt zindelijk, leert beter praten en mag bijna voor het eerst naar de basisschool. Van eindeloos vragen stellen tot meltdowns en dikke knuffels. Een ding is zeker: het leven met een peuter is in elk geval nooit saai.

## Wist je dat...

Zijn peuters te egocentrisch om vriendschappen te sluiten? Nee hoor! Al vanaf één jaar weten kinderen heel goed met wie ze willen omgaan en leggen ze de basis voor soms innige vriendschappen. Ze kennen geen remmingen. Ze slaan spontaan een arm om elkaar heen, kruipen in de kring lekker bij elkaar en hebben de liefste troetelwoordjes voor de ander over. Zo'n ongecompliceerde vriendschap is een oppepper voor het zelfvertrouwen en je komt die in de rest van je leven nooit meer tegen.

**MINDER AFHANKELIJK** Je peuter kan steeds beter korte tijd zonder jou. Hij vertrouwt erop dat je terugkomt als je weggaat, dus kun je hem best eens bij anderen achterlaten die hij goed kent. Het is gezellig voor hem om met andere kinderen te zijn. Ze doen elkaar na en stimuleren elkaar. En dat is leerzaam.

**LASTIGE GEVOELENS** De gevoelens van je kind beginnen al behoorlijk complex te worden, maar er is een voordeel: hij kan die gevoelens steeds beter duidelijk maken. Met zestien maanden kan hij plezier, sympathie en belangstelling voor nieuwe ervaringen uiten. Hoewel het soms wat strijd geeft, is hij nu groot genoeg om te kunnen begrijpen dat sommige dingen van jou niet mogen.

Je kind staat aan het begin van de peuterpuberteit. Hij beseft dat hij een eigen persoon is, die niet langer één geheel is met papa en mama. Zijn eigen wil moet hij oefenen en dat doet hij bijvoorbeeld door (Heel. Erg. Vaak.) nee te zeggen. Hij wordt heen en weer geslingerd tussen afhankelijkheid, afhankelijkheid en zelfstandigheid. Lastig voor jullie allebei, want de ene keer wil hij dat je hem helpt met aankleden en de volgende keer ineens niet meer.

Zijn humeur wordt wisselvallig, maar hij doet dat niet om jou dwars te zitten. Geduld is in dit geval extra belangrijk, want voor je kind is het minstens zo lastig als voor jou. Hij komt geregeld met je in conflict en wordt dan heel boos. Dit laat hij merken met zijn hele lijf: hij laat zich vallen, gilt, schopt en slaat. Dit komt doordat hij zijn boosheid nog niet onder controle heeft. Reageer zo luchtig mogelijk op zijn buien, dat werkt vaak het best.

**HULPJE IN HUIS**

**Peuters kijken enorm op tegen ‘grote kinderen’ en willen alles doen wat zij doen. Je kunt de motoriek van je kind stimuleren door hem kleine huishoudelijke klusjes te laten doen, zoals samen de was opvouwen of stof afnemen. Stimuleer dit door hem bijvoorbeeld een stoffer en blik vast te laten houden. Ook al veegt hij er niets mee op, hij leert er wel van. Ook leerzaam: samen met je peuter de vuile was sorteren op kleur. Dat soort dingen vindt-ie vooral ook heel gezellig.**

**LUISTEREN** Een peuter van anderhalf jaar oud kan nog niet gehoorzaam zijn. De prikkel om nieuwe dingen te ontdekken, is sterker dan jouw verbod. Toch is het goed om hem jouw regels en grenzen te blijven vertellen. Regels geven hem steun en structuur en dat is fijn voor een kind dat zo veel meemaakt op een dag. Jij bent zijn grote voorbeeld en hij probeert jou dan ook in alles na te doen. Dat zie je terug in de manier waarop hij speelt en praat. Hij leert door het kopiëren van jouw gedrag hoe hij met anderen om kan gaan. Ben jij vriendelijk en behulpzaam, dan neemt hij dit gedrag van jou over. Hij kan op deze leeftijd ook al simpele taakjes begrijpen. Stel je kind vragen en geef hem kleine opdrachten: ‘Waar is je jas?’ en ‘Ga je jas maar halen.’ Prijs hem als hij iets goed gedaan heeft.

**NEE!** Peuters zeggen meestal vaker ‘nee’ dan ‘ja’. In het begin is dat vooral omdat ‘nee’ een eenvoudiger woord is en omdat met je hoofd schudden makkelijker (en leuker) is dan ja knikken. Het komt ook doordat je kind waarschijnlijk vaker ‘nee’ hoort dan ‘ja’. Op den duur is het ‘nee’ zeggen ook een uiting van zelfstandigheid. Hij traint zijn ontlukende onafhankelijkheid en kan ineens bijna overal ‘nee’ op zeggen. Gelukkig is dit een fase die voorbijgaat. Probeer je er niet te druk om te maken en geef hem af en toe zijn zin.

**SPELEN** Omdat je kind alles nadoet wat jij doet, is speelgoed dat lijkt op echte voorwerpen favoriet. Een eigen keukentje met bordjes en pannen, een poppenwagen, gereedschap, auto’s en treinen. Het zijn allemaal speeltjes waarmee hij de grotemensenwereld kan imiteren. Zo breidt hij zijn kennis van die grote wereld steeds verder uit.

**Tip****PEUTERYOGA**

**Een peuter die nog geen twee minuten kan stilzitten een *downward facing dog* laten doen? Ja, doe! Toch is yoga voor kleintjes populair. Kinderyoga gaat echt niet alleen over rust en ontspanning. Kinderen hebben een bewegingsbehoefte maar willen ook rust en regelmaat. Yoga is een ideale manier om beide behoeftes te vervullen.**



---

## VRAAG MAAR RAAK

---

**NAAR DE PEUTEROPVANG, WAT KUN JE VERWACHTEN?** Als je kind twee jaar is geworden, mag hij naar de peuterspeelzaal. Of hij daaraan toe is, kun je zelf het beste inschatten, maar in principe geldt dat als je peuter belangstelling heeft voor andere kinderen, hij in staat is om een dagdeel (ochtend of middag) naar de peuterspeelzaal te kunnen. Om te wennen aan het 'echte' schoolritme, beginnen kinderen vaak met twee dagdelen in de week, oftewel twee ochtenden of twee middagen. Tegen de tijd dat hij bijna vier jaar is, is het slim om het op te bouwen tot hele dagen.

De eerste keer kan het best even spannend zijn, maar de meeste kinderen vinden het al snel ontzettend leuk om naar de peuterspeelzaal te gaan. Het is daarnaast goed voor hun taalontwikkeling, motorische ontwikkeling en de cognitieve en sociale vaardigheden. Het is ook nog eens erg leerzaam én het is een goede opstap naar de basisschool. Je kind went aan het omgaan met leeftijdgenootjes, een juf en regels in een klas. Hij hoeft op een peuterspeelzaal geen schoolwerk te doen, maar leert er spelenderwijs onder begeleiding van twee gediplomeerde pedagogische medewerkers. In een groep van maximaal zestien kinderen leren peuters om samen te spelen, te delen en om te gaan met leeftijdgenoten.

De peuterspeelzaal is niet precies hetzelfde als een kinderdagverblijf, al valt het sinds 2018 op papier allemaal onder dezelfde noemer van kinderopvang. Een peuterspeelzaal is in principe niet als een opvang bedoeld, maar meer als voorschool. De ontwikkeling van het kind staat er centraal. Maar eigenlijk is er vrijwel geen verschil meer in wat je kind leert en doet op een peuterspeelzaal of op een kinderdagverblijf. Er gelden tegenwoordig namelijk precies dezelfde wettelijke kwaliteitseisen voor beide instellingen. Op kinderdagverblijven wordt ook gewerkt volgens een pedagogisch beleidsplan en met een vast dagritme. En ook daar wordt de ontwikkeling van alle kinderen gestimuleerd en gevolgd. Het verschil zit 'm dus vooral in hoelang je kind aanwezig is op de peuteropvang. Op een peuterspeelzaal is hij maar een paar uurtjes; een ochtend of een middag. Daarna haal je 'm weer op. Vaak gaat het om twee dagdelen in de week. Een kinderdagverblijf is vooral bedoeld om kinderen op te vangen van wie de ouders overdag werken of studeren. Je peuter kan hier dan ook de hele dag naartoe, er wordt ontbeten, geluncht en 's avonds gegeten met de kinderen die pas later kunnen worden opgehaald.

**JE KIND VAN 2 TOT 2,5 JAAR...**

- beseft steeds meer dat hij een eigen persoon is;
- gebruikt 'ik' en 'jij' nog wel een tijd door elkaar;
- zoekt grenzen op en probeert eroverheen te gaan;
- is nog heel afhankelijk, maar wil heel zelfstandig zijn;
- vindt delen nog moeilijk en pakt soms speelgoed van een ander af.

**GEK OP COMPLIMENTEN** Complimenten, je peuter is er gek op. Jouw erkenning en waardering zijn goed voor zijn zelfbeeld. Ze motiveren hem om zich goed te gedragen, nieuwe dingen uit te proberen en ze geven zelfvertrouwen. Prijs vooral de inspanning en zijn doorzettingsvermogen: 'Wat knap dat je het blijft proberen!' Probeer een compliment zo duidelijk en concreet mogelijk te maken: 'Wat goed dat je zelf de brandweerauto weer in de kast zet' is duidelijker dan alleen 'Goed zo'. Als je een compliment op de goede manier geeft (zie blz. 34), kan je kind er nooit te veel van krijgen.

**HET MIDDELPUNT** De meeste peuters zijn nu heel erg beweeglijk. Ze huppelen als ze vrolijk zijn en stampen als ze boos zijn. Hun gedrag is deels het nadoen van jouw gedrag en deels temperament. Sommige zijn van nature heel vrolijk, andere zijn snel van slag. Nog steeds vinden veel kinderen het moeilijk om te delen. Ook samen spelen is een grote uitdaging. Dat komt omdat een peuter van deze leeftijd egocentrisch is en bezig is om zijn eigen 'ik' te ontdekken. Pas wanneer hij drie jaar is, begint hij anderen wat meer bij zijn spel te betrekken.

Aandacht delen is ook lastig. Je kind kan heel jaloers reageren als jij aandacht aan een ander geeft. Hij ziet zichzelf als middelpunt en wil het liefst ook zo behandeld worden. Je merkt dit bijvoorbeeld als er bezoek komt met wie je wilt praten. En bij het verstoppertje spelen (altijd een hit) wil hij graag jouw exclusieve aandacht.

**OPDRACHTJES UITVOEREN** Peuters willen vaak meer doen dan ze eigenlijk kunnen. Bijvoorbeeld jou helpen: je kind wil graag de bloemen in de vaas zetten. Of zelf met een sleutel de deur openmaken. Laat hem lekker zijn gang gaan zolang het geen kwaad kan. Zo ontwikkelt hij meer zelfvertrouwen. Vraag tegelijkertijd niet te veel van je peuter, want daardoor raakt hij ontmoedigd.

Als je peuter bijna drie jaar is, kan hij goed opdrachtjes uitvoeren. Dat lukt het best als je de opdracht in kleine stukken opdeelt. 1. Aardappelen wassen onder de kraan. 2. Aardappelen in de pan gooien. Of: 1. Sokken aantrekken. 2. Schoenen aantrekken. Hij zal trots op zichzelf zijn als het lukt.

## Expert

TISCHA NEVE, KINDERPSYCHOLOOG

### COMPLIMENTEN GEVEN DOE JE ZO

'Als jij of je partner je kind een compliment geeft, geeft hem dat een goed gevoel, moedigt dat gewenst gedrag bij hem aan, moedigt hem dat aan om nieuwe dingen te proberen, geeft hem dat zelfvertrouwen en helpt het hem bij het vormen van een positief zelfbeeld. Het is natuurlijk prima om met aandacht "goed zo" te zeggen, maar als je een compliment wilt geven kun je ook aan deze punten denken:

#### WEES CONCREET

Voor jou is het misschien logisch waarom het gedrag een compliment verdient, maar een kind weet niet altijd wát er precies goed is aan zijn gedrag. Benoem het specifiek en benoem het positieve effect, dan snapt hij ook wat hij een volgende keer weer zo kan doen. Bijvoorbeeld: "Wat fijn dat jij je broertje zo goed helpt door zijn knuffelbeer aan te geven, kijk hij is gestopt met huilen."

#### GEEF METEEN EEN COMPLIMENT

Zie je dat je kind iets doet wat je fijn vindt, zeg dit dan meteen. Hoe sneller jij een compliment geeft, hoe duidelijker het voor hem is: hij begrijpt meteen wat je bedoelt en dat stimuleert hem om dit gedrag vaker te laten zien.

#### MEEN WAT JE ZEGT

Geef je kind alleen een compliment als je het echt meent. Als hij merkt dat je zomaar

iets zegt, kan hij zich onzeker voelen en komt het ook niet aan. Hij voelt aan of je iets wel of niet meent en of het klopt wat je zegt. Te veel en te pas en te onpas complimenten geven heeft sowieso een averechts effect!

#### WEES REALISTISCH

Houdt je kind van zingen, maar zingt hij ontzettend vals? Dan geef je dus geen complimenten voor zijn zuivere stemgeluid. Natuurlijk kun je wel een compliment geven. Bijvoorbeeld: "Wat heerlijk om te zien dat je zo geniet van zingen." En na een verloren sportwedstrijd kun je zeggen: "Wat heb jij je best gedaan zeg, je bleef ervoor knokken!"

#### HOUD HET POSITIEF


Sluit een compliment niet af met een negatieve opmerking zoals: "Fijn dat je je jas zelf ophangt, waarom doe je dat nou niet vaker?" Zo haal je het positieve effect van het compliment weg.

#### GEEF EEN COMPLIMENT VOOR HET PROCES

Als je alleen jubelt wanneer je kind een heel goed resultaat haalt, kan hem dat ook onzeker maken. Wat als het hem een keer niet lukt om een tien te halen of die basketbalwedstrijd goed te spelen? Je geeft hem meer zelfvertrouwen als je hem leert dat het niet gaat om het eindresultaat maar om het proces. Het is juist niet erg om iets fout te doen, daar leer en groei je van! Geef je kind een compliment als je ziet dat hij zijn best doet, hij hulp heeft gevraagd, oefent of van een fout geleerd heeft.'

# Opvoeden

## 2



**Driftbuien, luidkeels krijzen, niet luisteren en ruzie met broertjes of zusjes: een peuter opvoeden kan een hele uitdaging zijn. Wat spreek je bijvoorbeeld af over schermtijd? En wat doe je als jij en je partner het niet eens zijn over de manier van opvoeden?**

# Opvoeden

## 1,5 tot 2 jaar

**P****EUTERPUBERTEIT** Denk je net alles onder controle te hebben, belandt je kind in de peuterpuberteit. Hij trekt opeens allerlei emoties uit de kast en zegt vastberaden op vrijwel alles: 'Nee!' *Keep it cool*, want deze 'nee'-fase heeft nut. De peuterpuberteit (of 'nee'-fase) begint als je peuter anderhalf jaar à twee jaar oud is en eindigt rond het vierde jaar. Een periode van tweeënhalf jaar waarin hij een grote verandering doormaakt en ontdekt dat hij een eigen persoon is. Hij noemt zichzelf niet meer bij naam, maar heeft het over 'ik'. Eigenwijs zijn, driftbuien en nee zeggen, het is zijn manier om duidelijk te maken dat hij een eigen wil heeft. Voor jou niet nieuw, maar voor hem wél. Hij beseft tijdens de peuterpuberteit maar al te goed dat hij een eigen mening heeft, zelf beslissingen kan nemen en dingen kan gaan ondernemen. Eigenlijk verklaart je kind in deze levensfase zijn onafhankelijkheid aan jou.

**DRIFTBUIEN** Tijdens de peuterpuberteit zet je dominante peuter een flinke stap naar zelfstandigheid. Het lijkt wel alsof hij continu met jou de strijd aangaat en zich afzet. Dit is niet om jou te pesten, hij is gewoon keihard aan het werk om te groeien. Je peuter heeft een sterke drang om zelfstandig te zijn en voelt zich al snel beperkt. Hij weet namelijk nog niet goed dat er grenzen zijn aan wat kan en wat mag. Daarom wil hij soms meer dan hij al kan of mag, en dat frustrereert. Krijgt hij niet alle vrijheid, dan wordt hij boos of driftig, gaat hij stampvoeten, verzet hij zich en krijgt hij de boel bij elkaar.

Ook kan je peuter graag iets willen ontdekken, maar tegelijkertijd bang worden van die nieuwe ontdekkingen. Het roept allemaal nieuwe gevoelens op, die hij als heftig kan ervaren. Hij begrijpt niet waar die gevoelens vandaan komen of wat hij precies voelt. Een driftbui of huilen is dan zijn manier om erop te reageren.

**DWARS GEDRAG** Sommige dingen die nog te moeilijk of gevaarlijk voor hem zijn, zoals bepaalde spelletjes of taken, kunnen zorgen voor frustraties. Probeer deze frustratie voor te zijn, door het samen met hem te doen of door een alternatief te geven. Zo krijgt hij niet steeds te horen dat hij het nog niet mag of kan, omdat hij er nog te klein voor is. Dat vindt niemand leuk om te horen. Het is wel belangrijk om niet alles voor hem op te lossen en steeds een alternatief te bieden. Komt hij niet in gevaar, help hem dan iets voor elkaar te krijgen, zonder dat je het meteen voor hem oplost. Laat hem maar aanklooien en kijk of het lukt. Gaat het goed, dan is dat een boost voor zijn zelfvertrouwen.

**EIGENWIJZE PEUTER?**

Is je peuter behoorlijk koppig of driftig? Dit is gek genoeg meestal een goed teken. Naast het feit dat hij een stap maakt in zijn zelfstandigheid, laat dit gedrag ook zien dat hij zich veilig en vertrouwd voelt bij jou. Hij durft dwars te zijn en weet dat jij, ondanks zijn driftige gedrag, toch van hem houdt. Sommige kinderen gedragen zich op het kinderdagverblijf of op school voorbeeldig. Eenmaal thuis kunnen ze flink schreeuwen, huilen en stampvoeten. Vaak kunnen ze dit alleen in hun vertrouwde omgeving. Juist daar kunnen ze zich helemaal uiten. Dus stiekem is het ook een compliment.

**NEE IS NEE** Soms mag iets gewoon niet en is er ook geen alternatief. Houd voet bij stuk en vertel je peuter rustig waarom je het hem verbiedt. Elk kind heeft grenzen nodig. Dat hij die krijgt, geeft hem juist een gevoel van veiligheid en waardering: je geeft om hem. Als je consequent blijft, weet hij op een gegeven moment dat hij de grenzen echt niet mag overschrijden.

**VRIJHEID EN GRENZEN** Je peuter alle vrijheid geven en toegeven aan zijn wil om driftaanvallen te voorkomen is niet de oplossing. Sterker nog, je kind kan dat nog helemaal niet aan. Het is daarom belangrijk om hem aan de ene kant voldoende vrijheid te geven om zich te ontwikkelen, en aan de andere kant sturing, begeleiding en grenzen. Als je daar een mooie balans tussen vindt, zit je op de goede weg.

Als ouder van een peuterpuber moet je dus voortdurend de afweging maken wat wel en niet verantwoord is. Knap lastig. Want je wilt je peuter het liefst tegen alles beschermen. Het helpt om afspraken met hem te maken. Vanaf deze leeftijd kan dat prima. Wil hij helpen met eten koken, spreek dan met hem af dat de pan op het vuur zetten nog te moeilijk is, maar dat hij wel kan helpen met de groenten wassen.

Maak goed de overweging wanneer je 'nee' zegt. Is het de confrontatie waard? Zeg niet op alles 'nee' omdat je per se wilt dat het op jouw manier gebeurt. Misschien is zijn idee ook prima, maar had jij het zelf anders gedaan. Soms vraag je je achteraf ook af waarom je eigenlijk vond dat iets niet mocht. Maar is hij al aan het schreeuwen of stampvoeten, dan is het niet handig om alsnog 'ja' te zeggen. Grote kans dat dit gedrag een middel wordt om zijn zin te krijgen. Dát moet je zeker zien te voorkomen. Door consequent te zijn en zelf het goede voorbeeld te geven, kun je veel invloed op je kind uitoefenen.

## Tip

**STALEN GEZICHT**

Soms kun je je lachen bijna niet inhouden als je peuter met een rood hoofd staat te foeteren om niks. Omdat je op de verkeerde plek aan tafel bent gaan zitten, zijn brood in te veel stukjes hebt gesneden of omdat je grinnikte om iets wat hij zei. Hoe grappig en schattig je kind ook is, probeer je lachbui te bedwingen en neem hem serieus. Zijn gevoel is op dat moment heel echt.

**BROEK UIT**

Peuters kunnen allerlei gekke fratsen uithalen. Denk bijvoorbeeld aan het uittrekken van zijn broek, waar iedereen bij is. Maar waarom doen peuters dat? De voornaamste reden waarom hij zijn broek uittrekt, is omdat die niet lekker zit. Misschien zit er een labeltje in dat kriebelt of voelt de stof niet prettig aan. Of misschien weet hij dondersgoed dat er een andere broek in de kast ligt die hij liever aan wil. Maar hij kan ook om een andere reden liever in zijn romper (of helemaal bloot) rondrennen. Elke keer als hij iets nieuws ontdekt, wil hij dat met anderen delen en laten zien wat hij al kan. Zulke momenten kunnen voor jou als ouder een tikkeltje gênant zijn. Maar peuters kennen nog geen schaamte. Hoe lastig je de situatie ook vindt, probeer rustig te blijven en je kind te vertellen dat het nu niet het goede moment is om zijn broek uit te doen. Vertel hem dat hij zijn broek weer aan moet trekken en zich pas uitkleedt als hij in bad gaat of zijn pyjama aantrekt.

**STRAFFEN** Straffen is niet leuk. Niet voor je kind, niet voor jou. Naderhand voel je je vaak erg vervelend. Meestal komt dat omdat je niet op de juiste manier hebt gestraft, of omdat je weet dat je het had kunnen voorkomen. Straffen heeft alleen zin als je kind daardoor begrijpt wat hij fout heeft gedaan, als het ongewenste gedrag hierdoor wordt afgeleerd en als hij oud genoeg is. Een tweejarige geef je geen week huisarrest omdat hij van de chocola voor de visite heeft gesnoept. Natuurlijk is straf soms onvermijdelijk. Maar wees er altijd zuinig mee. Al was het alleen omdat de straf zelf dan zo gewoon wordt dat je kind er zich op een gegeven moment niets meer van aantrekt.

Bij een peuter die constant zijn grenzen aan het verleggen is, kun je de hele dag mopperend rondlopen en straf uitdelen, maar dat wil je niet. Stel prioriteiten. Wat vind je nu écht belangrijk, wat zijn jouw grenzen? Probeer straf te vermijden. Geef veel aandacht aan wat hij goed doet, waardoor hij vanzelf dat goede gedrag gaat herhalen. Kijk ook eens naar de situatie waarin ongewenst gedrag vaak voorkomt. Misschien kun je daar iets aan veranderen. Een kind dat 's ochtends altijd loopt te treuzelen kun je misschien 's avonds al kleding laten uitkiezen.

Heb je weleens gehoord van het lik-op-stukbeleid? Dit lijkt keihard, maar hierover is wel degelijk pedagogisch nagedacht. Je confronteert je kind op deze manier met de gevolgen van zijn (ongewenste) daden. Daar kun je al heel jong mee beginnen. Bijvoorbeeld: laat hem zelf een doekje halen als hij iets heeft omgegooid. Of laat hem de toren van zijn broertje herbouwen als hij die (expres) heeft omgeschopt. Een straf moet juist heel direct zijn, het moet verband houden met dat wat misgaat.

# Swipen of stapelen?

**Even een filmpje kijken, een spelletje doen en zelfs kleien kan tegenwoordig op de tablet. Veel peuters weten de tablet al aardig te bedienen. Dat kan handig zijn als je even wilt koken of bellen, maar hoe zorg je ervoor dat hij er niet uren zoet mee is?**

De aantrekkingskracht van tablets, telefoons en (game)computers is ook op kinderen groot. Zelfs baby's kijken graag naar filmpjes of ander bewegend beeld. De meeste kinderen vinden het dan ook moeilijk om uit zichzelf te stoppen en blijven tot vervelens toe achter een scherm hangen. Waar moet je als ouder de grens leggen als het gaat om schermtijd en hoe pak je dat aan? Kindertherapeut en mediapedagoog Frederique Olland geeft tips.

## **ONTSPANMOMENT**

Prima als (oudere) kinderen zich af en toe vermaken achter een schermpje. Tijdens de spitsuren thuis, bij ziekte of in de vakantie kan het kijken naar de televisie of op een tablet ontspannend werken. Ook kan het leerzaam zijn. Dat begint met herkenning en herhaling bij jonge kinderen. Oudere kinderen maken bijvoorbeeld kennis met de mening van anderen of werken onbewust aan hun strategisch inzicht tijdens het gamen. Maar als je kind urenlang alleen naar video's op YouTube kijkt, is dat iets anders dan wanneer hij samen met jou naar een educatieve video kijkt. En

onderuitgezakt zappen is wat anders dan samen met een broertje of zusje online een (educatief) spel spelen.'

## **GEZONDE SCHERMTIJD**

'Misschien heb je al gemerkt dat kinderen verschillend reageren op veel beeldschermgebruik. Sommige raken overprikeld, andere worden juist sloom. Dat heeft behalve met leeftijd ook met de aard van het kind te maken, en met wat hij kijkt of doet. De ideale beeldschermtijd verschilt dan ook per leeftijd en kind. Dus ga je nadenken over "gezonde beeldschermtijd", dan is het vooral belangrijk dat je uitgaat van je kind.'





# Het gróte peuterboek

In de peutertijd gebeurt er van alles in de ontwikkeling van je kind. Van waggelende dreumes groeit hij uit tot een ondernemende kleuter, klaar voor de basisschool. En dat gaat natuurlijk gepaard met typisch peuter-gedrag, van stampvoetend nee-roepen tot bijdehante grapjes en dikke knuffels. Zo veelzijdig als je peuter is, zoveel vragen zijn er misschien voor jou als ouder tijdens de peuterfase. Hoe wordt je kind zindelijk? Hoe ga je om met een peuter die de hele dag nee roept? Wat doe je als je kind meer eten op de grond gooit dan in zijn mond stopt? In dit complete handboek vol met lijstjes, tips en adviezen helpen de experts van Ouders van Nu je bij de ontwikkeling en opvoeding van je peuter. Ook is er volop aandacht voor onderwerpen als taalontwikkeling, peuterpuberteit en herkenbare struggles als schermtijd en digitaal opvoeden.

*Van buik tot basisschool:  
Ouders van Nu is dé expert  
voor (aanstaande) ouders*



9 789021 578705

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

NUR 854

**KOS  
MOS**

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

Van de makers van

**Ouders**  
van nu