

# Peuters en hun puberteit



# INHOUD

<b>INLEIDING</b>	<b>3</b>
<b>ONTWIKKELINGSFASEN BIJ JONGE KINDEREN</b>	<b>4</b>
<b>HET GEDRAG VAN JE PEUTER</b>	<b>5</b>
Wie is je kind?	5
Zijn er onlangs gebeurtenissen geweest die een invloed kunnen hebben?	6
Heb ik realistische verwachtingen van mijn peuter?	6
<b>KENMERKEN VAN PEUTERPUBERTEIT</b>	<b>8</b>
'Neen'	8
'Ikke doen'	8
Koppig doen	9
Driftbuien	10
<b>MOEILIJKE MOMENTEN</b>	<b>12</b>
Eetmomenten	12
Slaapmomenten	13
Zindelijkheid	13
<b>NAWOORD</b>	<b>14</b>
<b>HULP OF INFORMATIE NODIG?</b>	<b>15</b>



## INLEIDING

Puberteit iets voor adolescenten? Als we aan pubers denken, komt meteen het beeld in ons op van een jongere die koppig gedrag stelt en tegendraad is. De tiener die al wel eens met de deuren gooit. Dit gedrag kunnen we, in een ietwat andere vorm, ook terugvinden bij peuters. In het algemeen kunnen we het begrip puberteit als volgt omschrijven:

de puberteit is een fase waarin een kind grenzen verkent, zich losmaakt en op eigen benen probeert te staan. Hij zoekt een eigen identiteit.

De puberteit kan zowel bij peuters als bij adolescenten plaatsvinden. Rond de leeftijd van 1,5 à 2 jaar ontdekken kinderen dat ze een eigen wil hebben en los staan van anderen. Dat kan duren tot de leeftijd van 3 à 4 jaar. Deze fase draait om zelfstandigheid en controle hebben. De woorden 'neen' en 'zelf doen' worden dan ook vaker uitgesproken. We kunnen dus gerust stellen dat peuters, net als pubers, een puberteit doormaken. We noemen die fase de peuterpuberteit.

# ONTWIKKELINGSFASEN BIJ JONGE KINDEREN

Zolang kinderen baby zijn, beseffen ze nog niet ten volle dat ze ook een individu op zichzelf zijn of kunnen zijn. Ze hebben het gevoel dat ze onderdeel zijn van hun ouders. Als kinderen ruim een jaar oud zijn, begint het besef pas te komen dat ze een eigen persoonsje zijn. Ze merken dat ze in feite los staan van hun ouders. Meer nog, dat ze invloed hebben op hun omgeving. Dit besef komt er zowel op lichamelijk als emotioneel gebied.

- Lichamelijk: kinderen leren kruipen en lopen. Ze kunnen zich letterlijk los maken van hun ouders en/of opvoeders. Ze vinden het fijn dat je dicht bij hen in de buurt blijft, maar kunnen toch alle kanten op gaan en de wereld ontdekken.
- Emotioneel: tussen het eerste en tweede levensjaar komt de volgende belangrijke stap. Ze ontdekken dat ze niet alleen lichamelijk maar ook emotioneel los staan van hun ouders. Stilaan merken ze dat ze iets anders kunnen doen dan wat hun ouders vragen. Kinderen krijgen een eigen wil. Rond hun twee jaar zijn kinderen zover dat ze volop tegen de wensen van hun ouders, grootouders, opvoeders ... durven in gaan. De zogenaamde 'nee-fase' is aangebroken.

Zowel voor de (groot)ouders als de kinderen zelf is de 'nee-fase' van de peuterpuberteit niet gemakkelijk. Toch

is het belangrijk dat kinderen deze fase doormaken. Ze hoort nu eenmaal bij de ontwikkeling. Het is een eerste stap naar zelfstandigheid. Bijna elk kind maakt deze fase door, al is er een verschil van kind tot kind. De mate van koppig gedrag vertonen, driftbuien krijgen, neen zeggen ... is verschillend. Het karakter en het temperament van het kind spelen hierbij een belangrijke rol. Net als de omgeving van het kind.

Tijdens hun koppigheidsfase leren kinderen dat ze simpelweg niet altijd hun zin krijgen, hoewel ze soms wel heel hard kunnen doordrammen of koppig zijn. Het is dan ook zeker geen slecht signaal als je peuter dwars is, moeilijk luistert of zijn eigen zin wil doordrijven. Het is zelfs een goed signaal. Als je kind dwars durft te zijn, betekent dat namelijk dat hij de relatie met de ouders als veilig en zeker ervaart. De peuter vertrouwt erop dat de ouders van hem zullen blijven houden, ondanks zijn dwarse gedrag.

Als kinderen de peuterpuberteit niet zouden doormaken, kunnen ze op latere leeftijd meer opstandig gedrag vertonen en moeilijker grenzen aanvaarden. Ook zou de omgang met leeftijdsgenoten moeilijker kunnen verlopen omdat ze moeilijker rekening kunnen houden met de wensen van anderen.



## HET GEDRAG VAN JE PEUTER

Vooraleer we dieper ingaan op de kenmerken van de peuterpuberteit, staan we even stil bij het gedrag van de peuter. Onderstaande vragen en bedenkingen kunnen jou helpen om het gedrag van je kind te plaatsen. Zo kan je er rustiger mee omgaan.

### WIE IS JE KIND?

Koppig of lastig gedrag bij je kind

kan in de hand gewerkt worden door een aantal zaken. Onderstaande punten kunnen helpen om het gedrag van je kind te begrijpen en in perspectief te plaatsen.

### De leeftijd en de uitdagingen van jouw kind

Elk kind moet door de koppigheidsfase. Tussen de leeftijd van 1,5 jaar en ongeveer 4 jaar vertonen de meeste

kinderen vaak koppig en driftig gedrag.

### **Het temperament van je kind**

Het ene kind zal vaker koppig en driftig gedrag stellen dan het andere. Sommige peuters hebben bijna nooit driftbuien, terwijl andere peuters bijna elke dag een driftbui hebben. Er bestaan op dit vlak heel grote verschillen tussen kinderen. Dit hangt samen met het temperament van je kind. Een peuter die bijvoorbeeld sterk emotioneel of impulsief reageert op bepaalde gebeurtenissen, zal vaker driftig gedrag stellen.

### **Verbaliteit**

Kan je kind al vertellen waar het mee zit? Of heeft het nog niet voldoende woorden om zijn gevoelens te kunnen uiten? Omdat peuters nog niet zo goed in staat zijn om hun verbaal uit te drukken, tonen ze dit in hun gedrag.

### **Een opkomende ziekte van je kind**

Wanneer kinderen zich niet lekker voelen door koorts, een verkoudheid, buikpijn ... is het mogelijk dat kinderen zich moeilijker gedragen. Ze kunnen nog niet vertellen dat ze zich niet lekker voelen en laten dat daarom merken in hun gedrag.

### **Frustratie in de omgang met andere kinderen**

Tijdens het spelen met andere kinderen kunnen er frustraties naar boven komen. Je peuter kan bijvoorbeeld moeilijk omgaan met delen, zich afgewezen voelen ... Deze frustraties kunnen tot uiting komen in driftbuien en koppig zijn.

### **ZIJN ER ONLANGS GEBEURTENISSEN GEWEEST DIE EEN INVLOED KUNNEN HEBBEN?**

Ook de invloed van de omgeving speelt een rol. Ingrijpende gebeurtenissen zoals de geboorte van een zusje

of broertje, voor het eerst naar school gaan, het overlijden van iemand uit de omgeving van het kind of een verhuis zullen het gedrag van je kind beïnvloeden.

Ook het feit of jij bij iemand terecht kan met vragen en zorgen over je peuter, speelt een rol. Een goed gesprek, het ervaren van steun ... kunnen een invloed hebben op de manier waarop je met het koppige gedrag van je peuter omgaat.

Als je zelf gespannen bent of moeilijkheden ervaart, zal je eveneens anders reageren op het gedrag van je peuter. Af en toe tijd voor jezelf nemen, een deugddoend gesprek met vrienden of familie hebben ... kunnen je helpen.

### **HEB IK REALISTISCHE VERWACHTINGEN VAN MIJN PEUTER?**

Je peuter wil alles leren kennen, voelen en uitproberen. In deze periode is het heel belangrijk om grenzen te stellen en regels aan te leren. Je peuter zal niet altijd begrijpen waarom je een bepaalde grens stelt. Duidelijke grenzen zorgen voor voorspelbaarheid wat veiligheid en rust geeft aan je kind.

Langs de andere kant is het belangrijk om niet té veel grenzen te stellen voor je peuter. Hij heeft wat ruimte nodig in zijn ontdekkingstocht. Om niet voortdurend in conflict te gaan, kan je best voor jezelf uitmaken wat je als ouder echt belangrijk vindt en wat je wil verbieden. Zo zullen sommige ouders het niet erg vinden dat het huis vol speelgoed ligt, terwijl er bij andere ouders regelmatig opgeruimd moet worden. Het ene gezin laat kinderen toe in kasten, zoals de schuif met plastic doosjes, terwijl dit in andere gezinnen niet mag.

Elke peuter is anders en heeft een ander karakter, temperament, ontwikkelingstempo ... Toch zijn er enkele algemene aandachtspunten om met een peuter om te gaan.

- Het is normaal en nodig dat je 100 keer hetzelfde moet vragen aan je kind. Een peuter onthoudt namelijk nog niet zo makkelijk. Hij vergeet regels echt en doet dat niet met opzet.
- Als je aan je peuter iets vraagt, zorg er dan voor dat je zeker de aandacht van je kind hebt. Spreek je peuter van dichtbij en op ooghoogte aan. Vraag niet iets van op drie meter afstand aan je peuter. Dan ben je namelijk niet zeker of hij je gehoord heeft.
- Vergeet niet te vertellen waarom iets niet mag. "Ik wil niet dat je op de zetel springt, want zo gaat die stuk." zal meer effect hebben dan "Niet doen!". Op die manier leert je kind dat regels een doel hebben. Zo leert het hier stilletjes aan zelf over na te denken. Bied ook een alternatief aan zodat je kind weet wat wel mag.
- Belangrijk is op welke toon je iets zegt. Zorg voor een afstemming tussen je verbale boodschap ("Nee, mag niet.") en je non-verbale houding (zonder daarbij te glimlachen). Dit komt veel geloofwaardiger over.
- Bij peuters kan je soms dingen bereiken door regels en grenzen als een uitdaging te verwoorden. Bijvoorbeeld: "Zou jij al helemaal alleen je tanden kunnen poetsen?" "Kan jij wel uit de kast blijven terwijl

ik even in de keuken ben?"

- Peuters kunnen zich nog niet zo lang concentreren. Wanneer je peuter bijvoorbeeld 10 minuten lang geconcentreerd met iets bezig is, is dit voor hem al een hele prestatie.
- Wees beschikbaar voor je kind. Peuters leren zichzelf en hun omgeving kennen, maar hebben jou hierbij nodig. Op hun ontdekkingstocht komen kinderen een heleboel nieuwe dingen tegen. Die ontdekkingstocht is noodzakelijk om alsmat zelfstandiger te worden en los te komen van de ouders. Kinderen durven op ontdekking te gaan als ze weten dat je altijd in hun buurt bent en een oogje in het zeil houdt. Als kinderen weten dat je beschikbaar bent als er iets zou mislopen of als ze je plots nodig hebben, zullen ze veel meer zelf ondernemen.

# KENMERKEN VAN PEUTERPUBERTEIT

De typische kenmerken voor de peuterpuberteit zijn nee zeggen, alles zelf willen doen, koppig zijn en driftbuien hebben. We bespreken deze gedragingen en geven telkens enkele tips mee. Deze kunnen je helpen om met dat specifieke gedrag om te gaan. Er bestaat natuurlijk geen wondermiddel om altijd gepast te reageren op koppig of driftig gedrag. Jij kan als (groot)ouder het best inschatten en uitzoeken wat voor jezelf en jouw peuter het beste werkt.

## NEEN ZEGGEN

“Gaan we de kousen aandoen?”  
“Nee!” “Nog een laatste hapje en dan is het op.” “Nee!”

‘Nee’ lijkt wel het favoriete woord van alle peuters die de leeftijd van ongeveer 1,5 jaar hebben bereikt. Ze komen in de ‘nee-fase’ en beginnen te experimenteren met hun eigen wil. Ze zullen vaak ‘nee’ zeggen, hoe vriendelijk je ook iets vraagt. Ze testen uit hoe ver ze kunnen gaan met ‘willen’ of net met iets ‘niet willen’.

Daarnaast is het voor peuters een manier om te laten merken dat ze iets anders willen dan hun ouders. Omdat hun woordenschat nog niet uitgebreid is, komen ze niet verder dan ‘nee’. “Nu even niet, ik zit net lekker te spelen” of “dat wil ik liever niet, papa” kan een peuter immers nog niet zeggen. Net omdat de woordenschat van een peuter nog heel beperkt is, zeggen ze soms zelfs ‘nee’ wanneer ze eigenlijk iets anders bedoelen.

**Voorbeeld:** Je schenkt voor je kind melk in een gewone beker. Je kind roept meteen hard ‘nee’. Jij denkt nu dat je zoon of dochter geen melk wil en zegt: “Ja, drink je melk nu maar vlug op.” Je zet de beker neer, maar je kind duwt hem boos weer weg. Achteraf blijkt misschien dat je kind best wel melk wilde, maar in de beker met de konijntjes. Peuters kennen echter nog niet voldoende woorden om dit duidelijk te maken.

## ‘IKKE DOEN!’, ‘ZELLUF DOEN!’

Kinderen ontdekken stilaan dat ze een onafhankelijk persoontje zijn. Ook dat ze dingen zelfstandig kunnen doen, zonder hulp van mama, papa, oma ... Daar willen ze dan ook graag volop op oefenen. Stapje voor stapje maken ze zich in deze fase los. Ze zullen zich dan ook voornamelijk verzetten als hen iets opgedragen wordt of wanneer we willen dat iets op onze manier gebeurt. Tegelijkertijd ervaart de peuter, die zich het middelpunt van de wereld voelt, dat hij juist heel veel zaken nog niet kan. Hij wil van alles bereiken, maar wordt in hun ogen gehinderd door anderen of door hun eigen beperkingen. Hij botst dus op lichamelijke en verstandelijke grenzen. Enkele voorbeelden:

- Je kind krijgt de deur van een kast niet open.
- Het lukt niet om een vormpje in de openingen van een blok te stoppen.
- Hij of zij begrijpt iets niet.



- Je peuter wil iets zeggen, maar kan nog niet juist uitdrukken wat hij bedoelt.

Een peuter heeft weinig geduld. Als iets niet meteen lukt, kan hij zich heel kwaad maken of heel verdrietig zijn. Als je peuter boos of erg verdrietig is, zal hij daar wel een reden voor hebben. Probeer die reden te achterhalen. Via zijn boosheid geeft hij jou indirect ook de boodschap jouw hulp nodig te hebben om het zelf te leren doen.

Het is belangrijk om je kind te stimuleren in zijn ontwikkeling naar een eigen persoonsje. Geef ruimte aan je kind zodat hij zijn mogelijkheden leert kennen en uitbreiden. Laat je kind bijvoorbeeld experimenteren met zelfstandig eten en zich wassen. Heb geduld wanneer het een knoeiboel wordt. Ook kan je je kind laten mee helpen in de tuin, in het huishouden, bij het poetsen of bij het verzorgen van dieren. Tracht hierbij de focus te leggen op het positief stimuleren van gedrag. Leg geen nadruk op de negatieve dingen die het kind doet. Moedig pogingen aan om zelf iets te doen en geef gerichte feedback over wat je kind al zelf kan. Richt je aandacht dus op het positieve, ook al gaat het nog traag of gaat het nog niet echt zoals het moet. Door positief te zijn, geef je je kind zelfvertrouwen.

**Voorbeeld:** Je kind ruimt zelf zijn eigen bordje van tafel. Hij doet dit echter zeer traag en het is bijna tijd om naar school te gaan. Op zo'n moment kan je je kind zeggen "Fijn dat je je bordje zelf wegdoet!" in plaats van hem of haar te vragen dit sneller te doen.

Peuters willen gezien worden. Ze worden 'ik' en zijn trots op alles wat ze al kunnen. Hoewel ze vinden dat

ze alles al zelf kunnen, hebben ze de ouders toch nog hard nodig. Dat 'zelf doen' gaat immers met vallen en opstaan wat vaak tot frustraties leidt bij de peuter zelf en bij de ouders. Bij de peuter uit deze frustratie zich in koppig gedrag en driftbuiten. Vaak op een door ons onverwacht moment. Probeer vooral spontaan aandacht te schenken aan je kind, ook buiten conflictsituaties. Op die manier kan je vanuit een positieve sfeer vertrekken en beter op zoek gaan naar wat je kind nodig heeft op moeilijke momenten.

## KOPPIG ZIJN

Kinderen die in de peuterpuberteit komen, kunnen koppig gedrag vertonen. Zelfs als deze kinderen voordien heel makkelijk en meegaand waren. Als ouder kan dit tot frustraties leiden, bijvoorbeeld wanneer je kind weigert zijn jas aan te doen op het moment dat je erg gehaast bent. Het lijkt soms wel of ze het er om doen. Daarom is het goed om je als ouder te realiseren dat kinderen van deze leeftijd nog niet echt rekening kunnen houden met de gevoelens en wensen van anderen. In hun beleving draait de wereld rond hen. Peuters zijn zich ook niet helemaal bewust van de gevolgen van hun eigen wil of wensen. Hun geweten is bovendien nog maar beperkt ontwikkeld.

Erg koppig gedrag kan ook een signaal zijn dat er toch wat meer aan de hand is. Zo kan dit gedrag erop wijzen dat er te hoge verwachtingen aan het kind worden gesteld waardoor hij zich gaat verzetten. Evengoed kan het gedrag er op wijzen dat er net te weinig verwachtingen aan het kind worden gesteld. Of dat er te weinig grenzen worden getrokken waardoor het kind te veel vrijheid krijgt om dwars gedrag te tonen.

Onenigheid tussen de ouders onderling over de opvoeding kan leiden tot dwars gedrag bij het kind. Dat komt omdat het voor het kind onduidelijk is wat nu wel en wat niet mag. Het kind gaat dan op zoek naar duidelijkheid door de grenzen af te tasten.

Het is belangrijk dat je steeds in je achterhoofd houdt dat je peuter je niet wil pesten of dwarszitten. Evenmin betekent zijn gedrag dat hij je niet meer graag ziet of niet meer nodig heeft. Integendeel. Je peuter gebruikt jou als 'proefkonijn', net omdat hij zich veilig voelt bij jou. Een goede band tussen ouders en kind zorgt ervoor dat je kind 'stout' mag zijn zonder dat jij je kind daarom minder graag ziet, ondanks het feit dat het gedrag van je peuter soms lastig en vermoeiend aanvoelt.

Wanneer je kind koppig gedrag vertoont, kan je deze emoties benoemen en uitleggen wat je van hem verwacht. Gaat je kind echter te ver, maak dat dan meteen duidelijk. Blijf consequent. Nee is en blijft nee. Daarnaast kan het ook helpen om je peuter af te leiden of om het negatieve gedrag om te zetten in positief gedrag.

**Voorbeeld:** Je kind gooit met speelgoed. Jij kan zeggen: "Ach, het beertje wil niet op de grond, het wil graag voor het raam zitten". Wanneer je peuter de beer oppraapt en wegzet voor het raam, kan je dit gedrag bekrachtigen. Doe het eventueel samen met je kind, wanneer het protesteert.

Tot slot is humor een niet te onderschatten middel om je kind van zijn koppigheid af te leiden. Door een grappige of ongewone opmerking te maken, kan het koppige gedrag worden gekeerd.

## DRIFTBUIEN

Peuters kunnen zich nog niet altijd verstaanbaar maken, wat soms voor frustraties en boosheid zorgt. Emoties (verdriet, boos, bang, blij...) borrelen op in een peuterlijfje en komen er in alle hevigheid uit.

Een driftbui is in feite een heftige manier van reageren en gevoelens te uiten. Kinderen hebben nog geen filters op hun emoties en hebben onze hulp nodig om leren om te gaan met deze emoties.

Driftbuien horen bij de ontwikkeling en komen bij veel kinderen regelmatig voor. Het kan zowel voor het kind als de ouders beangstigend zijn. Een peuter in een driftbui, kan zich op de grond laten vallen, slaan met zijn armen, schoppen met zijn benen of met zijn hoofd op de grond bonken. Een driftbui kan zich echter ook op een heel andere manier manifesteren. Zo kunnen kinderen volledig verstijven en gewoon niet meer reageren gedurende enkele minuten. Na een driftbui kan het kind helemaal in de war en verdrietig zijn omdat het zelf niet goed begrijpt wat hem overkomen is.

Als iets niet mag of lukt, als een kind moet stoppen met een activiteit, als de opgestapelde prikkels van de dag hen te veel worden of als ze moe/ziek zijn, kan er een driftbui ontstaan. Denk aan een bezoek aan de speeltuin, na een uur fijn spelen, is het tijd om te vertrekken en laat je kind zich op de grond vallen of begint te krijsen. Op die manier laat hij merken dat hij niet akkoord gaat en geen zin heeft om al naar huis te gaan.

Voor je kind is het belangrijk dat je rustig blijft tijdens zo'n driftbui. Dat kan hem helpen om zelf weer rustig

te worden. Vaak verliest een peuter zich in een woedebui. Hij heeft zichzelf niet meer in de hand en heeft jou nodig om uit die bui te geraken.

### **Enkele handvaten:**

Benoem en erken de emoties van je kind. Door de emotie te benoemen, voelt je kind zich gehoord.

**Voorbeeld:** ik zie dat je boos bent, je wou graag nog langer in de speeltuin blijven'.

Emoties tonen mag, het is zelfs helpend/stressverlagend, om boosheid/verdriet voldoende ruimte te geven.

**Dat vond je echt niet fijn, ik zie het, laat de boosheid er maar uit.**

Laat je kind rustig uitrazen/uitwenen. Bij sommige kinderen werkt het om hem kalmerend te omarmen. Anderen worden daar nog net bozer van. Blijf bij je kind en wacht tot de driftbui minder wordt.

Leg uit wat er gaat gebeuren, zeg je kind wat je verwacht of waarom iets niet mag:

**'We gaan nog 1 keer van de glijbaan en dan vertrekken we.', 'Je krijgt geen koekje, we gaan zo meteen eten en dan heb je geen honger meer'.**

Geef kort uitleg en blijft hierbij rustig.

Bereid situaties voor. Maak voor een winkelbezoek bvb de afspraak dat je kind mag helpen fruit kiezen in de winkel of dat je (deze keer) geen koeken nodig heb. Misschien kan je peuter wel een eigen boodschappenlijstje hebben. Winkelen wordt dan veel leuker met je kind.

Schopt of slaat je kind? Maakt het dingen stuk? Bij een driftbui wordt je peuter overspoeld door emotie, namelijk woede. Hij heeft geen beheersing over zichzelf en doet dingen die hij anders nooit zou doen. Dat is ook voor hemzelf een angstige ervaring. Je peuter uit de situatie halen, kan helpen om hem terug rustig te doen worden. Maak duidelijk dat je peuter en zijn boosheid aanvaard worden, maar dat de manier waarop hij dit uit niet kan.

**Stop met slaan, je doet me pijn, ik wil dat je daarmee stopt! Ik blijf bij je tot je rustig bent (en houd je armen even, zodat je mij/anderen geen pijn kan doen).**

Omgaan met frustraties en emoties is iets dat kinderen moeten leren. Als ouder kan je hen daarbij helpen. Je bent als het ware een gids voor je kind. Toon je kind hoe je met boosheid/verdriet/frustraties omgaat en help je kind dit ook te leren.

Dat wil niet zeggen dat we frustraties moeten vermijden. Als je je kind na een driftbui zijn zin geeft, zal hij de indruk hebben dat hij met dit gedrag iets kan bereiken. Mogelijks zal je peuter dan nog (meer) driftbuien tonen om zo zijn zin te krijgen. Als je peuter nooit wordt geconfronteerd met moeilijke of hevige emoties, kan het zijn dat hij het later lastig krijgt als hij er wel mee wordt geconfronteerd. Hij zal sowieso ervaren dat het leven niet alleen rozengeur en maneschijn is. Tegenslagen en teleurstellingen maken deel uit van het leven. Het is belangrijk dat we als mensen veerkracht ontwikkelen om hiermee om te gaan.

Soms is het moeilijk om jezelf te beheersen. Woede is besmettelijk. Probeer toch zelf niet kwaad te worden,

te roepen of te schreeuwen. Dat zorgt vaak voor een escalatie en dat zal je peuter alleen nog bozer maken. Drift is niet vatbaar voor rede. Ga dus niet redeneren, tegensputteren of

straffen. Probeer ook niet te belonen door je kind zijn zin te geven. Je moet voorkomen dat een driftbui gaat dienen om aandacht te krijgen.

## MOEILIJKE MOMENTEN

Tijdens de peuterpuberteit zien we bij heel wat kinderen verandering op vlak van eten, slapen en zindelijkheid, de zogenaamde peuterwapens. Kinderen voelen dat deze domeinen belangrijk zijn en gaan hier volop op ontdekking.

### ETEN

Peuters kunnen soms moeilijke eters zijn. Zelfs kinderen die voorheen makkelijke eters waren, kunnen vanaf de leeftijd van 1,5 jaar plots lastig gedrag vertonen wanneer ze moeten eten. Dat komt omdat de peuterpuberteit een aantal veranderingen met zich meebrengt.

Vanaf de leeftijd van 1 jaar hebben kinderen minder behoefte aan voeding. Ze ontwikkelen vanaf dan ook een duidelijke voorkeur of afkeer voor bepaalde gerechten. Veel kinderen staan in deze leeftijdsfase ook afwijzend tegenover nieuwe, onbekende voeding en hebben tijd nodig om nieuwe dingen te leren eten.

Daarnaast streven kinderen geleidelijk aan naar meer onafhankelijkheid. Ze ervaren dat zij ook macht hebben en proberen dit op allerlei manieren uit te testen. Het eten is daar een ideale gelegenheid voor. Een peuter leert

dat ouders eten belangrijk vinden, ervaart dat hij kan weigeren te eten en kieskeurig kan zijn. De woorden 'vies', 'bah' en 'nee' zijn veel gebruikte woorden bij peuters. Hiermee lokken ze een directe reactie uit van hun ouders. Je kan je kind trachten te overtuigen om toch te eten. Of allerlei afleidingstrucs gebruiken om je kind enkele hapjes te laten eten. Risico is wel dat eetsituaties op die manier kunnen evolueren tot taferelen van een echte machtsstrijd, een strijd die je als ouder niet kan winnen. Kinderen dwingen om te eten, heeft namelijk meestal geen effect. Het werkt averechts. Eetproblemen worden hierdoor versterkt. Kinderen leren dan dat weigeren om te eten een doeltreffend middel is om de controle over de situatie en over hun ouders in handen te krijgen.

Vaak eten kinderen bij andere personen wel goed. Het streven naar onafhankelijkheid speelt zich immers in de eerste plaats af binnen de vertrouwde relatie met hun ouders.

Over het algemeen krijgen kinderen voldoende voedingsstoffen binnen, ook al eten ze een periode wat minder goed. Kijk naar wat je kind eet op een hele week, niet op 1 moment. Tracht

het eetmoment gezellig te houden, bespreek wat er die dag allemaal gebeurde en maak er een fijn moment van. Het helpt om kinderen te betrekken bij het eten maken; groeten wassen, tafel dekken, kruiden toevoegen, eten opscheppen... Eet je kind een langere tijd minder en maak je je hierover zorgen, neem dan contact op met je huisarts.

## SLAPEN

Moeilijk (alleen) in slaap vallen, uit bedje komen, 's nachts wakker worden, nachtmerries... 'slapen' bij kinderen, houdt vele ouders wakker.

Kinderen genieten van bedtijdrutuelen, een moment waarop de dag samen afgerond wordt en waar ze kunnen genieten van alle aandacht. Het is dan ook normaal dat kinderen die tijd proberen de tijd te rekken door nog een verhaaltje, een extra knuffel of iets om te drinken te vragen.

Zoek samen met je kind naar een avondritueel, dat geeft voorspelbaarheid en maakt het slapengaan voor vele kinderen makkelijker. Regelmaat en structuur helpt (ook ons) voor een goed slaappatroon. Een ritueel kan er als volgt uit zien: wassen en pyjama aandoen, tanden poetsen, naar het toilet gaan, een verhaaltje lezen, een dikke knuffel geven en rustig in bed gaan liggen. Hierdoor is je peuter helemaal klaar om aan zijn nacht te beginnen. Bij sommige kinderen helpt het te vertellen waarom slaap belangrijk is: bvb dat ons lichaam terug energie opdoet om de volgende dag weer op ontdekking te kunnen gaan.

Loopt het slapen (even) moeilijk, observeer het gedrag en ga (samen) op zoek naar de achterliggende oorzaak. Slechter slapen kan een peuterwepan zijn, maar misschien is het ook een

uiting van de eerste angsten. Denk aan verlatingsangst of angst voor het donker. Leg het slaapmoment rustig uit aan je peuter en zoek samen naar oplossingen. Misschien kan een lichtje in de kamer je peuter al een hele stap vooruit helpen.

Hoe je als ouders reageert, heeft ook effect op het gedrag van je peuter. Ga je meermaals in de kamer van je kind kijken voor een extra knuffel, valt je kind vaak op je schoot of bij je in bed in slaap? Dat kan er mee voor zorgen dat het moeilijk inslaapgedrag van je kind blijft bestaan. Probeer hier samen met je kind afspraken rond te maken. Bouw jouw aanwezigheid geleidelijk aan af (door bvb in de buurt te blijven) en geef je kind rustig aan dat het tijd is om te slapen, zonder je kind extra aandacht zoals een knuffel te geven.

## ZINDELIJKHEID

Zindelijk worden is een natuurlijk rijpings- en leerproces. Bij het ene kind verloopt het vlot, bij de ander kan het wat meer tijd vragen. Zindelijkheidstraining wordt vaak gestart op de leeftijd van 2 jaar. Net als je peuter in de peuterpuberteit zit. Dat kan het proces (sterk) bemoeilijken.

Een kind is klaar om zindelijk te worden als het begrijpt waarvoor het potje dient, als het voelt (kunnen) wanneer hij pipi/kaka moet doen en als hij wil (motivatie) meewerken. Dat laatste is vaak het struikelblok bij peuters. Zij kunnen bepalen of ze al dan niet op potje gaan zitten en een plasje maken (macht). Of we dat nu willen als ouder of niet, die keuze ligt bij hen.

Blijf geduldig, laat je kind (rustig) het potje leren kennen, doe het voor met een pop, lees samen verhaaltjes en

blijf je kind regelmatig herinneren om op het potje te gaan. Een onderbroekje onder de pamber aandoen kan een extra stimulant zijn voor je kind om zindelijk te willen worden.

Ervaar je dat op het potje gaan een strijd is met je peuter? Weigert je kind op het potje te gaan? Hebben traantjes om op het potje gaan de bovenhand? Misschien is het dan een goed idee om nog even de luiert terug boven te halen. Probeer het

na een week of maand opnieuw. Wie weet lukt het dan ineens vanzelf.

Ook bij zindelijkheidstraining willen peuters zoveel mogelijk 'zelluf doen'. Ze willen zelf hun broek uit doen, het potje leeggieten in het toilet ... Dat kan gepaard gaan met ongelukjes, maar hun gedrag is een leerproces. Help hen indien mogelijk met die taken. Met jouw helpende hand en wat geduld kunnen ze het na een tijdje ook echt zelf.

## NAWOORD

De peuterpuberteit is een fase met grote uitdagingen, zowel voor je kind als voor jou als ouder. Ineens wil je kind alles zelf doen, is nee het lievelingswoord, haalt koppigheid de bovenhand en komen driftbuien tot uiting. Net zoals je peuter zal ook jij de nodige frustraties ervaren tijdens zijn of haar peuterpuberteit. Probeer zelf rustig te blijven bij koppig gedrag of driftbuien van je kind. Dat is niet evident, maar weet dat de peuterpuberteit een fase is die voorbij gaat. Het is belangrijk je kind te stimuleren in zijn ontwikkeling naar een eigen persoontje. Tijdens deze ontdekkingstocht heeft je peuter jouw steun en nabijheid nodig. Je peuter ruimte geven, begrip tonen en emoties benoemen, helpt je kind om de wereld rondom hem of haar beter te begrijpen. En voor je het weet, is de peuterpuberteit voorbij en zit je met een kleuter in huis. En een paar jaren erna begint de 'echte' puberteit ...



# HULP OF INFORMATIE NODIG?



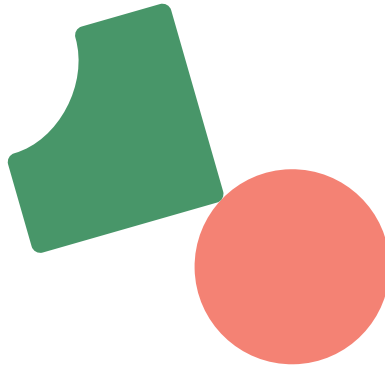
i-mens  
Afdeling Hopon  
A.&M. Hellinckxstraat 45  
1083 Ganshoren



hopon@i-mens.be  
www.i-mens.be



02 421 79 91



Deze brochure is een realisatie van i-mens.

Met de steun van





078 15 25 35  
(24/24 – 7/7)



[www.i-mens.be](http://www.i-mens.be)  
[info@i-mens.be](mailto:info@i-mens.be)



Tramstraat 61  
9052 Zwijnaarde



i-mens vzw / ON 0416 603 716 / RPR Gent  
V.U.: Van Mossevelde Karin, Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde

versie 05/2023

