

Angst tips voor ouders en peuterleidsters

Verlegenheid en eenkennigheid zijn heel gewoon bij peuters. Dat hoort bij de leeftijd. Meestal hoeft u zich daar dan ook geen zorgen over te maken. Als uw kind veel angstiger is in bepaalde situaties dan andere peuters, kunt u misschien iets hebben aan de volgende tips:

Weten waar je aan toe bent

Peuters leren de wereld net kennen. De meeste dingen zijn nog nieuw voor ze en ze hebben te weinig vaardigheden om zichzelf te kunnen redden. Daarom houden ze u goed in de gaten en worden ze bang als u weg bent. Het helpt als uw peuter goed weet waar hij aan toe is:

1. Vertel van tevoren wat u gaat doen, waar u naar toe gaat, hoe het er daar uit ziet en of u bij uw kind blijft.
2. Peuters houden van herhaling. Dat helpt ze om nieuwe situaties te leren begrijpen. Ga een paar keer terug naar hetzelfde speelparkje of dezelfde vriendin. Uw kind zal de omgeving herkennen. Hij weet wat er te doen is en wat hij leuk vond. Zo raakt hij steeds beter op zijn gemak.
3. Speel met uw kind situaties na. Kinderen leren veel tijdens hun spel. Peuter spelen vaak graag met theeserviesjes en verkleedkleden. Door te spelen dat u op bezoek komt bij uw kind, leert uw kind hoe bezoeken verlopen, dat het leuk is en niet eng. Ook een bezoekje aan de dokter, kapper of schoenenwinkel kunt u naspelen met poppen of knuffels. Zo weet uw kind wat er ongeveer gaat gebeuren.
4. Ook met prentenboeken of filmpjes op DVD (Sesamstraat, Dikkie Dik, Nijntje) kunt u uw kind voorbereiden op een verjaardag, doktersbezoek of speelafpraakje.

Op bezoek en samen spelen

Samen spelen is nog niet vanzelfsprekend voor peuters. Ze spelen meestal een beetje naast elkaar en zijn bang dat een ander kind hun speelgoed pakt en nooit meer teruggeeft.

5. Naast elkaar spelen, elk met je eigen speeltjes, is een hele goede manier om te wennen aan samenspelen. U kunt daarbij helpen door te zorgen voor genoeg speelgoed en het eventueel alvast te verdelen in verschillende bakken, zodat er voor elk kind iets te kiezen is.
6. Nodig regelmatig andere kindjes (met hun vader of moeder) uit of zoek situaties op waar andere kinderen spelen (een park of speelplaats).
7. Houd deze speelafspraken kort als uw kind er erg angstig van wordt. Blijf er bij (laat uw kind niet achter), maar stimuleer uw kind om 5 minuutjes zelf te spelen, terwijl u een kop thee drinkt. Herhaal het liever vaak en blijf slechts kort. Zo went uw kind eraan en wordt de situatie minder onbekend.
8. Onzekere kinderen moeten vaak ervaren dat iets nieuws veilig en leuk is, voordat ze eraan gewend zijn. Het is dan ook goed om iets wat nieuw is vaak te herhalen, ook als uw kind het eerst niet goed durft. U kunt het rustig opbouwen in kleine stapjes. Zo helpt het soms om heel vaak terug te gaan naar een speeltuintje, telkens even te spelen op een toestel dat uw kind wel leuk vindt, rustige momenten op te zoeken, totdat uw kind gewend is en er plezier in krijgt.
9. Neem wat eigen speeltjes mee als u ergens op bezoek gaat. Zo kan uw kind met zijn vertrouwde speeltjes bij u in de buurt spelen.

Afscheid nemen en slapen in eigen bed

Bijna alle peuters hebben een tijdje veel moeite met afscheid nemen. Dat hoort bij hun leeftijd. Ze moeten er maar op vertrouwen dat u weer terug komt. Gaan slapen in je eigen bedje is ook een vorm van afscheid nemen. Het is een goede manier om te leren ervaren dat u echt niet helemaal weg bent en dat u weer terug komt. Als uw kind daar in zijn eigen bedje, in zijn eigen huis, mee oefent

en dat vertrouwen in u krijgt, zal hij daar op ook andere plaatsen (school, crèche) op durven te rekenen.

10. Vaak helpt een bedritueel. Een aantal vaste handelingen die u iedere avond samen doet, maakt het naar bed gaan veilig en voorspelbaar. Maak het bedritueel niet te lang en stel het moment van afscheid niet uit.
11. Met prentenboeken of filmpjes op DVD (Sesamstraat, Dikkie Dik, Nijntje) kunt u uw kind vertellen over slapen in je eigen bedje. Het maakt het herkenbaar voor uw kind.
12. U kunt uw kind zonodig iets van uzelf meegeven in zijn/haar bedje, bijvoorbeeld een t-shirt waarin u geslapen heeft en dat uw lichaamsgeur draagt.
13. Ga niet bij uw kind in bed liggen of blijf niet bij hem/haar tot hij slaapt. Dit maakt juist dat uw kind uw aanwezigheid nodig heeft om zich veilig te voelen. U kunt wel buiten de kamer in de buurt blijven. Ruim bijvoorbeeld wat op en maak geluid. Zo hoort uw kind dat u er nog bent.
14. Kinderen testen of u er nog bent, door te roepen of te huilen. Dan kan het een geruststelling zijn als u dan snel komt kijken. U kunt u ook nog in de buurt van zijn kamertje bezig zijn (strijken, opruimen) en steeds na 5 minuten even komen kijken. Zo merkt uw kind dat u er echt nog bent. Het is dan belangrijk om uw kind niet te knuffelen, maar alleen even te laten weten dat u er echt nog bent. Loop binnen, spreek uw kind bemoedigend en liefkozend toe en ga dan direct kordaat weer weg. Ook als uw kind nog huilt. Vertel hem dat hij best even mag huilen en dat u het toch knap van hem vindt dat hij/zij en zijn eigen bed ligt. Vertel dat u over 5 minuten weer komt.
15. Kinderen hebben vaak een periode waarin ze een sterke voorkeur hebben voor een van beide ouders. Help uw kind zich veilig te voelen bij (het afscheid van) beide ouders door het naar bed brengen zomogelijk af te wisselen. Spreek samen een duidelijke rolverdeling af en houd je daaraan.
16. Als uw kind ergens gaat spelen, ga dan nooit stiekem weg. U voorkomt misschien dat uw kind zich aan u vastklampt bij het weggaan, maar u beschaamt zijn vertrouwen. In het vervolg zal uw kind steeds krampachtiger in de gaten houden of u nog wel in de buurt bent. Geef hem de kans verdriet of boosheid te uiten als u weggaat, geef hem de geruststelling en troost die hij nodig heeft en ga dan weg met de boodschap dat u weer terug komt. Begin eens met 5 minuten spelen bij een bekende terwijl u een brief post of een boodschapje doet. Kom direct weer terug, zodat uw kind merkt dat u echt weer snel terug komt.
17. Als u uw kind dan huilend aantreft troost u uw kind natuurlijk, maar blijf dan niet te lang stilstaan bij het verdriet. Benoem vooral hoe knap uw kind al is, dat hij eventjes alleen kon spelen. Ga samen op zoek naar een leuk speeltje en sluit het positief af. Zo krijgt uw kind steeds meer vertrouwen in u en ook in zichzelf.

Ten behoeve van de leesbaarheid wordt waar nodig gesproken over hij of hem. In plaats hiervan kan ook zij/haar gelezen worden wanneer uw kind een meisje is.