

Eten, slapen & zindelijk worden

2-4 jaar



Eten, slapen & zindelijk worden

2-4 jaar



Een kind moet leren omgaan met zijn eigen wil. Je kunt hem helpen door dingen steeds op dezelfde manier te doen en door duidelijke regels te stellen. Bijvoorbeeld op het gebied van eten, slapen en zindelijk worden. Je kunt daarmee beginnen als je kind nog een baby is. Zo leert je kind al op jonge leeftijd vaste gewoontes. Dat geeft houvast.

Alle ouders krijgen te maken met de eigen wil van hun kind. Dat hoort bij het opgroeien. Zo leren kinderen om zelfstandig te worden. Maar het is niet altijd gemakkelijk om daarmee om te gaan.

Een jonge peuter heeft houvast aan gewoontes

Eten en slapen bij jonge peuters

Bij de jonge peuter vragen spelletjes en ontdekken alle aandacht. Je peuter doet daarmee veel nieuwe indrukken op. Dat is spannend, maar ook vermoeiend. Het is daarom fijn als de dag volgens een vast patroon verloopt. Dat herkent de peuter. Het geeft hem houvast en een gevoel van veiligheid. Wanneer je peuter elke dag op dezelfde tijd eten krijgt en naar bed wordt gebracht, zijn dat vaste rustpunten in de dag.

Een kleine peuter 'wil' van alles beleven en uitproberen. Vaak wil hij dingen die niet mogen, bijvoorbeeld knoeien met zijn eten. Zelf kan een peuter nog niet bepalen hoe ver hij kan gaan. Dat moet jij voor hem doen.

Je peuter lijkt al heel zelfstandig als je hem zo stoer ziet stappen. Maar hij kan nog heel bang en angstig zijn, vooral wanneer hij alleen in zijn bed ligt. Hij kan nog niet het verschil zien tussen wat echt is en wat hij zelf verzint of droomt. Zijn dromen of verzinselfs kunnen hem daarom erg van streek maken.

TIPS

1. Regelmaat

Je kunt regelmaat in de dag brengen door:

- ▶ op vaste tijden te eten en je kind naar bed te brengen.
- ▶ de dagelijkse dingen steeds in dezelfde volgorde te doen.

Bijvoorbeeld: eerst in bad, pyjama aan, tanden poetsen, verhaaltje, een knuffel en dan ... lekker slapen!

2. Op tijd waarschuwen

Het is belangrijk om peuters voor te bereiden op wat er gaat komen. Als je hem wilt oppakken om hem naar bed te brengen, zeg dat dan van tevoren. Waarschuw je kind ook tijdig voor het eten. Wanneer hij in zijn spel is verdiept, krijgt hij zo de tijd om 'om te schakelen'.

3. Wees consequent

Je kunt je kind duidelijk maken waar grenzen liggen. Zeg duidelijk wat je wel en wat je niet wilt. Hou vast aan de gestelde grenzen.

- ▶ Herhaal regels; kleine peuters kunnen de regels nog niet goed onthouden.
- ▶ Probeer niet toe te geven; wees consequent!

Bijvoorbeeld: Als je kind niet kan of wil inslapen, haal hem er dan niet uit. Ga liever naar hem toe, stop hem opnieuw in en zeg dat hij moet gaan slapen.

- ▶ Geef zelf het goede voorbeeld; eet je eigen bord leeg, als je wilt dat hij het ook doet.

4. Eten en slapen moeten prettig zijn

- ▶ Probeer te zorgen voor een ontspannen sfeer tijdens het eten. Als je kind het prettig vindt om aan tafel te gaan, eet hij ook eerder zijn bord leeg.
- ▶ Als je peuter bang is om naar bed te gaan, zorg er dan voor dat zijn slaapkamer een vertrouwde plek is waar hij zich veilig voelt. Stuur hem dus niet voor straf naar bed.
- ▶ Leer je peuter ook om troost te vinden bij een knuffel. En als hij bang is voor enge beesten, jaag die dan samen weg en leidt hem daarna af.
- ▶ Doe geen wilde spelletjes vlak voor het slapengaan. Daarmee laadt hij juist zijn 'accu' op en krijgt hij weer volop energie. Van slapen komt dan voorlopig niets.



Een grote peuter wil inspraak

Eten en slapen bij oudere peuters

Een grote peuter kan en wil al veel zelf doen. Hij wil zelf kiezen of hij:

- ▶ vandaag zijn groene of blauwe trui aandoet.
- ▶ zijn bord leeg eet of niet.
- ▶ lief gaat slapen of niet.

Door hem zelf te laten kiezen, geef je je peuter het gevoel dat hij erbij hoort. Soms valt er niets te kiezen. Dan moet je dat duidelijk maken. Zo leert hij grenzen kennen.

Een grote peuter kan leren wat wel én niet mag. Dat lukt niet meteen de eerste keer. Daarom moet je blijven herhalen. Je kunt je peuter nu ook in zijn eigen woorden uitleggen waarom iets wel of niet mag. En ... een peuter wil nog wel eens uitproberen hoever hij kan gaan. Probeer daarom consequent vast te houden aan de regels. Maar laat het niet uitlopen op een botsing tussen jouw wil en die van je kind. Het gaat er juist om samen met je kind iets te willen.

Een grote peuter vindt het zo nu en dan heerlijk om bij je weg te kruipen. Even tot rust komen na alle avonturen. Troost vinden als hij zich bezeerd heeft. Bij je op schoot kruipen als hij bang is. Dat heeft hij nodig om zich veilig te voelen.

TIPS

1. Laten kiezen

Door je peuter te laten kiezen uit twee mogelijkheden geef je hem inspraak. Zeg bijvoorbeeld: "Wil je liever rijst of aardappelen?" Dat vindt hij fijn. Zo leert hij ook om te kiezen.

2. Vaste gewoontes

Wanneer je de dagelijkse dingen, zoals eten en naar de wc gaan, volgens een vast patroon doet, leert je kind vanzelf de regels en gewoontes van het gezin. Hij weet dan waar hij aan toe is. Je kunt dat doen door:

- ▶ de maaltijd steeds op dezelfde manier te laten verlopen.
Bijvoorbeeld eerst samen tafel dekken, dan iedereen roepen, de maaltijd beginnen met een wens, gebed of liedje, samen eten en ook eindigen met een wens of iets dergelijks.
- ▶ het naar bed brengen volgens een vast patroon te laten verlopen.
Bijvoorbeeld eerst in bad, dan pyjama aan, tanden poetsen, een verhaaltje voorlezen, een knuffel en dan ... lekker slapen!

3. Complimenten geven

Laat je peuter weten wanneer je vindt dat hij iets goed doet. Dat helpt hem om zeker van zichzelf te worden. Je kunt je peuter ook belonen door bijvoorbeeld samen een spelletje te doen.

Zindelijkheid

Als kinderen tussen 2 en 3 jaar oud zijn, is zindelijk worden een belangrijk aandachtspunt. Zindelijk worden is iets wat een peuter zelf moet willen en doen. Je kunt je kind helpen om zindelijk te worden: kies het juiste moment, heb geduld en toon begrip.

FASES VAN ZINDELIJK WORDEN

1. Een kind weet dat het geplast heeft.
2. Een kind is zich bewust dat het plast.
3. Een kind weet dat het gaat plassen.
4. Een kind zegt dat het moet plassen.

Wanneer kan een kind zindelijk worden?

Als hij de ontlasting en urine bewust kan uitstellen of in gang kan zetten. Meestal is dat rond het 2e jaar, dan is de sluitspier zover ontwikkeld dat een kind kan voelen of zijn blaas en darmen vol zitten. Dat wil niet zeggen dat je kind er emotioneel al aan toe is. Dat verschilt per kind. Help je kind zindelijk worden door op signalen te letten.

Signalen

Een kind dat bezig is zindelijk te worden, is zich bewust dat het aan het plassen of poepen is. Signalen zijn:

- ▶ Hij gaat breed lopen, in een hoekje zitten en/of geeft aan dat zijn luier vies is.
- ▶ Hij vindt aan- en uitkleden leuk en wil zelf dingen doen.
- ▶ Hij wil ook af en toe op het potje en speelt daarmee.

- ▶ Hij heeft langere tijd een droge luier en gaat andere kinderen en/of volwassenen nadoen.
- ▶ Hij volgt jou misschien naar de wc.

Potje of wc

Het ene kind zit liever op een potje, het andere op de wc. Kiest jouw kind voor de wc? Gebruik dan een wc-verkleiner en een opstapje. Dan kan hij ontspannen zitten.

Het is goed om je kind op vaste tijden op de wc of het potje te laten zitten, bijvoorbeeld na het slapen of na het eten. Maar ook vlak voor het baden of douchen. Je kind hoort de kraan dan lopen; de kans dat hij dan wil plassen of poepen is groot.

Geef je kind een compliment als hij zijn best doet of als hij echt wat in het potje of op de wc doet.

Terugval

Kinderen die net zindelijk worden, hebben regelmatig een terugval. Gaat het een keer mis of lukt het niet? Blijf dan kalm en wordt niet boos. Je kind kan moeite hebben de signalen op tijd op te merken. Vooral als hij verdiept is in zijn spel. Hij reageert pas als de signalen om te plassen of poepen dringend worden. En dan is het meestal te laat.

's Nachts

Als een kind overdag eenmaal zindelijk is, zal hij dat ook 's nachts worden. Als zijn luier regelmatig 's morgens droog is, kun je proberen de luier 's nachts weg te laten.

TIPS

- ▶ Maak gebruik van de signalen die je kind geeft.
- ▶ Laat je kind regelmatig even zonder luier rondlopen. Zo ervaart hij dat hij moet plassen.
- ▶ Laat je kind op vaste tijden even op de wc of het potje zitten. Dwing je kind niet.
- ▶ Ga geen machtsstrijd aan. Je kunt beter complimenten geven, want dan zal je kind nog beter zijn best doen om op het potje of de wc te plassen en/of poepen.
- ▶ Trek je kind gemakkelijke kleren aan die hij snel aan en uit kan trekken.

Contact

Heb je nog vragen of wil je overleggen? Neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van jouw consultatiebureau.

Je kunt ook terecht bij onze Telefonische Advisering:

📞 050 367 4991

▶ ma-vr, 8.00 - 17.00 uur

💬 WhatsApp: 06 52 57 92 53

▶ ma-vr, 9.00 - 17.00 uur

💬 Ouderchat op ggd.groningen.nl voor ouders met kinderen tot 5 jaar

▶ ma-vr, 8.30 - 17.00 uur



JGZ_F07 | 06-2020