

Eten, slapen en zindelijk worden



Alle ouders krijgen te maken met de eigen wil van hun peuter en (jonge) kleuter. Dat hoort bij het opgroeien. Vooral als het gaat om eten, slapen en zindelijk worden hebben kinderen een eigen wil. In deze folder lees je hoe je hiermee om kunt gaan.

Peuterwapens

Eten, slapen en zindelijkheid worden vaak de drie peuterwapens genoemd. Dit zijn onderwerpen waarmee peuters hun ouders een heel machteloos gevoel kunnen geven. Je kunt er als ouder nou eenmaal niet voor zorgen dat je kind iets doorslikt of dat je kind in slaap valt.

Eten, slapen en zindelijkheid zijn van buitenaf niet te dwingen. Peuters zijn druk bezig met de ontdekking van hun eigen persoonlijkheid en het oefenen van hun eigen wil. Eten, slapen en zindelijkheid zijn daarvoor dankbare onderwerpen

Kinderen ontdekken al snel dat hun ouders graag willen dat ze goed eten, lekker slapen en goed zindelijk worden. Bovendien ontdekken ze dat ouders tot op zekere hoogte machteloos zijn wat deze zaken betreft.

Een peuter staat dus sterk als hij de wapens niet-eten, niet-slapen en niet-zindelijk worden in de strijd werpt.

Als ouder is het de uitdaging om niet in die machtsstrijd verzeild te raken, maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Je wilt je kind toch gezond voeden? En voor de ontwikkeling van de hersenen is veel slaap nodig. En als je kind naar de basisschool

gaat, dan moet het toch helemaal zindelijk zijn?

Stappenplan

Toch is het een kunst om een laconieke houding aan te nemen en uit te stralen richting je peuter. Hoe doe je dat?

Stap 1: accepteren

Op de eerste plaats moet je accepteren dat je je peuter niet kunt dwingen om te eten, te slapen of zindelijk te worden. Dat kan niemand, en ook als je kind heel weinig eet, blijf je een goede ouder. Laat je zelfvertrouwen niet ondermijnen!

Stap 2: kansen vergroten

Bedenk dat je je peuter niet kan dwingen, maar dat je wél kan zorgen voor de beste voorwaarden. Belangrijk is je peuter goed te observeren.

Op welk moment van de dag eet hij het beste? Dan bied je op dat moment eten aan (veel peuters zijn 's avonds eigenlijk te moe om te eten). Is je kind bang in bed? Dan zorg je voor een nachtlampje. Komt je kind met een droge luier uit zijn middagslaapje? Dat is een goed moment voor het potje

Kijk heel goed naar je peuter en zorg dat je de kansen vergroot dat je kind eet, slaapt of op het potje gaat.

Stap: 3 haalbare regels en grenzen stellen

Naast het vergroten van kansen, stel je ook regels. Je kunt je peuter niet dwingen om te eten, maar de afspraak is wel dat hij aan tafel zit bij het eten. Maak de tafelsituatie niet te lang, en zorg dat je peuter niet te veel aandacht krijgt voor het niet-eten.

Hetzelfde geldt voor het slapen. Dat kun je niet afdwingen, maar na het naar bedritueel moet je peuter wel in bed blijven liggen. En als je het een goed moment vindt voor het potje, moet je kind ook even blijven zitten (bijvoorbeeld terwijl je een boekje voorleest).

Stel een paar regels op waaraan je peuter kan voldoen, en houd daar ook aan vast.

Probeer situaties verder ook eens op te lossen met afleiden of een grapje.

Kortom

Zorg dat je niet in een machtsstrijd terecht komt, als je peuter een van de peuterwapens inzet.



www.okepunt.nl

Meer weten?

Heb je vragen over opvoeden en opgroeien?

Neem eens een kijkje op de website van het OKé-punt: **www.okepunt.nl**.

Daar vind je ook de tijden en locaties van opvoedspreekuren. Of bel de OKé-telefoon:

(036) 535 73 66 (op werkdagen van 9.00 - 16.30 uur).

Opvoeden, je staat er niet alleen voor!