

Tips voor thuis

overgangsmomenten en rituelen

Je kent het vast. Je vertelt je peuter dat jullie gezellig naar het park gaan en het krijgt een driftbui! Het schreeuwt dat het dat niet wil en soms krijg je zelfs een stuk speelgoed naar je hoofd. Of. Je vertelt je 10-jarige zoon dat hij moet stoppen met gamen omdat jullie gaan eten. Hij reageert heel boos, terwijl hij vijf minuten ervoor zei dat hij honger had!

Kinderen reageren vaak met weerstand op een (plotselinge) verandering/overgang. Ze worden overvallen, moeten schakelen en zich aanpassen. Dat valt niet mee! Soms hebben ze ook geen duidelijk beeld van wat er komen gaat en of dat wel zo leuk is. Kortom, reden genoeg om boos te reageren!

Schakeltijd

De weerstand van een kind komt (meestal) niet omdat het geen zin heeft. Het komt omdat er tijd nodig is om te schakelen. Uitleg over wat komen gaat, helpt. Het aankondigen is ook belangrijk, omdat het tijd geeft om te schakelen. Je zult zien dat je kind dan gemakkelijker mee beweegt.

- Geef je kind tijd om te schakelen en benoem dit ook: "Ik snap dat je even moet schakelen. Je mag nog 5 minuten doorgaan, dan gaan we eten."
- Houd er rekening mee dat bij jongere kinderen herhaling nodig is om dit ritueel goed op te slaan.
- Bedenk bij oudere kinderen samen een ritueel, bijvoorbeeld bij de overgang van gamen naar eten.
- Maak het ritueel zichtbaar. Hang plaatjes of tekeningetjes op of laat een kind het zelf tekenen of opschrijven.
- Maak zo concreet mogelijk wat je verwacht of wat er gaat gebeuren zoals "Over 5 minuten is het spelen klaar, dan gaan we jas aan trekken en naar buiten". Houd je hier dan ook aan.



Hoe leuk is het om soms je kind te vertellen dat jullie het vandaag even anders doen! Zoals een keertje niet één verhaaltje voor het slapen gaan, maar twee. Of toch nog even buiten mogen spelen na het eten terwijl dat anders niet mag. Dat maakt de meeste kinderen blij!

