

SONIA PYPAERT

# Peuter mama's



DE GIDS VOOR EEN VROLIJKE EN  
ONTSPANNEN PEUTERTIJD  
– VAN 1,5 TOT 4 JAAR –

Lannoo



# INHOUD

Proloog	9
---------	---

## DEEL 1. EN MAMA KEEK ERNAAR...

<b>Hoofdstuk 1. Dag wereld, we rollen er samen in</b>	<b>20</b>
Ouderschap	21
Welke mama wil je zijn?	23
Mama kijkt in de spiegel	24
Emotionele roetsjbaan?	29
<b>Hoofdstuk 2. Mama's hebben ook een leven</b>	<b>31</b>
STOP! Mama is aan het werk	31
Elke mama CEO!	33
Elke mama verdient een vangnet	35
Je staat er niet alleen voor!	36
<b>Hoofdstuk 3. Mama zijn is... leren loslaten</b>	<b>39</b>
Over peuters en hun eindeloze nieuwsgierigheid	39
Van 'ikke doen' tot kleine kapoen	40
Peuters krijgen keuzes	40
Praatjes voor goede maatjes	43
Ogen op je rug	44

<b>Hoofdstuk 4. Mama's kleine rebel</b>	<b>45</b>
Eerste hulp bij pittige peuterpubers	<b>45</b>
Eerst verbinden	<b>49</b>
Gestraft met beloningen?	<b>51</b>
<b>Hoofdstuk 5. Het grote gezinsplan</b>	<b>54</b>
Time to plan	<b>54</b>
Het ideale gezin?	<b>58</b>
Ouderschap is een fulltime partnership	<b>63</b>
Samen genieten?	<b>64</b>

## DEEL 2. CELEBRATE THE MILESTONES

<b>Hoofdstuk 1. De allereerste keer, dat is feest!</b>	<b>68</b>
Groeien als kool!	<b>69</b>
Peuterwijsheid	<b>72</b>
Grote emoties bij kleine kinderen:	
de milestones van sociale en emotionele ontwikkeling	<b>74</b>
Van eerste woordje tot eerste gesprekje:	
de milestones van taalontwikkeling en communicatie	<b>76</b>
Leren, denken en problemen oplossen:	
de milestones van cognitieve ontwikkeling	<b>79</b>
Actie! De milestones van fysieke ontwikkeling	<b>82</b>
Check de milestones	<b>84</b>
<b>Hoofdstuk 2. Slapen met een (uit)gerust hart</b>	<b>88</b>
Goed slapen? Dat kun je leren!	<b>88</b>
Over slaapfasen en slaapcycli	<b>94</b>
Word de slaapcoach van je peuter	<b>98</b>
Een veilige slaapomgeving	<b>102</b>

Tijd voor het peuterbed!	102
Troubles in dromenland	108
Wist je dat... Hoe blauw licht de slaap van kinderen beïnvloedt	114
<b>Hoofdstuk 3. Smamamakelijk</b>	<b>116</b>
Mmmmelk	117
Dorstlessers	125
Gezond eten? Dat kun je leren!	127
Van ontbijt tot avondmaal	129
Alles in proportie	133
Word de voedingscoach van je kind	134
Allergisch of intolerant?	140
'Ikke zelf doen'	141
Eetlust: met ups en downs	143
Eenvoudig voedingsschema voor peuters	145
Op stap	147
<b>Hoofdstuk 4. Spelen is... alles</b>	<b>149</b>
Spelen is een natuurlijke manier van leren	151
Spelontwikkeling	155
Speelgoed voor elke leeftijd	156
Spelen is een manier van leven	161
Eerlijk duurt het langst...	162
'Ikke zelf doen': zelfstandig spelen is belangrijk	163
Speel goed, speel vrij!	167
Spelen is actie!	169
Doen alsof	170
Spelen is problemen leren oplossen	170
Nu je het zegt!	171
Fijne vingermotoriek	171
Fiets de wereld in	175

<b>Hoofdstuk 5. Ontdekken van top tot teen</b>	<b>179</b>
Uit de luiers, op het potje	<b>180</b>
Over piemels en spleetjes	<b>193</b>
<b>Hoofdstuk 6. Samen op stap</b>	<b>197</b>
Peuters zijn de beste roadies	<b>197</b>
Autoreizen	<b>198</b>
Treinreizen	<b>201</b>
Vliegreizen	<b>202</b>
Fietsuitstapjes	<b>205</b>
Samen onderweg, samen zorgen voor elkaar	<b>206</b>
<b>Hoofdstuk 7. Naar school!</b>	<b>209</b>
Van 1, 2, 3 en a, b, c	<b>210</b>
De (school)tijd van je leven	<b>212</b>
Wanneer het allemaal wat minder roze kleurt	<b>214</b>
De eerste schooldag	<b>217</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>221</b>

## HOOFDSTUK 1.

# DAG WERELD, WE ROLLEN ER SAMEN IN

De peuterjaren zijn een tijd van **enorme groei en ontwikkeling** op elk gebied: zowel fysiek als in denken en op talig vlak. Tegelijkertijd wil je kindje ook meer zelf doen. De wereld gaat voor hem open nu je peuter kan rennen, springen en klimmen. Hij houdt van experimenteren en ontdekken waartoe zijn lichaam nog meer in staat is.

Je peuter **ontdekt de wereld** via zijn zintuigen. Hij zet zichzelf nog altijd in het middelpunt van de wereld (en eerlijk: is dat niet zo? 😊). De vaardigheden die je kleintje nodig heeft om zichzelf onder controle te houden en uit te leggen wat hij bedoelt, zijn nog volop in ontwikkeling. Daarom toont hij vaak wat hij voelt via zijn gedrag. Maak je geen zorgen, de snelheid waarmee je peuter nieuwe woorden leert, maakt het elke dag wat gemakkelijker om zich uit te drukken. En jij kunt hem helpen door woorden aan te reiken, voorwerpen te benoemen en op een passende manier te reageren op de emoties van je peuter.

Daarom is het ook belangrijk om je kind zo vroeg mogelijk te **leren kiezen** en te leren omgaan met **de gevolgen van zijn keuze**. Door te mogen kiezen kan je peuter zichzelf worden en zijn, leert hij zelfstandig nadenken en handelen en krijgt hij de autonomie waar hij naar op zoek gaat in de peuterfase. Oprechte keuzes aanbieden is je peuter leren om zichzelf (bij) te sturen, zijn eigen leven te beïnvloeden en interessanter te maken.



## ? TO THINK ABOUT

- × Welke ouder wil ik zijn?
- × Hoe creëer ik optimale ontwikkelingskansen?
- × Hoe kan ik me beter inleven in de wereld van mijn peuter?
- × Hoe zorg ik voor een peutervriendelijke omgeving?
- × Hoe wordt mijn peuter een gespreksmaatje?
- × Hoe begrenst ik in plaats van te straffen?
- × Wanneer is het tijd voor gezinsuitbreiding?

## Ouderschap

De **peutertijd** is een spannende fase en als ouder word je af en toe op de proef gesteld. Je peuter heeft je nog altijd echt nodig, kan zich nog niet zo goed concentreren en netjes eten staat nog niet in zijn woordenboek.

**Het ouderschap is een avontuur:** elk kind is anders en elke ervaring verschillend. Je beseft dat het niet zo gemakkelijk is om je peuter aan een schema te houden of zindelijk te leren worden. En jonge kinderen ontdekken dat ze niet (altijd) mogen doen waar ze goed in zijn: verkennen, ontdekken en speels zijn.

Er bestaat **geen ultiem recept of handleiding voor het ouderschap**. Op sommige momenten voelt het aan als iets wat anderen van je verwachten, een combinatie van overtuigingen en handelingen die bedoeld zijn om van je kind een betere, gelukkigere of meer succesvolle volwassene te maken. Beperk de schermtijd! Lees minstens 15 minuten per dag voor! Ga met je kindje naar kinderyoga! Natuurlijk wil jij het beste voor je kindje en – we wagen er ons allemaal wel eens aan – **vergelijk je jezelf met andere ouders**. Je ziet peuters in perfecte kleding, rustig spelend terwijl mama op de laptop werkt. Of neefjes die zindelijk zijn op achttien maanden, terwijl jij tevergeefs zoekt naar een goede manier om je kind uit de luiers te krijgen om naar school te kunnen gaan.

Heb je een partner? Dan is ook zijn of haar visie belangrijk. Hoe is je partner als ouder? Waarom verbied jij iets en vindt hij of zij het net helemaal oké? Het is belangrijk dat jullie **neuzen in dezelfde richting** wijzen. Praat met elkaar over jullie eigen opvoeding, want de ervaringen van je kindertijd bepalen vaak hoe je vandaag reageert.



*‘Je kunt pas anders worden dan je ouders als zij helemaal mogen zijn wie ze zijn. Het kan best dat er vroeger dingen gebeurd zijn die heftig waren, die niet hadden mogen gebeuren, die jij als kind eigenlijk niet moest dragen. En tegelijkertijd, pas als je dat accepteert en alle goede en minder goede kanten van je ouders aanvaardt, zul je jezelf helemaal kunnen aanvaarden.’ – Hade*

**Hoe jij naar het ouderschap kijkt, hangt nauw samen met de opvoeding die je zelf kreeg.** Groeide jij op in een druk en chaotisch gezin of liep de gezinsorganisatie op wieltjes? Werd er veel gepraat of werd er amper naar je geluisterd? Was er ruimte voor emoties of juist niet? Wat jij ziet als een ‘goede ouder’ wordt bepaald door jouw eigen nest, vriend(inn)en, social media en je eigen familie.

*‘Van mijn ouders kreeg ik de ambitie mee om altijd “the extra mile” te gaan. Via inzet en focus zou ik resultaat halen en in alle bescheidenheid succes kennen. De werkdruk en focus die mijn ouders zichzelf oplegden, zorgden voor weinig gezinstijd, weinig ruimte voor emotie en veel verveling bij mezelf – wat dan wel weer meer creativiteit aanwakkerde. Een deel van mijn opvoeding, vooral dan zelfstandigheid met ondersteuning wanneer het nodig was, heb ik meegenomen in de opvoeding van mijn kinderen.’ – Sonia*

Probeer **flexibel** over je ouderrol na te denken en speel soepel in op nieuwe ontwikkelingskansen voor je kindje. Bekijk je taak als ouder als een tuinier die een zaadje plant en erover waakt dat het een sterke en gezonde plant wordt. Nieuwe levensfasen vragen altijd aanpassingen in je aanpak. Daardoor krijgt je kind de kans om een **creatief en ruimdenkend** mens te worden die zoekt naar oplossingen voor nieuwe uitdagingen.

*'Mijn ervaring is dat je kind observeren en positieve communicatie essentiële ouderlijke vaardigheden zijn. Maar elk kind is anders. Streef ernaar om je kind een leerrijke, veilige en gevarieerde omgeving aan te bieden waarin het kan ontdekken en worden wie het is. Met de oudste ben ik in de kleuterfase blijven hangen. Observeren en goed communiceren met een flinke portie geduld zijn een vereiste. Het niet goed kunnen uitleggen gecombineerd met veronderstellingen is het ergste wat Lorenz kan overkomen en leidt tot frustraties. De zoektocht naar speelgoed dat hem sprongetjes helpt maken en ontwikkelingskansen creëert, verliep moeizaam. Toen ik ontdekte dat puzzelen voor de kleine succesjes kon zorgen, maakte ik samen met hem sprongetjes.'* – Sonia

### ? TO THINK ABOUT

- × Welke mama wil ik zijn?
- × Welke rollen neem ik op?
- × Wat zijn mijn valkuilen?
- × Welke opvoeding kregen ik en mijn partner?
- × Hoe creëer ik een rijke, veilige en gevarieerde omgeving voor mijn kind?
- × Hoe kan ik loslaten en relativeren als mijn kind anders is?

## Welke mama wil je zijn?

De perfecte mama die alles onder controle heeft... Dat ideaalbeeld wordt snel doorgeprikt. Je beseft al gauw dat opvoeden moeilijk is en dat iedereen er wel een mening over heeft, terwijl jij nog heel hard zoekt naar wat voor jou werkt. Maak het jezelf niet moeilijk. *Go with the flow* en zing af en toe *Go your own way* van Fleetwood Mac.

Volg je eigen pad samen met je kindje en vergelijk jezelf of je kindje niet te veel met anderen. Let op, je kunt zeker iets leren van andere ouders: *'Ah, zo doet zij dat! Dat is wel handig!'* Het moederschap is weliswaar een individuele reis met veel ervaringen en gevoelens, maar die reis kun je wel delen met andere mama's. **Hoe meer mama's delen**

**wat er zich achter het perfecte plaatje afspeelt, hoe dichterbij we komen bij het verbeteren van ieders welzijn en geluk.**

Om een goede mama te zijn moet je in eerste instantie een gezonde mama zijn. Je kindje heeft jou nodig, geen perfecte jou. Dus... die perfecte Insta-mom die haar leventje op orde lijkt te hebben, bestaat niet. Je kent haar verhaal niet en het totaalplaatje krijg je meestal niet te zien. De perfecte mama, de perfecte ouder bestaat niet. Gelukkig maar, anders zou het maar een saaie boel worden.

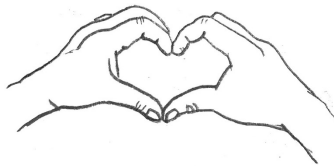
*'Ik heb geleerd om mijn verwachtingen beter af te stemmen en te relativeren. Kleine successen kunnen me heel gelukkig maken als ik wat "normaal" wordt geacht kan loslaten. De druk van je omgeving is wat jij ervan maakt.'* – Sonia

## Mama kijkt in de spiegel

De peupertijd voelt soms aan alsof je taak als opvoeder nu pas echt begonnen is. Twijfel en onzekerheid zijn heel normaal. Doe je het wel goed? Denk ook aan jezelf en plan genoeg momenten in om je te ontspannen. Soms is een echte mama-dag een must, een dag met rust en beweging, met tijd voor jezelf. **Hoe breng je als drukbezette en ambitieuze mama genoeg me-time in je routine?**

### ❓ TO THINK ABOUT

- × Wat zijn mijn prioriteiten?
- × Hoe en wanneer plan ik me-time?
- × Sta ik vast genoeg in mijn schoenen om de dagelijkse uitdagingen aan te kunnen?



## VRAAG HET AAN DE EXPERT

### HADE COOLS, SPIEGELCOACH EN BEWUSTZIJS-GIDS: DRAAGJEKRACHT ALS VROUW EN ALS MOEDER

#### # Er bestaan heel veel boeken, tijdschriften en websites vol opvoedingsadvies.

Dat klopt, maar het idee dat ouders hun kind moeten opvoeden volgens een bepaalde stijl gaat in tegen mijn buikgevoel én dat van veel ouders. Maak opnieuw contact met het kind in jezelf. Wakker de speelsheid, nieuwsgierigheid en die grote ontdekkingsdrang waarmee peuters elke keer opnieuw met verwondering naar het leven kijken ook bij jezelf opnieuw aan. Leer kijken zoals een peuter naar de wereld om ons heen. Peuters zijn een voorbeeld voor volwassenen.

#### # Hoe vind je een natuurlijke opvoedingsstijl in harmonie met jezelf en met je kind? Heb jij daar tips voor?

Het begrip 'opvoedingsstijl' voelt voor mij niet goed aan. In een harmonieuze ouder-kindrelatie ondersteun je je kind. Je helpt de weg te zoeken, op een niet-dwingende manier. Je doet er goed aan om daar vooraf over na te denken. Ga bewuster leven, denken, doen en voelen.

De vraag 'welke ouder wil ik zijn?' kun je beantwoorden door stil te staan en te reflecteren.

- Hoe zou ik graag hebben dat mijn kind later in het leven staat?  
Tot welke volwassene zie ik mijn kind graag opgroeien?
- Hoe sta ik in relatie met mijn kind? Hoe draagt wat ik vandaag doe daaraan bij?  
Hoe reageer ik? Hoe ga ik met mezelf om? Is dat wat ik als voorbeeld wil geven aan mijn kind? En op welke manier kan ik bijsturen?

De peutertijd kan aanvoelen alsof het opvoeden nu pas echt begint. Twijfel en onzekerheid slaan dan wel eens toe: doe ik het wel goed? Hoe zorg ik ervoor dat ik als peutermama vast in mijn schoenen sta?

Zelfvertrouwen krijg je door zelfzorg en eigenwaarde. Patronen van vroeger kunnen dat wel eens naar beneden halen. Wees je daarvan bewust en zoek ondersteuning zodat je erin kunt groeien. Het is soms handig om een klankbord van gelijkgestemde mensen te hebben. Het draagt weinig bij om je enkel en alleen te spiegelen aan personen die een andere visie hebben op 'hoe ga ik om met mijn kind'.

Zoek mensen op die op dezelfde manier over opvoeden denken. Social media kunnen heel waardevol zijn, maar ook net het tegenovergestelde. Haal eruit wat voor jou klopt en wat voor jou resoneert. Weet dat de perfectie niet bestaat.

Ga voor authenticiteit, vier de meest fantastische momenten en begrijp dat ook de moeilijke momenten er mogen zijn. Je durven blootstellen is heel waardevol om andere mama's een hart onder de riem te steken, te tonen en te zeggen: kijk, het gaat bij mij ook niet allemaal vanzelf, het loopt ook niet altijd van een leien dakje... Een kind heeft geen perfecte moeder nodig maar een echte moeder. En daar horen ook de *struggles* van het moederschap bij.

### # Zijn ouders een van de grootste biologische invloeden of zijn er andere factoren die de eigenschappen van een kind bepalen? *Nature of nurture?*

Ik geloof dat onze ziel, en dus ook die van onze kinderen, een bepaald pad voor ons gekozen heeft. We worden geboren met een bepaald potentieel, bepaalde kenmerken en eigenschappen. Tijdens het opgroeien raakt een deel ondergesneeuwd, een ander deel wordt uitvergroot en nog andere onderdelen worden weggeduwd. Wat ziet jouw kind in jou en hoe praat jij tegen jezelf? Genetisch spelen ouders een belangrijke rol, maar ook andere factoren zoals school, opvoeders, situaties die je kind meemaakt, wat er verteld wordt... zijn belangrijk. *Nature of nurture* is dus een heel dynamisch gegeven.

### # Hoe ga ik om met mijn eigen gevoelens en hoe toon ik deze aan mijn peuter?

Je kunt je eigen dagelijkse emoties absoluut tonen aan je kind. Maar gaat het om echt overweldigende emoties, dan moet je erop letten dat het niet te veel is voor een peuter. Soms is het beter om die niet te uiten als hij bij je in de buurt is. Merkt je kind een sterke - negatieve - emotie op, maak hem dan duidelijk dat hij daar niet voor verantwoordelijk is.

Benoem waar je iets voelt in je lichaam en spreek behoeftes en gevoelens uit. Zo leert je kind ook dezelfde woorden te gebruiken en begrijpt hij de fysieke sensaties van die gevoelens.

Het is oké om tranen te tonen bij verdriet, bij boosheid je vuistjes te ballen of te lachen als er iets fijns gebeurt. Ook boekjes kunnen daaraan bijdragen. Ziet je peuter bijvoorbeeld een tekening van een kindje dat een ijsje laat vallen en daardoor boos of verdrietig is, dan kan hij daarvan leren dat zoiets normaal is.

Weet wel dat je kind zich op deze leeftijd nog niet in iemand anders kan verplaatsen en dat hij dus niet bewust dingen doet om iemand boos te maken of pijn te doen. De gewetensontwikkeling krijgt pas vorm tegen het einde van de kleutertijd.

# Als je tijd neemt voor jezelf, komen soms schuldgevoelens bovendrijven. Je stelt de invulling van je mama-zijn in vraag of misschien vindt je omgeving mommy-time egoïstisch. Hoe overtuig je jezelf en je omgeving ervan dat me-time belangrijk is?

Als zo'n oordeel je raakt en het belemmert je om de tijd voor jezelf te nemen die je nodig hebt, dan zit dat oordeel ook in jezelf. Als je voelt voor jezelf: 'dit is oké', dan raken de waardeoordelen van anderen je niet. Je kunt maar geven aan anderen als je voldoende aan jezelf gegeven hebt. Pas dan kan je het beste van jezelf aan je kind geven, in plaats van het kleine stukje dat er nog overblijft omdat je niet genoeg voor jezelf zorgde.



# Hoe plan je elke dag een stukje me-time in?

Voorzie heel vroeg in de ochtend een me-timemoment, als dat haalbaar is. Ook tijdens dutjes of 's avonds voor het slapengaan kun je wat tijd voor jezelf inplannen. Die me-time kan een vast blokje zijn waarin je tijd neemt voor jezelf om te voelen, te checken, te reflecteren, te lezen, een podcast te beluisteren of iets anders te doen wat je energie geeft.

Benut liefst meerdere korte momentjes tijdens de dag. Stop even met scrollen op social media, want je kunt in die vijf minuten ook iets doen wat jou veel meer energie geeft. Combineer bijvoorbeeld de tafel afruimen of de afwasmachine leegmaken met luisteren naar een podcast. Snuif elke dag minstens een kwartier de buitenlucht op en creëer voor jezelf routines die je kunt volhouden, waardoor 'energie opladen' een dagelijks automatisme wordt.

# Een peuter in je huis is een nieuwe situatie. Stel dat je zelf makkelijk je geduld verliest en dat dit ook heel duidelijk zichtbaar en voelbaar is. Maar natuurlijk wil je niet dat je kind deze eigenschap overneemt... Hoe pak je dat aan?

Zorg goed voor jezelf, neem tijd voor jezelf, onderzoek in welke situaties jij je geduld verliest. Waardoor word je geraakt? Hoe komt dat? Wat triggert je en hoe kun je daarmee omgaan? En tegelijk: als het gebeurt, help je jezelf niet door er lang mee bezig te blijven. Kom even



## Nieuwsgierig naar de community en podcast 'Onder mama's'?



[www.undermamas.be](http://www.undermamas.be)

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Vormgeving:** Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

**Redactie:** Lies Cattersel

**Foto's:** Delphine Otte

**Illustraties binnenwerk:** Kim Langie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022 en Sonia Pypaert

D/2022/45/250 – NUR 854 – ISBN 978 94 014 8298 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.