



Hoe was jouw dag vandaag?

Het lijkt raar, een serieus gesprek met zo'n ukkie. Toch levert het heel wat op. Voor allebei!

Na het spelen, tijdens het eten, voor het slapengaan. Voor je kind is het fijn om samen de dag door te nemen. Voor jou is het een manier om erachter te komen wat-ie heeft meegemaakt en wat hem bezighoudt.

Het voelt misschien een beetje raar om te praten tegen en met je baby. Toch is dat de basis van de band die jullie aan het opbouwen zijn. Je baby heeft jou nodig om te verwoorden wat hij doet en wat hij wil zeggen. 'Praten' doet hij vooral met zijn gezicht, zijn huiltes en zijn lichaamstaal. Als jij hem kietelt, beweegt hij bijvoorbeeld met zijn armen en benen en kraait hij van plezier. Door te zeggen wat je ziet en wat je baby doet, laat je zien dat je hem begrijpt.

Een dreumes gebruikt vaak zinnestjes van één of twee woorden, hij zet positieve of negatieve emoties in en beweegt met zijn lijf. Je kunt hem helpen door zijn emoties een naam te geven. 'Als je valt en je hebt pijn, dan word je verdrietig.' En als hij naar de koelkast wijst, zeg je bijvoorbeeld: 'Ik zie dat je naar de koelkast wijst, wil je wat drinken?'

Praatsignalen

Na een crèche-dag heb jij waarschijnlijk extra behoefte om met je kind de dag door te spreken. Gewoon, omdat je nieuwsgierig bent naar wat hij heeft beleefd. Helaas lijkt je kind juist dan op z'n ongezelligst. Oudercoach Heleen de Hertog van *How2talk2kids* liep hier zelf ook tegenaan. 'Het kan best frustrerend zijn. Hoor je bij het afscheid nemen op de crèche hoe gezellig het was, zegt-ie thuis geen boe of bah. Het kan helpen om je te

bedenken dat je kind bij jou ontlaadt. De hele dag moet hij zich groothouden, alle emoties stopt hij als het ware in een fles. Als jij komt, gaat de kurk er af en kan hij even lekker zichzelf zijn.' Na zo'n dag wil je kind meestal even helemaal niets hoeven. Lekker bij jou zitten. Heleen noemt dit ook wel mamatanken. 'Soms zijn vijf minuten al genoeg. Zo maak je van dat lastige overgangsmoment iets positiefs. Het moedigt je kind aan om later zijn verhaal te doen.' Onderzoeken tonen aan dat de beste ouder-kind-relaties één ding gemeen hebben: het praten met het kind gebeurt vaak op een positieve manier en op fijne momenten. Niet steeds in de corrigerende stand ('doe dat niet, blijf daar van af') maar in een setting waarin hij zich op z'n gemak voelt.

Kinderen geven onbewust heel wat van die praat-signalen af. Als je kind 's ochtends aan je hangt, is dat zijn manier om te vertellen dat hij wil dat je tijd met hem doorbrengt. Zelfs een kind dat begint te meppen, zegt daar soms mee dat hij je even voor zichzelf wil. Het lastige is dat het vaak gebeurt op een moment dat het niet goed uitkomt. Tijdens het boodschappen uitladen of als je net de deur uit wilt gaan. Heleen: 'Het is verleidelijk om tegen je kind te zeggen dat hij moet wachten, zeker als je ervan uitgaat dat hij dan een kwartier lang aan het woord is. Maar ga er als het even kan toch op in, sta echt >

Tips voor een goed gesprek met je peuter

- Kijk naar je kind als je met hem praat.
- Stel concrete vragen. Niet: 'Hoe was het op de crèche?' Maar: 'Met wie heb je gespeeld?' Dat is overzichtelijker voor je kind. Of deel het op in categorieën: 'Wat vond je het leukst, het grappigst, het spannendst?'
- Laat een knuffel, pop of Playmobil-mannetje de vragen stellen.
- Wees het archief van je kind: 'Toen je klein was, vond je het zo erg als oma wegging. Huilend stond je voor het raam. Mis je haar nu misschien ook?' Vraag hem hoe dat nu gaat.
- Vraag je kind of hij wil tekenen wat hij die dag heeft gedaan. Of vraag je oudere peuter of hij wil zeggen welke kleur deze dag had, en laat hem uitleggen waarom hij voor die kleur koos.



12.000 woorden per dag

Niet alle ouders praten veel met of tegen hun kind. Uit een experiment van een Amerikaanse universiteit bleek dat sommige peuters maar 670 woorden per dag van hun ouders hoorden. Dat is een heel verschil met de peuters die wel 12.000 woorden per dag voorbij hoorden komen. Zij kenden veel meer woorden en hadden een hoger IQ. Tablet en tv hadden dit effect (helaas...) helemaal niet.

stil en luister naar wat je kind wil zeggen. Zo laat je zien dat je zijn verhaal belangrijk vindt.' Het is misschien overbodig, maar niet onbelangrijk: zorg voor zo min mogelijk haast en afleiding in de vorm van tv, andere mensen of een smartphone.

Hou het klein

Wat gebeurde wanneer? Voor een kind van 3 of 4 jaar is het soms heel moeilijk terug te halen wat hij die dag allemaal heeft gedaan. Dan vertelt-ie ineens dat hij naar de kinderboerderij is geweest, terwijl dat al een paar dagen geleden was. Dat is normaal gedrag. Je kind leeft in het moment en zit in zijn egocentrische fase: alles waar hij zich op dit moment in bevindt, is voor hem het belangrijkste. Wat gisteren, vroeger of in de toekomst gebeuren gaat, is abstract. Jij kunt daar op inspelen door het klein te houden. Begin niet over wanneer jullie zijn verhuisd of wanneer papa en mama zijn getrouwd, en stel het onderwerp verjaardag zo lang mogelijk uit. Huis-tuin-en-keukengebeurtenissen zoals voorlezen, een broodje eten en bedtijd zijn voor hem al indrukwekkend genoeg.

Een overzicht van zijn dag kan wel makkelijker worden als je de dag zo veel mogelijk in dezelfde volgorde doorneemt en gebeurtenissen verbindt. In plaats van te vragen: 'Wat deed je vanmorgen?', kun je beter vragen: 'Wat deed je na de fruithap?' Op school gebruiken leerkrachten in de jongste groepen wel dagritmekaartjes, waarmee kinderen snel overzicht hebben van wat er gaat gebeuren. Ze kunnen het ook vaak makkelijker terughalen.



Samen lezen

• Het Opa- en Omaboek voor peuters en kleuters

Een bezoek aan opa's tuin, een taart bakken... Heel veel verhaaltjes met mooie illustraties. Er zit altijd wel iets bij wat vandaag is gebeurd. *Marianne Busser en Ron Schröder, The House of Books*

• Een dagje bij de vriendjes

Hoe ziet een dag op de crèche eruit? Een boekje

zonder tekst, waarmee jullie samen kunnen vertellen wat je kind er allemaal beleeft.

Kathleen Amant, Clavis

• Noortje en de dieren

Dit boekje is onderdeel van een serie over allemaal dagelijkse dingen. Spelen en ontdekken staan erbij centraal.

Annemarie van der Heijden, Clavis

Voor je kind zijn gebeurtenissen momentopnamen. Heb je ook al die knoop in je maag gevoeld toen je hem vroeg wat hij op de crèche had gedaan, en hij antwoordde met 'gehuild'? Heleen: 'Bij het vertellen komen soms de moeilijke dingen naar boven. Maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat het de hele dag naar is geweest. Laat het op dat moment zo, vul het niet verder voor je kind in. Misschien heb je meteen de neiging om z'n verhaal te onderbreken en hem te zeggen: "Gelukkig is mama nu bij je." Of: "Ja lieverd, maar mama moet werken. En als je er eenmaal bent, vind je het altijd hartstikke leuk."

'Kinderen geven onbewust heel wat praat signalen af'

Hoe begrijpelijk deze reactie ook is, je kind heeft er op dat moment niets aan. Hij wil gewoon begrepen worden. Benoem of herhaal liever wat hij zegt. "Je was verdrietig, hè? Je wilde graag bij mama blijven en toen ging ze hup, weg." Je kind hoeft nog geen oplossingen te horen.'

Sommige peuters zijn van nature praters. Bij hen hoef je alleen maar af en toe te o'enen en te hummen. Niet-praters geven liever ja- en nee-antwoorden, of

antwoorden helemaal niet. Het zijn in veel gevallen introverte kinderen, die meer gericht zijn op hun innerlijke wereld. Vragen waarom ze verdrietig of blij zijn, heeft geen zin. Ook hier is het beter om te zeggen wat je ziet: 'Ik merk dat je verdrietig bent.' Heleen: 'Probeer je kind niet te forceren, laat het er gewoon zijn. Als praten iets is wat hij lastig vindt, kan het helpen om smiley's met verschillende gezichtsuitdrukkingen te gebruiken. Dan hoeft hij alleen maar aan te wijzen of hij vandaag bijvoorbeeld heeft gelachen of dat hij boos was. Zonder dat hij dat verder uit moet leggen. Maar ook samen iets doen is een fijne manier. Dan heb je contact zonder dat de nadruk op praten ligt.'

Een knuffel is ook goed

Hou het bijpraatmoment neutraal en positief. Het is geen moment om uitgebreid met je kind te gaan bespreken waarom hij die middag een driftbui kreeg in de supermarkt. Heleen: 'Zeker voor het slapengaan, is het belangrijk om de dag op een fijne manier af te sluiten. Dat hoeft niet altijd door te praten. Je kunt je kind ook een knuffel geven, of even oogcontact maken en hem een knipoog geven. Laat zien dat je hem opmerkt en belangrijk vindt. Daar heeft je kind het meest aan.' ●