

Ik kan het zelf!

Zelfstandigheid bevorderen bij je peuter of kleuter



Als ouder van een peuter hoor je regelmatig je kind 'zelf doen' zeggen. De ene keer laat je je peuter het zelf doen en de andere keer moet je soms je geduld uit je tenen halen om je kind het inderdaad zelf te laten doen. Want je denkt misschien: 'dan ben ik sneller klaar', 'nu niet want we moeten weg', 'je kan dat nog helemaal niet', 'ik zie al dat het fout gaat'. Toch is het superbelangrijk om je kind regelmatig de kans te geven het zelf te doen.

Zelfstandigheid is een van de belangrijkste eigenschappen die je een kind kan meegeven. Het geeft kinderen een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Je hebt vast ook wel gemerkt hoe trots je peuter laat zien dat iets gelukt is!

Het maakt kinderen slim, trots, zelfverzekerd en actief als ze leren hun problemen zelf op te lossen. Andersom voelen kinderen die niet genoeg gestimuleerd worden om dingen zelf te doen, zich ook minder verantwoordelijk. Het is de kunst om een goede balans te vinden tussen beschermen en loslaten. Beschermen is goed om een kind een veilig gevoel te geven. Maar als er de hele tijd een volwassene aanwezig is en op je let, leert een kind niet om zelfstandig te worden. Dan kan het zich onveilig gaan voelen in situaties waar minder toezicht is.

Wat kun je nu verwachten van kinderen en op welke leeftijd?

Hieronder zie je een paar voorbeelden per leeftijd. Uiteraard zijn dit richtlijnen.

Elk kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo.

12 – 18 maanden

- Min of meer alleen eten, maar knoeit nog wel;
- Wat langer alleen spelen.

18 – 24 maanden

- Een beker zelf optillen en zelf drinken, geeft lege beker terug;
- 'Helpt' met het uitkleden door sokken en schoenen uit te doen;
- Eenvoudige kleding zonder ritsen en knoopjes zelf aantrekken;
- Start oefenen met [zindelijkheid](#).



Zindelijkheid

2 – 3 jaar

- Zonder veel knoeien alleen eten (met af en toe hulp);
- Zichzelf aan- en uitkleden en zelf de jas aantrekken, heeft nog wel hulp nodig bij knopen, ritsen, veters en strakke kleding;
- Droogt de eigen handen af;
- Zinnen van 2-3 woorden zeggen;
- Kiezen uit twee dingen; bijvoorbeeld broodbeleg.

3 – 4 jaar

- Echt alleen eten, zonder knoeien;
- Zich zelfstandig aan- en uitkleden;
- Eigen handen wassen en drogen;
- Zinnen van 3-4 woorden zeggen;
- Is zindelijk;
- Speelgoed opruimen.

4 – 6 jaar

- Kleding/schoenen aan- en uittrekken;
- Helpen met tafeldekken en -afruimen;
- Bord en drinkbeker op het aanrecht of in de afwasmachine zetten;
- Handen wassen;
- Taakjes afmaken; vliegt niet van het een naar het ander;
- Onderscheid maken tussen 'ik' en 'jij';
- Met woorden duidelijk maken wat hij bedoelt;
- Brood smeren;
- Speelgoed op vaste plaatsen opruimen;
- Naar de WC gaan en billen afvegen.

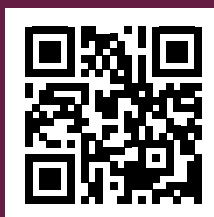
Om kinderen nieuwe vaardigheden te leren kun je de volgende stappen volgen:

- Observeren: kan mijn kind dit aan? Eventueel kan de vaardigheid in kleinere stapjes opgedeeld worden;
- Vertrouwen geven: zelf laten doen en als het niet lukt tips geven of helpen; niet overnemen;
- Aanmoedigen: bedenk samen met je kind oplossingen voor problemen die hij tegenkomt;
- Positieve feedback: geef een complimentje en geef specifiek aan wat je kind goed doet;
- Zorg dat je kind, waar mogelijk, het proces in eigen hand houdt: ga mee in zijn ontwikkeling; zijn behoeften tot groei.



GroeiGids app en chat

In de GroeiGids app staat veel informatie over het opvoeden van peuters. Bijvoorbeeld [dit filmpje](#) over stimuleren. Of maak gebruik van de GroeiGids chat. Hiermee kun je eenvoudig en anoniem chatten met een jeugdverpleegkundige.



GroeiGids app



GroeiGids chat



Filmpje stimuleren



Vragen?

Komen er bij het lezen van deze folder vragen bij je op over het gedrag van jouw kind of heb je andere opvoedvragen? Je kunt altijd contact opnemen met een opvoedadviseur van GGD Hollands Noorden.

Bel 088 - 01 00 550 (op werkdagen 8.30-17.00 uur) of stuur een e-mail naar positiefopvoeden@ggdhn.nl.