



Kijk Ik Speel!

Een korte handleiding voor ouders en verzorgers

'Kijk Ik Speel!' is een eenvoudige manier voor jou als ouder of verzorger om je baby of kind (tot een jaar of acht) te helpen. Het kan helpen je baby of kind te leren kennen en het helpt je genieten van het samenzijn.

Baby's en jonge kinderen hebben aandacht nodig om te groeien – zoals planten de zon nodig hebben. Jouw volledige aandacht, zelfs voor een korte periode, helpt je kind zich op zijn of haar gemak te voelen.

Spelen kan ervoor zorgen dat je kind zich dicht bij je voelt staan en spelen helpt bij leren en ontwikkelen. Alleen al door naar je kind te kijken als het speelt, kun je meer te weten komen over wat je kind op dit moment leuk en interessant vindt. Door te praten met je kind over het spel, help je je kind de wereld te begrijpen en laat je merken dat zijn of haar gedachten en ideeën belangrijk voor jou zijn.

Alles wat je nodig hebt zijn een paar eenvoudige speeltjes of materialen, wat tijd en iemand met wie je kunt praten over het spel van je kind.

De volgende vijf stappen zijn bedoeld om jou en je kind te helpen samen tijd door te brengen:

1 Aan de slag

2 Je kind de leiding laten nemen in het spel

3 Kijken hoe je kind aan het spelen is

4 Met je kind over het spel praten

5 Met een andere volwassene praten over het spel van je kind

1 Aan de slag

Zoek een moment uit waarop je je baby of kind 5, 10 of 20 minuten lang jouw volledige aandacht kunt geven. Begin met een korte periode. Zelfs vijf minuten kunnen al waardevol zijn. Kies 5 of 6 speeltjes, boeken of materialen. Als je kind met dingen gooit die kapot kunnen gaan of die pijn kunnen doen, kies dan voor zacht speelgoed.

Zet de televisie, computer en telefoon uit en leg elektronisch speelgoed of speelgoed op batterijen weg tijdens de 'Kijk Ik Speel!' tijd. Probeer eenvoudig speelgoed te kiezen waarbij je kind zijn fantasie kan gebruiken:

- o Doosjes, bakjes, plastic of houten lepels
- o Babypoppen, teddyberen, zacht speelgoed, kleine houten poppen
- o Speelgoeddieren, treinen, auto's of boten
- o Een deken en een kussen
- o Zachte ballen
- o Klei
- o Speelgoedtelefoon, plastic theeservies
- o Gewoon papier, kleurpotloden, waskrijtjes of viltstiften
- o Vingerverf of verf en kwasten
- o Prentenboeken of stoffen boekjes

Als je niet zeker weet wat veilig of geschikt is voor de leeftijd van je kind, vraag het dan eens op het consultatiebureau of kinderdagverblijf of aan iemand die jouw kind kent. Ga op een makkelijke manier met je baby zitten, of ga op de vloer of in de buurt van je kind zitten. Vertel je kind hoe lang je gaat kijken terwijl hij of zij speelt.

Help je kind bij het afronden van de 'Kijk Ik Speel!' tijd – zing samen een liedje om je kind op een nieuwe activiteit te richten, of vertel wat jullie hierna gaan doen. Laat je kind zien waar je het speelgoed bewaart voor de volgende keer.

2 Je kind de leiding laten nemen in het spel

Laat je baby of kind vrij spelen en eigen keuzes maken. Laat je kind het speelgoed onderzoeken en gebruiken op de manier zoals je kind wil, zolang het maar veilig is.

Let op wanneer je baby moe is, honger heeft of toe is aan een pauze. Geef je kind de tijd om rond te kijken en naar jou te kijken.

Probeer niet om je kind iets te leren of te corrigeren tijdens de 'Kijk Ik Speel!' tijd. Wacht tot je kind jou uitnodigt om mee te spelen. Als je kind vraagt om mee te doen, probeer dan om je kind te volgen in plaats van je eigen ideeën inbrengen. Bewaar het opruimen tot het einde van de 'Kijk Ik Speel!' tijd.

3 Kijken hoe je kind aan het spelen is

Geef je baby of kind jouw volledige aandacht tijdens de 'Kijk Ik Speel!' tijd. Probeer een idee te krijgen wat je baby wil door af te wachten en te kijken waar zijn of haar oogjes naartoe gaan. Zien waar je baby naar kijkt vertelt jou waar je baby op dit moment in geïnteresseerd is. Als je baby wegstijgt of begint te huilen, kan je baby moe zijn of een pauze nodig hebben.

Toon interesse in alles wat je kind kiest om te doen. Naar je gezicht kijken of jou aanraken en speelgoed verplaatsen of verstoppen zijn allemaal vormen van spel waarover je met je baby of kind kunt praten. Kinderen doen vaak steeds dezelfde dingen tijdens het spelen – kijk wat je kind doet.

Probeer je kind niet te onderbreken of je telefoon te pakken. Kijk wat er gebeurt terwijl je kind speelt. Let op hoe je kind op jou reageert.

4 Met je kind over het spel praten

Praat met je kind over wat je kind aan het doen is. Imiteer de geluiden die je baby maakt en voeg af en toe nieuwe geluiden toe. Reageer op de lach van je baby door te glimlachen of door blij en verrast te zijn. Zeg iets over waar je baby naar kijkt: 'Wil je naar buiten kijken?'

Toon je interesse door te glimlachen en met je baby of kind te praten over wat hij of zij aan het doen is.

Laat wat stiltes vallen om je kind de tijd te geven om na te denken of wacht gewoon op het volgende idee.

5 Met een andere volwassene praten over het spel van je kind

Het spel van kinderen kan leuk zijn, maar soms ook moeilijk om naar te kijken. Praten over het spel van je baby of kind met een andere volwassene kan jou helpen om meer te genieten van het spel van je kind en kan helpen om eventuele zorgen te delen. Deze volwassene kan een familielid of een vriend(in) zijn, iemand op het consultatiebureau, de huisarts, pedagogisch medewerker of een zorgverlener die jouw kind kent.

Als je je zorgen maakt over je kind, probeer dan te zien wat er gebeurt als je kind speelt en hoe je kind reageert als jij interesse in het spel laat zien. Wat jij opmerkt, kan helpen om uit te zoeken of je kind baat kan hebben bij extra ondersteuning of hulp. Praten en nadenken over hoe het voor jou voelt als je je kind ziet spelen kan ook helpen om te begrijpen wat er met je kind aan de hand is.

BELANGRIJKE PUNTEN

- o Kijken hoe je kind speelt kan helpen bij het aangaan van een band met je kind
- o Vrijuit spelen helpt je kind om te leren en zich te ontwikkelen
- o Laten zien dat je geïnteresseerd bent helpt je baby of kind om zich te concentreren
- o Volwassenen die samen nadenken helpt een kind om zich gezien te voelen

WAT OUDERS EN VERZORGERS ZEGGEN:

'Ik kan naar huis gaan en het vandaag nog doen.'

'Het heeft even geduurd voordat er een verschil was, maar nu zie ik veel veranderingen.'

'Ik zie wanneer mijn baby er klaar voor is om te spelen en wanneer hij een pauze of een knuffel nodig heeft.'

'Hij is rustiger als we zo spelen'.

'Ze kijkt meer en maakt meer geluiden.'

'Ik begrijp waarom het belangrijk is om gewoon bij haar te zijn.'

'Ik voel me zelfverzekerder.'

'Mijn dochter lacht meer.'

Deze handleiding kan worden gedeeld met ouders en zorgverleners voor eigen gebruik.

Ga voor meer materialen en vertalingen naar: <https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play>.

jeniferwakelyn@btinternet.com

Nederlandse vertaling en bewerking: Hedwig van Bakel (2023)

©Jenifer Wakelyn 2022