

Leren door ervaringen: bewegen, proberen, vallen, herstellen



Spelen en bewegen bereidt kinderen voor op het leven. Ze leren;

- Hun lichaam kennen
- Rekening houden met anderen
- Samenwerken
- Fouten maken
- Oplossingen vinden
- Vallen en opstaan

Kies een route langs een speeltuin. Stop even, al is het maar 5 minuten.

Creëer mini-avonturen:

- In huis een parcours bouwen/doen/opruimen
- Tafel helpen dekken
- Parse dingen aanwijzen in de supermarkt
- Letters en cijfers vinden op kentekenplaten

Geef je kind veel kansen om te bewegen en te spelen. Zo leert het niet alleen goed bewegen, maar ook samen te spelen en rekening te houden met anderen.



Bewegen en prikkelverwerking

Veel bewegen helpt lichaamsgevoel ontwikkelen. Geef het kind vertrouwen en beloon 'mislukking':

- "Probeer het zelf eens. Dat kun je vast!"
- "Goeie poging! Je was er bijna!"
- "Goed opgevangen, toen je viel. Knap hoor!"
- "Ja, toe maar. Lekker bezig!"

Moedig je kind aan om zelf oplossingen te vinden. Zo leert het:

- op zichzelf te vertrouwen
- dat het uitdagingen aan kan



Zelfregulatie: aan/uit schakelen

Zelfregulatie is weten hoe je jezelf activeert of kalmeert.

- Experimenteren laat een kind ervaren waar het zich prettig bij voelt.
- Luister, kijk, voel, proef, beweeg en ruik samen.
- Merk op wat werkt: "Jij ziet er heerlijk relaxed uit in die hangstoel. Goeie keuze, na een volle schooldag!"

Help je kind om veel ervaring op te doen. Zo leert het:

- wat helpt om zich prettig te voelen
- wat het kan doen bij boosheid, verdriet of frustratie om weer rustig te worden



Risicovol spelen: veilig spannend

Spelen met een beetje spanning vergroot het vertrouwen van het kind.

- "Dat kun jij vast wel zelf. Daarna zal ik je helpen."
- "Goedzo! Je kunt vast nóg een stap verder."
- "Ach. Niet gelukt. Nog maar eens proberen!"

Moedig je kind aan om risico's te nemen die bij het kind passen. Zo leert het:

- beter inschatten wat het wel/niet kan
- wat acceptabele risico's zijn



Emoties doorleven

Boos, bang, blij of verdrietig: elk gevoel mag er zijn. Benoem wat je ziet en bied ruimte: "Ik zie dat je verdrietig bent, huil maar even. Wil je een knuffel?" Troost je kind zonder de emotie weg te nemen.

Geef ruimte aan gevoelens. Zo leert je kind dat:

- verdriet, boosheid en frustratie normaal zijn; iedereen voelt dat weleens
- het deze (soms heftige) gevoelens mag hebben
- het met deze gevoelens kan omgaan en dat ze weer voorbijgaan



Baby's: minder zitjes, meer vloer

Door te rollen, reiken en duwen ontdekt een baby het lichaam. Zorg voor interessante dingen waar de baby naar kan kijken en reiken en naar toe kan bewegen.

Geef je baby veel tijd op de vloer in een veilige omgeving. Zo leert je baby:

- spieren te gebruiken en sterker te worden
- beter te bewegen en te coördineren
- een volgende stap te zetten wanneer het lichaam daar klaar voor is

