



Ik en mijn familie - Tips voor thuis

Leeftijd 0 - 1,5 jaar

In deze informatiebrief staan tips met activiteiten die u thuis kunt doen bij het thema 'Ik en mijn familie'. De tips sluiten nauw aan bij de activiteiten op het kindcentrum. Ze zijn uitdagend voor uw kind en eenvoudig uit te voeren. Het uitgangspunt is samen met uw kind leuke dingen doen. Uw kind zal deze spelletjes herkennen van het kindcentrum. Door het spelen van de spelletjes worden begrippen, bewegingen en ontdekkingen op een plezierige manier herhaald. De meeste activiteiten vragen nauwelijks voorbereiding. Het belangrijkste is dat u telkens benoemt wat u doet en wat u ziet. Door de vele herhaling komt de taalontwikkeling op gang.

Wat leert uw kind?

Uw baby ervaart dat u onvoorwaardelijke liefde en aandacht geeft. Hierdoor voelt hij zich veilig en kan hij een band met u opbouwen. Door uw aanwezigheid raakt de baby vertrouwd met uw geur, stem en rituelen. Telkens zegt u wat u doet en benoemt u wat u ziet. Dit maakt dat u voorspelbaar wordt. Hierdoor wordt 'de grote onbekende wereld' een stukje overzichtelijker. Dit geeft rust en veiligheid voor groei en ontwikkeling. Ook een vaste knuffel is onderdeel van het gevoel van veiligheid voor uw baby. Onder het kopje 'Spelen met knuffels' leest u wat het belang hiervan is.

Verzorgen

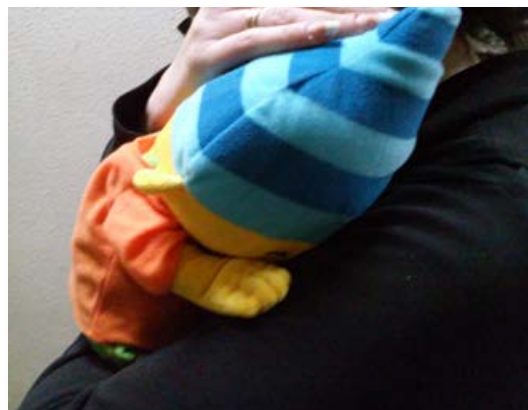
Masseren

Het is van levensbelang om uw kind aan te raken en te knuffelen. Hiermee ervaart hij zijn eigen lichaam en ontdekt hij wat hij prettig vindt of niet. Zo wordt zijn tastzin steeds beter ontwikkeld. Hierdoor voelt hij op den duur feilloos aan of iets gevaar kan opleveren.

Bijvoorbeeld: *Pas op, nagels zijn scherp.* Bovendien biedt masseren een mogelijkheid om een vertrouwensband op te bouwen. Zorg voor een aangename kamertemperatuur. Door een ontspannen muziekje op te zetten, maakt u de massage plezierig en ongedwongen. Vertel uw baby wat u gaat doen. *Ik leg jou op het kussen en dan zal ik jou eens fijn insmeren.* Zo ontspant uw kind zich al vanzelf. Maak uw handen warm door ze te wrijven of onder warm water te houden. Doe wat babyolie op uw handen en wrijf ook deze olie even lekker warm. Om een vertrouwde band op te bouwen of te behouden is de start van de massage vooral van belang. Leg uw kind daarom altijd eerst met zijn gezicht naar u toe. Eerst is de voorkant aan de beurt en daarna legt u hem op zijn buik. Benoem tijdens het masseren alles wat u zelf opvalt en betrek uw kind hierbij. *Mmmm, dat ruikt lekker.* Ondersteun 'Mmm' met een handgebaar. *Ruik eens? Voel eens hoe warm mijn handen zijn? Ik leg ze op jouw schouders.* Begin de massage altijd op een plek die niet 'kriebelgevoelig' is. Bijvoorbeeld op de schouders of bovenarmen. Zo is de eerste reactie het prettigst.

Troosten en vasthouden

Huilen is de taal van uw baby. Hoe beter u uw kind kent, des te beter kunt u onderscheiden wat uw kind wil. Een baby huilt altijd om ons iets duidelijk te maken. Soms wil hij eten, soms een schone luier, dan weer is hij moe. Hoe dan ook, voor uw kind is het belangrijk dat hij mag huilen. En dat hij ook helemaal mag uithuilen. Als u het even niet weet, als u zich radeloos voelt omdat u al van alles hebt geprobeerd maar uw kind blijft huilen, houd hem dan vast in de holltjeshouding. Hiermee omhult u uw kind en



maakt u zijn omgeving klein, warm en rustig. Vraag aan uw baby: *Wat is er met je? Ik wil je helpen maar ik weet niet hoe.* Probeer niet te sussen maar houd hem gewoon vast. Op deze manier zegt u: *Je mag huilen, ik vind het naar dat je verdrietig bent, maar bij mij ben je veilig.* Geef hem zijn lievelingsknuffel zodat hij ervaart dat de knuffel er altijd bij is als hij weer tot rust komt 'in zijn veilige holletje'.

Uw baby op de arm in slaap wiegen

Dit heen en weer bewegen heeft een kalmerende werking. Gebruik het niet om uw kind stil te krijgen zonder dat zijn verdriet over is want dan komt het op een later tijdstip toch nog tot huilen. Wiegen is wel een goede manier om uw kind vertrouwd in slaap te laten vallen. Sommige baby's huilen zichzelf in slaap om hun prikkels eerst te kunnen ontladen. Door dit dicht bij mama of papa te mogen doen, valt uw kind geruster in slaap. Zeg daarbij dit versje op en geef uw kind op het laatst een heel zacht kusje.

*Wiegen, wiegen, ... (naam van uw baby),
't kindje heeft verdriet.*

Als ik nu eens toveren kon, dan huilde het kindje niet.

Wiegen, wiegen, wiegen moet ik doen.

Omdat ik niet kan toveren, geef ik ... (naam) een zoen!

Samen praten

Benoemen wat u doet en wat u ziet

Maak uw kind bekend met de ruimte en met uzelf. Benoem daarbij alles wat u doet. *Ik pak je uit de wieg. Kom maar bij mama.* En alles wat u ziet. *Hé, hallo! Je doet je ogen open. Hier is mama.* Ook datgene wat u hoort, benoemt u. *Ik hoor papa. Hallo, papa!* Tot slot mag ook de geur niet ontbreken. *Wat ruik ik? Heb jij gepoept? Ja. We doen een schone luier aan.*

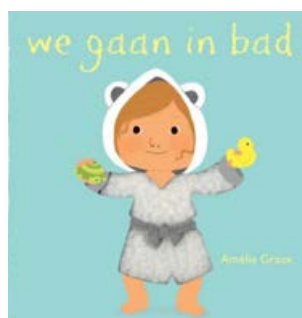
Naarmate uw baby ouder is, kan hij steeds beter zelf dingen opmerken. Langzaam ziet en hoort u kleine imitaties van uzelf. Bijvoorbeeld: uw baby steekt een vinger omhoog als hij iets hoort. Ondersteun dit gebaar met woorden als: *Hoor, hoor, wat hoor jij daar? Langzamerhand raken u en uw baby steeds beter op elkaar ingespeeld. U begrijpt uw kind en langzaam maakt hij zich de taal eigen. Hierdoor kan hij zijn wensen ook aan anderen kenbaar maken.*

Plezier met boeken

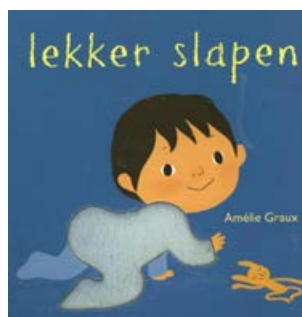
Maak uw baby vroeg bekend met boeken. Dit bevordert het plezier in lezen op latere leeftijd. Geschikte boekjes zijn: knisperboekjes, voelboekjes, blokboeken en plastic boeken. De stevigheid en (af)wasbaarheid maken ze geschikt voor de baby. Uw kind zal plezier beleven aan het omslaan van de bladzijde. *Wat zie ik nu? Welk geluid hoor ik nu? Wat kan ik nu voelen?*

Boekentips

De volgende boekjes passen bij 'Ik en mijn familie':



We gaan in bad
Amélie Graux
Gottmer Uitgevers Groep b.v.
ISBN 978 90 257 5262 0



Lekker slapen
Amélie Graux
Gottmer Uitgevers Groep b.v.
ISBN 978 90 257 5103 6



Kom je eten?
Amélie Graux
Gottmer Uitgevers Groep b.v.
ISBN 978 90 257 5102 9

Deze drie boekjes bevatten herkenbare plaatjes voor de allerkleinsten. Daarnaast biedt het voelen aan de plaatjes levensechte herkenning.

Bewegen

Samen sporten en spelen

Maak spelactiviteiten voor uw kind tot sportactiviteiten voor uzelf. Doordat u zich hier goed bij voelt, komt uw kind tot rust. Dit draagt bij aan een optimale band. Let altijd op de veiligheid en op de ondersteuning van de nek. Spelletjes spelen is mogelijk als uw baby ouder is dan 4 maanden. Baby's houden van wiegen, het maakt hen rustig. Door uw kind heen en weer te wiegen tussen het 'bootje van uw benen', traint u uw bil- en bekkenspiieren. En de baby is lekker dicht bij mama.



Kriebelspelletje

Dit spelletje voor tussendoor blijft altijd fascinerend voor uw kind. Uw kind ervaart spelenderwijs de fijne plekjes en de kriebelplekjes van zijn lichaam. De scheidslijn tussen lachen en huilen is maar dun. Stop meteen met kriebelen als u merkt dat uw kind het niet fijn vindt. Benoem wat u ziet: *Dit plekje vind je niet zo fijn. Ik zie dat je er bijna verdrietig van wordt. Of: Oei, ik voel dat je jezelf helemaal hard maakt. Ik zal stoppen met kriebelen.* Door uw kind positieve ervaringen van het kriebelen en lachen mee te geven, leert hij steeds beter zijn eigen grenzen te herkennen. Dit is nodig om later op tijd STOP te kunnen zeggen. *Ik vind het niet fijn. Zeg tijdens het kriebelen: Daar komt een muisje aangelopen, zomaar in jouw nek/achter jouw oor/onder jouw voet gekropen!* Loop met uw vingers naar de betreffende plek en kriebel daar even.

Familiespelletje: Wie komt er bij ...?

Uw baby heeft behoefte aan overzicht. Waar ben ik? Wie zijn mijn vaste verzorgers? Wat zijn de vaste dagactiviteiten? Ben ik veilig? Word er naar mij gekeken

en geluisterd? Dit spelletje laat uw kind kennismaken met u en uw partner. Het is een echt familiespelletje. Ga op een zachte ondergrond zitten. Bijvoorbeeld op bed. Knuffel uw kind en zeg dan: *Wie hoor ik daar? Papa! Papa zegt: Wie komt er bij papa?* Geef uw kind over aan papa. Vervolgens herhaalt u dit ritueel, zodat de baby weer terugkomt bij mama. Stem de manier van 'doorgeven' af op wat uw kind aankan. Speel het zolang hij er plezier aan beleeft.

Spelen

Spelen met knuffels

Een knuffel biedt troost en veiligheid aan uw kind wanneer u even niet direct in de buurt bent. Geef uw baby de kans om zelf zijn eigen lievelingsknuffel te kiezen. Zijn voorkeur zal niet aan prijskaartjes of merkjes gerelateerd zijn. Soms is een doek uit de kraamtijd of een stuk van uw shirt favoriet. De geur die hieraan zit, geeft rust. Andere kinderen verlangen naar iets zachts. Ook lopen de voorkeuren uiteen als het gaat om een zware knuffel of een lichte knuffel. Kortom er valt genoeg te ontdekken. Ga op zoek naar de voorkeur van uw kind en maak zelf eenvoudige knuffels. Vul katoenen sokken bijvoorbeeld met: een andere sok, een stuk van een oud shirt van u, een met katoen omwikkelde spons. Varieer in volgepropte sokken en licht gevulde sokken. Borduur eventueel een grappig gezichtje op de sok. Zorg hierbij dat de draad goed naar binnen is gestopt en geknoopt. Leg de knuffels in een mandje en kijk welke sok de grootste aantrekkingskracht heeft. Gebruik eventueel het onderstaande boek om het begrip knuffel nog aantrekkelijker te maken.



Een knuffeltje hier, een knuffeltje daar

Leopold B.V.

ISBN 978 90 258 6405 7

Ontdekken

Ik leer lopen

Ieder kind leert op een andere leeftijd lopen. De meeste baby's zullen zich ontwikkelen van liggen naar omrollen. Als ze iets moois zien of ergens graag bij willen zijn, doen ze hun best om ernaartoe te tijgeren. Sommige kinderen gaan bilschuiven, anderen gaan kruipen. En dan komt de tijd van het optrekken. De eerste pasjes zullen al gauw worden gemaakt, meestal aan uw hand. U kunt deze fase met het onderstaande versje tot een uitdagende activiteit maken.

*Een, twee, drie,
Stap, stap, stap,
Buig maar door je knie.*

*Straks kan ... (naam van uw kind) lopen.
Stap, stap, stap,
Gaan we koekjes kopen.*

*Een hand hier, een hand daar,
Dat zijn twee handen bij elkaar.
Nu ben je klein,
Straks word je groot.
En zit je niet meer bij mij op schoot!*