

## Peuter-thuis-Tip

### Beste ouders/verzorgers,

In deze periode komen we allemaal situaties tegen die we nog nooit hebben meegemaakt. Het maakt ons verward, verdrietig en onzeker over de nabije toekomst. Het haalt de balans een beetje uit ons leven en we uiten dit allemaal anders. De één zet de schouders eronder en voelt zich sterker dan ooit, de ander wil wegkruipen. Het doet iets met ons allemaal. Zo onzeker als deze periode voor ons allemaal kan zijn, zo onzeker kan de 'gewone' dagelijkse wereld voor een peuter zijn.



## De peuter en verdriet



Er gebeuren de hele dag kleine dingen, die hen uit balans kunnen halen. Een botsing met een broer of zus, een bord eten dat om gaat, de roze jurk die niet aan mag vandaag. Vaak gaat het huilen niet om die roze jurk, maar om het uiten van de spanning die ze hebben opgebouwd door al die kleine dingen die hen uit balans hebben gebracht. Op een gegeven moment stroomt het emmertje over. Peuters die heftige emoties uiten, willen we vaak helpen: 'Stop maar met huilen, het viel wel mee.' 'We zien oma snel weer, stil maar!'. Deze zinnen zijn goed bedoeld, als het kind stopt met huilen, dan is het verdriet immers over.... Maar is dat wel zo?

Ouders, en ook wij op de groep, voelen ons vaak ongemakkelijk als onze kinderen verdriet hebben. Dit ongemak willen we niet voelen, we willen dat onze kinderen gelukkig zijn. En daarom willen we graag de kinderen helpen bij het stoppen met huilen.

Huilen is een van de belangrijkste mechanismes van je lichaam om stress te ontladen. Het is belangrijk dat een kind zelf voelt wanneer alle verdriet, en dus stress, eruit gehuild is. Zij voelen dan, dan het emmertje dat net overstroomde, weer geleegd is.

Als wij kinderen leren om te luisteren naar hun lichaam, vertelt deze vanzelf wanneer het genoeg is en zullen kinderen ophouden met huilen.

## Samen werken aan een stevige basis

Op de groep zorgen wij dat wij er zijn voor onze huilende peuters. We kijken naar wat de kinderen fijn vinden: we slaan een arm om ze heen of nemen ze op schoot als ze dit fijn vinden. Ook als zij een andere plek dan ons opzoeken, is dit oké. We blijven nabij, actief betrokken en zijn er voor ze. Zodat ze weten dat ze bij ons terecht kunnen als ze daar behoefte aan hebben. We vinden het belangrijk dat ze zelf ervaren dat het verdriet ook weer overgaat, dit maakt hen weerbaar. We benoemen het verdriet, en praten erover als de emotie weer wat is gezakt.

**Zo werken we met elkaar aan een stevige basis voor onze kinderen in deze roerige tijden.**