

## Kenmerken van de peuterpuberteit

Tijdens de peuterpuberteit ontdekt je kind dat het een eigen mening heeft, zelf beslissingen kan nemen en acties kan ondernemen, hoewel niet alles altijd soepel verloopt. Jonge kinderen vinden het lastig om hun gevoelens duidelijk te uiten of hun wensen kenbaar te maken. Soms begrijpen ze niet volledig wat er om hen heen gebeurt, wat leidt tot momenten van boosheid of angst. Stemmingen kunnen snel omslaan, en ze hebben nog niet volledige controle over hun emoties, wat kan resulteren in stampen en schreeuwen. Deze fase staat bekend als de peuterpuberteit.

*"Mijn zoon wilde koste wat het kost zijn jas zelf aantrekken, maar hij kreeg de rits niet dicht. Hij begon te schreeuwen en stampen. Toen ik hem wilde helpen, werd hij nog bozer. Ik wist niet wat kon ik doen om hem tot rust te laten komen."*

Vaak wordt gesproken over de peuterpuberteit als een fase waarin een voorheen meegaand en lief kind plotseling weerstand biedt en niet klakkeloos gehoorzaamt. In de ontwikkelingspsychologie wordt dit beschouwd als de koppigheidsfase, een cruciaal aspect van de sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van het kind. Het kind leert autonomie te verwerven en ontdekt dat het een individu is met eigen wilskracht, niet gebonden aan het voldoen aan de verwachtingen van anderen.

Een herkenbaar voorbeeld hiervan is wanneer een kind vastbesloten is om zelf zijn jas aan te trekken, maar gefrustreerd raakt als het niet lukt. Dergelijk gedrag, gepaard gaand met intense emoties, is typerend voor de peuterpuberteit. Boosheid en opstandig gedrag horen erbij; het is normaal dat peuters schreeuwen, schelden, slaan, bijten of brutaal worden.

Dit gedrag komt voort uit de behoefte van het kind om zelfstandiger te worden. Ze experimenteren met het overschrijden van grenzen en testen hoe ver ze kunnen gaan. Tegelijkertijd proberen ze regels en afspraken om te buigen, wat bijdraagt aan het ontwikkelen van autonomie: je peuter wil zelf beslissen, kiezen en het zelf doen. Je kind wil bijvoorbeeld niet eten, behalve als het dit zelf mag doen.

Peuters ontwikkelen een sterke eigen wil, worden communicatiever en laten meer van zichzelf zien. Ze ontdekken het krachtige woord "nee" en observeren hoe anderen reageren op hun afwijzing. Dit geeft hen een gevoel van controle, hoewel ze nog niet alles volledig kunnen overzien.

Door uitleg te geven over wat er gaat gebeuren en waarom, kunnen ouders het inzicht van hun peuter in de wereld vergroten, waardoor onverwachte situaties minder vaak voorkomen. Naarmate kinderen tussen de 2 en 4 jaar beter taal begrijpen, neemt vaak het opstandige en agressieve gedrag af.

Veelvoorkomend gedrag tijdens de peuterpuberteit zijn driftbuien, waarbij peuters hun emoties nog niet goed kunnen beheersen en hulp nodig hebben van ouders.

## Druk gedrag

Als je vindt dat je peuter zich te druk gedraagt, kan dit verschillende oorzaken hebben. Druk gedrag is vergelijkbaar met gedachten die door het hoofd razen: de ene gedachte is nog niet afgerond of de andere dient zich alweer aan. Druk gedrag kan voortkomen uit de zoektocht naar uitdagingen en nieuwe ervaringen, of juist uit vermoeidheid door de vele indrukken op een dag. Hierdoor kan het moeilijk zijn voor het kind om zich te concentreren op één taak.

Afhankelijk van de leeftijd en het temperament van je kind kan het lang of minder lang rustig spelen. Als je merkt dat je kind druk gedrag vertoont, kan het helpen om meer variatie in spelactiviteiten aan te bieden, zoals regelmatig buitenspelen of meer interactie met andere kinderen. Misschien heeft je kind behoefte aan rust, en een rustige speelplek met weinig prikkels kan helpen. Experimenteer met verschillende benaderingen en ontdek wat het beste bij jouw kind past.

Kinderen hebben behoefte aan duidelijkheid en structuur. Het aanleren van een paar heldere regels kan eenvoudiger zijn als het regels zijn die logisch zijn, voor iedereen gelden en haalbaar zijn.

Bijvoorbeeld:

- 'In huis lopen we rustig'. Dat is een logische regel, want van rennen in huis krijg je ongelukken, het maakt herrie of er kunnen dingen stuk gaan. Het is haalbaar omdat een peuter rustig kan lopen. Bespreek in je gezin wat rustig lopen is, en doe bijvoorbeeld allemaal een keer voor hoe je rustig loopt.
- 'Tijdens het eten zitten we aan tafel'. Zorg ervoor dat alles wat je tijdens het eten nodig hebt al op tafel staat, zodat ook jij je zelf ook aan de regel kunt houden.

Duidelijke regels, gecombineerd met uitleg en voorbeeldgedrag, helpen bij het begeleiden van je peuter door deze ontwikkelingsfase.



# Omgaan met lastig gedrag

De peuterpuberteit kan uitdagend zijn, maar met de volgende tips kun je beter omgaan met lastig gedrag van je peuter:

- 1. Geef positieve aandacht:**  
Bied je kind op verschillende momenten positieve aandacht. Speel samen, knuffel, en geef complimenten als het iets goed doet, zoals: 'Wat heb jij netjes opgeruimd!'
- 2. Beperk keuzes:**  
Maak keuzes eenvoudiger voor je peuter door de mogelijkheden te beperken, bijvoorbeeld tot twee opties. Vraag bijvoorbeeld: 'Wil je pindakaas of kaas op je brood?'
- 3. Moedig zelfstandigheid aan:**  
Laat peuters zoveel mogelijk zelf doen. Moedig aan en geef complimenten, zelfs voor mislukte pogingen. Bijvoorbeeld: 'Je hebt geprobeerd op het potje te plassen. Wat goed van je!'
- 4. Creëer een voorspelbare omgeving:**  
Zorg voor een voorspelbare omgeving met vaste eettijden en een vast slaapritueel. Hierdoor krijgt je peuter een gevoel van controle over zijn omgeving.
- 5. Geef uitleg:**  
Leg uit wat je doet en waarom. Dit geeft je kind inzicht in de dag en maakt veranderingen minder verrassend. Waarschuw bijvoorbeeld dat het bijna tijd is om op te ruimen of weg te gaan.
- 6. Erken wensen en emoties:**  
Benoem de wensen en emoties van je kind. Als je kind zich begrepen voelt, is de kans groter dat het rustig wordt.
- 7. Blijf voorspelbaar en houd regels aan:**  
Blijf zelf voorspelbaar en handhaaf dezelfde regels, maar zorg ervoor dat de regels haalbaar zijn voor jullie allebei. Ruim bijvoorbeeld de spullen op waar je kind niet aan mag zitten.
- 8. Stem verwachtingen af op je kind:**  
Zorg ervoor dat je verwachtingen passen bij de leeftijd van je kind. Peuters kunnen bijvoorbeeld nog niet de hele avond aan tafel zitten, en het is normaal dat ze na een tijdje onrustig worden.
- 9. Ontdek samen wat past:**  
Onderzoek samen met je kind wat het beste werkt. Misschien vindt je kind het fijn om buiten uit te razen als het boos is, of bouw rustmomentjes in de dag in, bijvoorbeeld door samen een boekje te lezen.

## Interessante boeken:

- Peuterpuberteit van Marga Schiet
- De complete peuters en kleuters survivalgids voor ouders van Isabelle Filiozat