

SLINGERS & AAPJES

Speelrust

Rustig starten met zelfstandig spelen



Kim Appeltans



Hoi, ik ben Kim.

Mama en jarenlang fascineert door de ontwikkeling van jonge kinderen en wat ze ons met hun gedrag vertellen.

In de Kinderopvang én thuis zag ik hoe kinderen via hun gedrag laten zien waar ze nood aan hebben. Ik zie al jarenlang hetzelfde patroon terugkomen. Kinderen die "lastig" worden genoemd, ouders die alles proberen en een systeem dat zegt: doe het maar anders.

Maar dit is wat ik zie: kinderen doen dit niet om lastig te zijn. Ze doen dit omdat ze iets vertellen wat nog geen woorden heeft. Ik werk niet met trucjes, lijstjes of snelle oplossingen. Ik kijk naar prikkels, ritme en ruimte. Met de boodschap achter het gedrag.

Met slingers en Aapjes help ik ouders op weg, zodat opvoeden weer een feest kan zijn.

'Niet perfect, wel betrokken'

Speelrust is geen trucje.

Speelrust Kan je zien als antwoord op dagen die te vol zitten, Kinderen die blijven trekken of jij als ouder die nergens nog een momentje Kan vinden om te ademen. Dat ligt niet aan jou lieverd, maar ik moet je ook eerlijk zeggen dat het ook niet echt vanzelf goed Komt. Kinderen leren zelf geen rustmomenten inlassen, in een wereld die altijd maar doordraait. Daar hebben ze jou voor nodig. Jij die hen richting geeft en dat is waar speelrust begint.

Zelfstandig spelen is geen talent, want het is iets dat aangeleerd wordt. Een Kort moment, dat je Kind speelt, met iets dat jij bewust hebt neergezet, zonder sturing, zonder dat jij erbij blijft. Spannend hé? En misschien in het begin zelfs ongemakkelijk, want we hebben onszelf aangeleerd dat we altijd beschikbaar moeten zijn. Dat we altijd moeten reageren en meebewegen, maar laat onrust nu net daar beginnen. Speelrust start met het vertrouwen, bij je Kindje en bij jezelf.



Wat zijn de voordelen?

1 Concentratie:

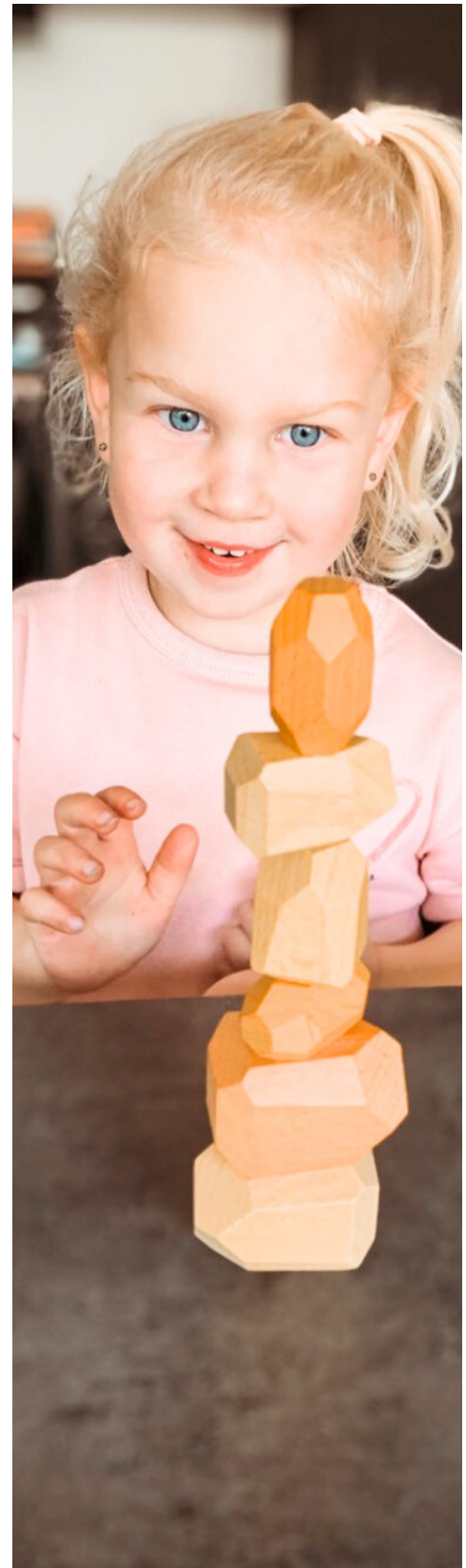
Tijdens Speelrust leert je Kind om de aandacht langer bij één activiteit te houden. Dat lijkt Klein, maar dit oefenen helpt later bij dingen als puzzelen, Knutselen en zelfs op school bij het luisteren of werken in stapjes.

2 Creativiteit:

Omdat jij niet meteen alles voordoet, Krijgt je Kind de ruimte om zelf te ontdekken. Dat stimuleert fantasie, spelplezier en probleemoplossend denken. Kindjes verzinnen vaak hun eigen spelregels of variaties en dat is precies hoe creativiteit groeit.

3 Zelfvertrouwen

Elke Keer dat je Kind merkt: "Hé, dit lukt me alleen!", groeit er trots. Die succeservaringen geven een stevige basis: jouw Kind voelt zich capabel en durft steeds meer zelfstandig te proberen.



De 3 spelopzetten

Je moet niks nieuws Kopen! Ga aan de slag met wat je al in huis hebt.



Sorteren:

Laat je Kind materialen ordenen op kleur, vorm of grootte. Dit lijkt heel simpel en toegegeven dat is ook zo. Maar net daarom werkt het. Sorteren geeft overzicht en overzicht geeft rust. Dit lijkt simpel.

spelen met klei:

Laat je Kind kneden, rollen en indrukken, met handen, zonder al te veel woorden. Klei vertraagt. Het brengt spanning naar beneden zonder dat je iets hoeft uit te leggen.



Rijgen:

Geef een draad, chenilledraad en grote kralen of knopen. Laat het tempo bij je Kind. Rijgen vraagt focus en focus vraagt stilte. De stilte van het spel.

Wat doe jij tijdens speelrust?

Dit is het stuk dat vaak wordt overgeslagen en eigenlijk echt het verschil maakt, want Speelrust vraagt niet alleen iets van je Kind, het vraagt ook iets van jou. Je blijft in de buurt, maar springt niet in. Je zal in het begin zeker twijfel zien, gemopper horen en de neiging voelen om te gaan helpen. Maar lieve schat, je blijft gewoon zitten, Want er is iets heel belangrijks aan het gebeuren daar in dat moment. Er is rust aan het ontstaan en dat zal niet lukken als jij telkens alles gaat willen oplossen. Dat momentje van rust kan ontstaan wanneer jij het kan volhouden om het moment het moment te laten zijn, zelfs als het even schuurt. wanneer iemand het uithoudt dat het even schuurt.



stappenplan!



Start met 1 minuut/leeftijd. Kies één eenvoudig spel. Laat je Kind zelf spelen, maar blijf in de buurt. Zo voelt je Kleintje zich veilig, maar toch zelfstandig.



Gebruik een timertje, zo weet je Kind precies dat het tijd is om zelf te spelen en jij weer beschikbaar bent als het wekkertje gaat.



Kies een vast moment in de dag. Door elke dag even te oefenen, wordt Speelrust voorspelbaar en herkenbaar.



Verleng stapje voor stapje. Soms gaat het sneller, soms trager, allebei is goed. Vertrouwen groeit met de tijd.



Geef een compliment of een knuffel. Zo voelt je kindje trots: "IK Kan dit!" en kijkt het uit naar de volgende keer.



Speelrust is geen doel. Het is een oefening. Een oefening in loslaten, vertrouwen en even niet alles dragen. Je Kind leert dat iets zelf kan en jij leert dat je niet altijd beschikbaar moet zijn. En dat lieve schat, is geen luxe, maar noodzaak..

Goed genoeg, is goed genoeg. Altijd!

Kim Appeltans



info@slingersenaapjes.be