Je kind verzorgen 2 – de peuterfase

Nanda van der Burg en Laurie Barents, Koninklijke Visio



Hoe kan je veilig over straat met je peuter als je zelf slechtziend of bind bent? Hoe zorg je ervoor dat je kind veilig speelt in de speeltuin? Als je kind wat groter wordt, wordt het ook bewegelijker en wordt zijn of haar wereld groter. Als je zelf een visuele beperking hebt kan het soms een extra uitdaging zijn om jouw peuter op te voeden. In dit artikel geven we je een aantal tips bij het verzorgen van je peuter.

Deze serie tips over verzorging bestaat uit de volgende delen:

[Je kind verzorgen 1 – de babyfase](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/je-kind-verzorgen-1-de-babyfase)

[Je kind verzorgen 2 – de peuterfase](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/je-kind-verzorgen-2-de-peuterfase)

[Je kind verzorgen 3 – de schoolleeftijd](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/je-kind-verzorgen-3-de-schoolleeftijd)

# Communiceren met je kind

* Leer je kinderen deuren of helemaal te sluiten of helemaal te openen. Als een deur half open blijft loop je meer kans er tegenaan te lopen.
* Als je kind je iets wil tonen en wijzen heeft bij jou geen zin dan zal een kind vaak zelf leren dat het dingen bij je in je hand moet drukken.
* Als je merkt dat je kind langere tijd héél stil is, is het mogelijk iets aan het onderzoeken waar het niet aan mag komen, of is het op een plek waar het niet mag zijn. Controleer in dat geval waar het mee bezig is. Maak eventueel een sleutelvinder vast aan je kind zodat je beter kunt bepalen waar je kind is.
* Kinderen willen graag papa of mama helpen, dit geeft ze voldoening. Let er echter wel op dat je kinderen ‘kinds blijven’ en geen verantwoordelijkheid gaan voelen of nemen voor jou of jouw beperking. Het is afhankelijk van de leeftijd en het karakter van je kind hoe ver je hierin kunt gaan. Laat je kind bijvoorbeeld aangeven waar de ingang van de peuterspeelzaal is, of laat je kind “helpen” met de tafel dekken. Maar laat je kind niet beslissen wanneer je kunt gaan oversteken.
* Laat je kind je een tekening zien? Vraag dan om te beschrijven wat het getekend heeft, of laat het de tekening met een vinger op je rug natekenen. Op deze manier voelt je kind zich serieus genomen.
* Als je non-verbale communicatie niet opvangt kunnen er misverstanden ontstaan. Vraag daarom door als je niet weet of je kind ergens positief of negatief van onder de indruk is.
* Als je als ouder slechtziend of blind bent is het maken en consequent toepassen van duidelijke regels nog belangrijker dan bij goedziende ouders. Denk bijvoorbeeld aan een regel dat je kind altijd je hand vasthoudt als je samen buiten over straat loopt. Bespreek deze regels ook met leid(st)ers, oppassers, opa en oma’s, enzovoorts, zodat ook zij consequent waar nodig deze regels kunnen aanhouden.

# Aandacht voor balans

* Als je je kind een filmpje laat kijken kun je zelf even rustig zitten en kun je bijvoorbeeld je ogen wat rust gunnen.
* Door de ruimtes kind-proef te maken heb jij meer rust. Zet voorwerpen waar de peuter niet aan mag komen of die gevaarlijk zijn weg.

# Systematisch werken

* Leer je kind hoe en waar het iets kan bouwen op plekken waar jij niet zal lopen. Maak bijvoorbeeld een aparte speelhoek in de kamer.
* Geef het speelgoed een vaste plek en zorg bijvoorbeeld voor contrasten zodat de manden makkelijk terug te vinden zijn. Gebruik hierbij een systeem. Leg bijvoorbeeld de knutselspullen bij elkaar, de puzzels bij elkaar, enzovoorts.
* Ruim regelmatig speelgoed op of zet een deel apart. Hierdoor hou je zelf het overzicht en heeft je kind om de zoveel tijd ineens weer ‘nieuw’ speelgoed om mee te spelen.
* Leer je kind om meteen op te ruimen als het met iets anders gaan spelen. Zo komt het speelgoed niet door elkaar te liggen.
* Help je kind met opruimen en maak er een spelletje van. Geef complimenten als je kind het goed doet.
* Laat je kind zijn of haar kleding niet op de grond gooien, maar op een vaste plek leggen.

# Er op uit met mijn peuter

* Als je gebruik maakt van een tuigje of een polsband hoeft je kind niet voortdurend aan de hand te lopen. Een peuter kan ook mee in een rugdrager of een houten bolderkar. In een houten bolderkar kun je je peuter vastzetten zodat deze er niet uit kan vallen. Bij een opklapbare bolderkar dit kan niet en kan het dus gevaarlijk zijn als je peuter gaat staan of over de zijkanten heen leunt.



* Doe je kind een felgekleurd T-shirt aan als je in een drukke omgeving bent, zodat je je kind makkelijker in de gaten kunt houden. Uiteraard geldt dit alleen als je dit kunt waarnemen.
* Als je met je kind naar de speeltuin gaat, ga dan eerst naar de plek waar jij zelf gaat zitten of staan. Zo laat je je kind zien waar ze naartoe moeten als ze je nodig hebben of iets willen vragen.
* Kies voor een afgeschermde speeltuin waar geen water, drukke weg of fietspad in de buurt is. Als dat niet gaat, ga dan na of je je kind wel voldoende in de gaten kunt houden zodat het veilig blijft.
* Spreek met andere ouders af om gezamenlijk naar de speeltuin te gaan. Twee zien meer dan één en het is gezellig voor de kinderen.
* Als je bij iemand op bezoek bent die de ruimte niet veilig heeft ingericht voor kinderen, kan je kind van alles aanrichten of kan het iets overkomen. Maak dit bespreekbaar en vraag diegene om jou te waarschuwen als ingrijpen nodig is.

# Voorlezen

* Prentenboekjes kun je merken met gesproken labels of met braille, zodat je bij de plaatjes iets kunt vertellen. Meer over braille en voorlezen:

[HetSamenLeesMomentje: brailleboek naast een bestaand boek](https://www.hetsamenleesmomentje.nl/)

[Vereniging Onbeperkt Lezen - Jeugdboeken in braille](https://www.onbeperktlezen.nl/jeugd/jeugdboeken-in-braille)

* Je kunt ook zelf verhalen vertellen, of samen luisteren naar gesproken boekjes. Je kunt gesproken boeken onder andere lenen bij [Passend Lezen](https://www.passendlezen.nl/iguana/www.main.cls?surl=home) of met [de app van de openbare bibliotheek](https://www.onlinebibliotheek.nl/).
* Sommige boekjes hebben duidelijke plaatjes en grote letters en kun je daardoor misschien zelf nog lezen. Er zijn ook voelboekjes: boekjes met verschillende voelbare materialen zodat je zelf door te voelen kunt onthouden welke afbeelding er staat. Meer info:
* [Voelboeken bij Passend Lezen](https://www.passendlezen.nl/iguana/www.main.cls?surl=voelboeken)

[Tactiele boeken bij Lemniscaat](https://www.webshop-lemniscaat.nl/webshop/tactiele-boeken/)

* In plaats van voorlezen kun je ook samen iets anders doen zoals een liedje zingen.
* Visio hield een Webinar over lezen voor ouders met kinderen met een visuele beperking. Ook voor ouders die blind of slechtziend zijn kan dit interessant zijn.

[Ga naar het Webinar Leesplezier voor jonge kinderen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/leesplezier-voor-jonge-kinderen-webinar).

# Opvoeden doe je niet alleen

* Heb je een goedziende partner, zorg dan voor een goede verdeling en laat niet alles overnemen door jouw partner.
* Spreek open over de dingen die lastiger gaan in de opvoeding van je kind. Dit geldt voor jullie allebei, ook goedziende mensen hebben hun uitdagingen. Maar vergeet ook niet de dingen te bespreken die goed gaan en denk in mogelijkheden. Zo groeien jullie samen tot een hechte eenheid.
* Sommige activiteiten zoals fietsen aanleren, naar een museum gaan of de kerstboom optuigen zijn misschien niet goed haalbaar of kosten veel inspanning. Dat soort activiteiten kun jij wel laten overnemen zodat jij op andere momenten een leuke(re) ouder kunt zijn.
* Als je hulp nodig hebt geef dan goed aan hoe die hulp eruit dient te zien. Mensen willen graag helpen maar weten niet altijd hoe. Hoe duidelijker jij bent, hoe makkelijker het wordt.
* Als je hulp van buiten jouw netwerk nodig hebt bij bijvoorbeeld het huishouden of bij de opvoeding kan je terecht bij de sociale wijkteams van de gemeente, het centrum voor jeugd en gezin of jouw huisarts.

# Zorg voor veiligheid

* Traphekjes zijn veilig tot een jaar of 2-3 daarna wordt het kind te groot en te zwaar om de veiligheid te garanderen en kan het kind er bijvoorbeeld overheen klimmen. Wees alert bij het gebruik van een traphekje.
* Zorg dat er geen kleine voorwerpen of scherpe spullen op de grond rondzwerven: een kind kan alles in zijn mondje, neus of oren steken.
* Houd speelgoed dat gevaarlijk is voor het kleinere broertje of zusje op de slaap- of speelkamer van het grotere kind, of laat ermee spelen als de jongste slaapt.
* Veel planten zijn giftig. Verwijder giftige planten uit de woonkamer, tuin en balkon.
* Gebruik een fornuisrek, zodat het kind er geen pan vanaf kan trekken.
* Dagelijks stofzuigen als het kind op de vloer speelt is aan te bevelen. Als jij een hond of kat hebt moet dit zelfs vaker.
* Er zijn klemmen voor kastjes en lades in de handel die voorkomen dat kinderen deze kunnen opentrekken. Deze klemmen zijn onder andere bij Prenatal of IKEA verkrijgbaar. Ook kun je een lange stok tussen de handvaten doorsteken als je bijvoorbeeld een hoog ladekastje hebt met handvaten die boven elkaar liggen. Op die manier kan een kind de laatjes niet openen.
* Gebruik een sprekende thermometer bij ziekte.
* Een EHBO-cursus voor kinderen is handig om te volgen.
* Je kan de babyfoon blijven gebruiken als je kind op zijn kamer speelt of gaat slapen. Zo kan je meeluisteren hoe het gaat en wanneer je kind wakker wordt.

# Contact met andere slechtziende of blinde ouders

Wil je contact met andere ouders met een visuele beperking? Enkele suggesties:

* Op Facebook heb je de site [100% ouders](https://www.facebook.com/100-Ouders-105022891385243/)
* Kijk eens op de site van de oogvereniging: [Ouderschap en visuele beperking](https://www.oogvereniging.nl/leven-werken/alle-onderwerpen/ouderschap-en-visuele-beperking/)
* Ook [Visio](https://www.visio.org/nl-nl/home) kan je helpen om in contact komen met andere ouders.

# Heb je nog vragen?

Dit artikel gaf je tips over hoe je een peuter kan opvoeden. Het gaat hierbij om algemene tips die vaak als prettig worden ervaren maar er zijn uiteraard ook nog andere tips die wellicht beter bij jou passen. Misschien heb je meer vragen over de opvoeding of op andere gebieden. De ergotherapeuten van Koninklijke Visio helpen je op professionele wijze met tips en praktische adviezen.

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel [088 585 56 66](tel:0885855666)

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)