The Tavistock and Portman NHS
NHS Foundation Trust



KIJK IK SPEEL!

Handleiding voor Ouders

Deel 1



Tavistock Clinic Foundation
Understanding the Life of the Mind

J. Wakelyn (2020)
Nederlandse versie: Hedwig van Bakel (2020)

Dankwoord

Met dank aan de vele gezinnen en kinderen, maatschappelijk werkers, clinici en managers die steun en ideeën hebben gegeven voor het Watch Me Play! programma en feedback op de handleiding.

Gebaseerd op Wakelyn, J. & Katz, A. (2020). Watch Me Play! Manual for Parents, Version 2, Tavistock and Portman NHS Foundation Trust.

Deze bron kan worden opgeslagen, gereproduceerd en gedeeld met ouders en professionals. Voor aanpassingen en gebruik van deze bron bij uw organisatie kunt u contact opnemen met jwakelyn@tavi-port.nhs.uk

Watch Me Play! is mogelijk gemaakt door the Tavistock Clinic Foundation

Tavistock Clinic Foundation
Understanding the Life of the Mind

International Training School for Infancy and Early Years
Anna Freud National Centre for Children and Families
YALE CHILD STUDY CENTER
NHS The Tavistock and Portman NHS Foundation Trust

Nederlandse vertaling: Kijk Ik Speel! door Hedwig van Bakel (2020)

© 2020 Tavistock and Portman NHS Foundation Trust

Inhoud

Wat is Kijk Ik Speel! ?_____ 4
Uitvoeren van Kijk Ik Speel!_____ 5
1 Voorbereiding_____ 8
2 Baby of kind volgen _____ 9
3 Kijken hoe je kind speelt_____ 14
4 Met je baby of kind praten over het spel _____ 16
5 Met een andere volwassene praten over het spel van je kind_____ 18
Speelgoed en materialen voor Kijk Ik Speel! _____ 20
Een Kijk Ik Speel! dagboek _____ 21
Waarom spelen belangrijk is _____ 22
Aantekeningen_____ 24

Wat is ‘Kijk Ik Speel!’?

‘Kijk Ik Speel!’ is een eenvoudige manier voor jou als ouder of verzorger om je baby of kind te helpen. Door op elkaar af te stemmen, te ontspannen en speels te zijn, kunnen baby's en kinderen gezond en veilig opgroeien. Het is ook goed voor ouders en verzorgers: samen spelen betekent samen groeien!

‘Kijk Ik Speel!’ kan helpen bij het zelfvertrouwen en de communicatie van je kind. Naarmate zijn of haar spel zich verder ontwikkelt, kun je je kind beter leren kennen. Je kunt meer te weten komen over de interesses en ervaringen van je kind en over eventuele zorgen die hij of zij heeft.

Wanneer er sprake is van stress of zorgen in het gezin, kunnen sommige baby's en jonge kinderen extra hulp nodig hebben om duidelijk te maken wat ze willen. Jouw baby of kind heeft waarschijnlijk baat bij regelmatige speelroutines waarbij hij of zij jouw exclusieve aandacht krijgt. Vertrouwen hebben dat volwassenen hun gevoelens accepteren en geïnteresseerd zijn in hun gedachten, helpt kinderen van alle leeftijden om zich op hun gemak en veilig te voelen.

Voor sommige kinderen is elke dag 10 tot 20 minuten lang ‘Kijk Ik Speel!’ nuttig; voor anderen werkt om de dag of twee keer per week goed. Kinderen die het moeilijk vinden om zich te concentreren op een activiteit kunnen misschien beter spelen als ze zich met jouw volledige aandacht in een rustige ruimte bevinden. Met eenvoudig speelgoed kan je kind zijn fantasie gebruiken.



Uitspraak van een ouder:
‘Mijn kind is rustiger en ik voel me zelfverzekerder’

Uitvoeren van 'Kijk Ik Speel!' – een kort overzicht

1 Voorbereiding

Zoek een moment uit waarop je je baby of kind tot 20 minuten lang jouw volledige aandacht kunt geven, in een rustige ruimte en met speelgoed en materiaal dat bij zijn of haar leeftijd past. In sommige gezinnen kun je hier vooraf tijd voor vrij maken of tijd voor inplannen; in andere gezinnen werkt het beter om een beetje tijd te nemen wanneer dat gedurende de dag mogelijk is. Zelfs 5 of 10 minuten is al waardevol.

2 Je baby of kind volgen tijdens het spelen

Jouw baby of kind neemt het voortouw terwijl je hem of haar vrij laat spelen en hem of haar laat kiezen wat hij of zij gaat doen. Bij je baby kun je zijn of haar gezichtsuitdrukkingen of -bewegingen imiteren, kun je de geluiden van je baby nadoen, of een nieuwe variatie laten horen. Kijk naar je baby om te zien hoe hij of zij reageert.

3 Kijken hoe je kind aan het spelen is

Geef je baby of kind jouw volledige aandacht tijdens de 'Kijk Ik Speel' tijd.

4 Praten met je kind over het spel

Praat met je kind in eenvoudige woorden over wat je hem of haar ziet doen. Zelfs een jonge baby, die de ouder hoort praten over wat hij of zij aan het doen is, kan zich gerustgesteld voelen doordat je aanwezig bent en interesse hebt in waar hij of zij mee bezig is.

5 Met een andere volwassene over het spel praten

Met een andere volwassene praten kan je helpen om meer te weten te komen over je kind en meer te genieten van het samenzijn met je kind. Deze volwassene kan een familielid zijn of betrokken hulpverlener. Je kunt bespreken wat je je baby of kind hebt zien doen: soms steeds weer hetzelfde, soms iets nieuws. Het is ook nuttig om te bespreken hoe het voelt om bij je kind te zijn tijdens het spelen. Praten met een andere geïnteresseerde volwassene is vooral belangrijk als het moeilijk voor je is om te kijken naar je spelende kind.

Meer informatie over deze stappen staat op de volgende bladzijden.

Belangrijke punten

- Je baby of kind volgen in zijn of haar spel bevordert de ontwikkeling en het leren
- Door te laten zien dat je geïnteresseerd bent help je je baby of kind om zich te concentreren
- Heel goed kijken helpt je om in gedachten te houden wat je kind zegt en doet
- Als volwassenen samen nadenken over wat er in het hoofd van een baby of kind omgaat, helpt dit de baby of het kind om zich begrepen te voelen





Veel gestelde vragen

Kan ik 'Kijk Ik Speel!' doen met mijn kleinkind, of op een kinderdagverblijf of als een oppas?
Ja! Elke volwassene die regelmatig bij het kind is kan 'Kijk Ik Speel!' doen en het kind helpen om zich te ontwikkelen.

Hoe oud moet het kind zijn om 'Kijk Ik Speel!' met mij te doen?
'Kijk Ik Speel!' kan worden uitgevoerd vanaf de eerste weken na de geboorte tot de leeftijd van vijf, zes of zeven jaar, afhankelijk van het soort spel dat het kind leuk vindt en waar hij of zij klaar voor is.

Het imiteren van een volwassene, bijvoorbeeld door het bewegen van de wenkbrauwen of de tong, is een spelletje waar zelfs zeer jonge baby's van kunnen genieten. Als je baby wegkijkt of zijn gezichtje even stilstaat, kan hij of zij een beetje 'tijd' nodig hebben tot hij of zij weer klaar is voor het volgende contact.

Rijmende woorden en liedjes helpen bij de eerste fasen van het leren van een taal.
Door te spelen met poppen en kleine dieren kunnen jonge kinderen hun gevoelens uiten en nieuwe ideeën uitproberen. Rollenspelletjes ontwikkelen de verbeelding, de taal en de sociale vaardigheden, zoals het kunnen 'beurt nemen'.

Met kinderen van alle leeftijden kun je samen een boekje bekijken, terwijl je het tempo en de interesses van je baby of kind volgt. Je oudere kind kan ervoor kiezen om te tekenen, te schilderen of dingen te maken tijdens de 'Kijk Ik Speel!' tijd.

Kan ik 'Kijk Ik Speel!' doen met mijn twee kinderen tegelijk?
Veel kinderen hebben moeite om aandacht te delen! Een-op-een aandacht helpt kinderen om zich te concentreren en te communiceren. Voor gezinnen met twee of meer kinderen is het beter om even een korte tijd vrij te maken voor elk kind apart, zelfs al is het maar vijf of tien minuten, terwijl de andere kinderen iets anders doen.

Het krijgen van jouw volledige aandacht, zelfs voor deze korte tijd, kan je kind helpen om zich op andere momenten aan te passen. Broers en zussen zullen deze 'speciale tijd' ook beter kunnen verdragen als ze weten dat zij ook aan de beurt komen.

1. Voorbereiding

Kies een tijdstip uit waarop je je baby of kind tot 20 minuten lang jouw volledige aandacht kunt geven. Zoek een plek in je huis waar je de televisie, computer en telefoons kunt uitzetten.

Zet elektronisch speelgoed (of speelgoed met batterijen) weg tijdens de 'Kijk Ik Speel!' tijd. Zorg dat je een kleine selectie eenvoudig, bij de leeftijd passend speelgoed, boekjes en tekenspullen bij de hand hebt.

Ga bij je kind op de vloer zitten. Hiermee stel je je kind gerust dat je niet weggaat.

Werk toe naar een geleidelijke afronding van de 'Kijk Ik Speel!' tijd. Laat je baby of kind zien hoe je het speelgoed in een speciale mand of doos bewaart voor het volgende 'Kijk Ik Speel!' moment. Help een ouder kind bij de afronding door te vertellen wanneer je weer 'Kijk Ik Speel!' gaat doen.

- Zing samen een liedje om je kind op weg te helpen naar een nieuwe activiteit.
- Zeg tegen je kind wat je vervolgens gaat doen als je het speelgoed weglegt.
- Stop tekeningen en werkjes van je kind in een map of een speciale kast.

Veel gestelde vragen

Ik zie mijn kind de hele tijd spelen - waarom zou ik 'Kijk Ik Speel!' met hem of haar moeten doen?

Je kind de hele dag zien spelen en spelen met je kind zijn zeker nuttig, maar 'Kijk Ik Speel!' toepassen is iets anders dat je voor een korte tijd (tot 20 minuten) extra doet. Terwijl je je baby of kind ziet spelen, ben je namelijk ook bezig met:

- ✓ **praten** met je kind over wat hij of zij kiest om te doen
- ✓ **vermijden** om je kind te vertellen hoe hij of zij moet spelen of wat hij of zij moet doen
- ✓ **wachten** om uitgenodigd te worden om mee te doen met het spel van je kind
- ✓ **opmerken** hoe het voor jou is om samen te zijn met je kind terwijl hij of zij aan het spelen is

2. Het volgen van je baby of kind tijdens het spelen

Een van de doelen van 'Kijk Ik Speel!' is dat je baby of kind vrijuit kan spelen en zijn of haar eigen keuzes kan maken, terwijl je met hem of haar praat over wat je ziet. Laat de beslissingen en keuzes aan je kind over tijdens 'Kijk Ik Speel!'

Probeer niet mee te doen, tenzij je baby of kind jou uitnodigt! Als je kind jou vraagt om mee te doen, probeer dan zijn of haar voorbeeld te volgen in plaats van met je eigen ideeën te komen.

Bij een baby gaat het er om dat je de signalen van je baby opmerkt en volgt. Wacht even om te zien waar de ogen van je baby naartoe gaan. Dit kan je een idee geven waar je baby in geïnteresseerd is om mee te spelen. Hij of zij kan naar jou kijken om je uit te nodigen om mee te doen.

Je kunt de uitdrukkingen of geluidjes van je baby imiteren en er zelf wat aan toevoegen, alsof je een gesprekje voert. Let goed op je baby om te zien hoe hij of zij reageert. Een baby kan wegkijken of beginnen te huilen als hij of zij een pauze nodig heeft of als hij of zij moe of hongerig is.



Uitspraak van een ouder:
'Ik leer te begrijpen wanneer mijn baby klaar is om te spelen en wanneer hij een pauze of een knuffel nodig heeft.'

Help je kind of baby om zich te concentreren door een beperkt aantal boekjes en speelgoed uit te kiezen en aan te bieden, gekozen op basis van de leeftijd en interesses van je baby of kind. Voor oudere kinderen kan het zijn dat je tekenspullen of klei kiest.

Laat je baby of kind het voortouw nemen en kiezen waar hij of zij mee wil spelen. Laat je kind alles of een deel van het speelgoed dat je hebt klaargelegd ontdekken, op welke manier dan ook, zolang het maar veilig is en er niemand gewond raakt. Als met speelgoed wordt gegooid, verwijder het dan rustig en vervang het door zacht speelgoed.



- Geef je volledige aandacht aan wat je baby of kind ook kiest om te doen. Zelfs het verstoppen van speelgoed of het verstoppen ervan op bepaalde plekken kan een vorm van spel zijn!
- Laat je interesse zien door te lachen en met je baby of kind te praten over wat hij of zij doet.
- Ruim pas op het einde van de 'Kijk Ik Speel!' tijd op.

Wat je niet moet doen tijdens 'Kijk Ik Speel!'

- **X** probeer niet te haasten of je baby of kind op te jagen: geef hem of haar voldoende tijd om naar je te kijken of om rond te kijken. Laat je baby zo nu en dan een pauze inlassen.
- **X** Probeer je kind niet iets te leren (bijvoorbeeld *"deze is rood, dit is blauw*')
- **X** Probeer je kind niet te corrigeren *('dit is de goede manier')*
- **X** Probeer je kind niet te sturen ('*doe het zo')*
- **X** Probeer niet op te ruimen tijdens de 'Kijk Ik Speel!' tijd



Veel gestelde vragen

Waarom is je kind volgen belangrijk voor de ontwikkeling?
Je baby of kind volgen helpt ouders om in elk stadium van de ontwikkeling op hun kind af te stemmen. Door je kind te helpen vrij te spelen, geef je ruimte aan de verbeelding en vaardigheden van je kind om te leren groeien.

Vanaf de geboorte kan je baby speelse 'gesprekken' met je aangaan die jullie helpen om elkaar te leren kennen en plezier te hebben. Wanneer je reageert op de uitdrukkingen van je baby of zijn of haar geluidjes imiteert, weet je baby dat jij kijkt en geïnteresseerd bent.

Voor baby's is het leuk om een liedje te zingen. Met kiekeboe en verstoppertje spelen kun je kinderen laten genieten van het ontdekt worden.

Kinderen moeten veel vaardigheden ontwikkelen om klaar te zijn voor school. Beurt nemen of op je beurt wachten, voorspellen van wat er gaat gebeuren en samen iets doen zijn allemaal belangrijk voor toekomstig leren en relaties. Dingen ontdekken, het maken van een puinhoop en het uitproberen van verschillende manieren om speelgoed en materialen te gebruiken helpen je kind om vertrouwen te ontwikkelen in wat hij of zij kan en in zijn of haar motoriek.

Spelletjes waarin je kind een verhaal speelt bevordert de creativiteit, de taal en het oplossen van problemen. Zelfs zeer jonge kinderen gaan met moeilijke gevoelens om door dit soort spel te spelen. Zo kan een kind dat onlangs een huisdier is verloren in het spel herhaaldelijk dingen 'verliezen', of dingen 'weg' maken. Als er een ziekte in het gezin is geweest, kan een kind een spel spelen waarbij dokters een teddybeer beter maken.

Soms hebben kinderen de behoefte hun verhalen steeds weer te herhalen. Het geven van jouw volledige aandacht zal je kind helpen. Je hoeft niet te praten over echte gebeurtenissen: gewoon verwoorden wat er in het spel gebeurt kan je kind helpen om zich begrepen te voelen - bijvoorbeeld: "Teddy speelt nu". Hij is niet meer ziek".

Als ik mijn kind laat kiezen wat hij wil doen, zal hij urenlang hetzelfde doen. Is het niet beter voor mij om zijn aandacht op iets nieuws te richten om aan zijn ontwikkeling toe te voegen?
Het spel van kinderen neemt vaak steeds weer dezelfde vorm aan, soms met een kleine variatie, soms precies hetzelfde. Herhaling kan een belangrijk onderdeel zijn van het leren van een jong kind over wat hij of zij kan doen, en over hoe de dingen werken.

Tijdens 'Kijk Ik Speel!' is het goed voor je kind om te zien dat je geïnteresseerd bent en kunt blijven bij wat hem of haar interesseert, in plaats van hem of haar naar iets nieuws te leiden. Consequente en liefdevolle reacties van volwassenen helpen kinderen zich veilig en geborgen te voelen. Na verloop van tijd kun je kleine veranderingen zien die je helpen je kind en zijn of haar interesses beter te begrijpen.



Uitspraak van een ouder:
"Niet ingrijpen in het spel kan ertoe leiden dat een kind spelenderwijs een verhaal vertelt"

Mijn kind speelt niet echt, hij gooit alleen maar met speelgoed. Moet ik hem niet leren om zich anders te gedragen?
Een van de doelen van 'Kijk Ik Speel!' is om je kind te helpen om te kunnen spelen. Je kind heeft misschien wat tijd nodig om in de routine van 'Kijk Ik Speel!' te komen. Sommige kinderen vertonen positieve veranderingen in hun spel en gedrag als ze eenmaal gewend zijn aan de regelmatige volle aandacht die ze van hun verzorger krijgen.

Probeer te beginnen met een kortere tijd 'Kijk Ik Speel!' en kijk of je in de loop van de tijd kleine veranderingen opmerkt. Vervang alle speelgoed waarmee je iemand pijn kunt doen door knuffels of zacht speelgoed. Zorg ervoor dat je je kind voldoende tijd geeft om zich voor te bereiden op het einde van de 'Kijk Ik Speel!' tijd.

Het spel van mijn kind kan soms erg wild zijn, soms een beetje agressief. Ze gooit soms haar poppen op de grond en stampt erop. Moet ik haar tegenhouden?
Zelfs baby's kunnen zich boos of gedwarsboomd voelen en met hun speelgoed gooien! Zolang er niemand gewond raakt, is de beste aanpak om te proberen te accepteren wat je kind doet als het speelt, interesse te tonen en te verwoorden wat er in het spel gebeurt. Ze kan dit spel vele malen herhalen en het kan zijn dat je enige tijd moet wachten voordat er iets anders gebeurt in haar spel.

Het kan moeilijk zijn om te kijken naar spel dat steeds hetzelfde is of dat agressief aanvoelt. Als je je zorgen maakt, of als het spel van je kind moeilijk te volgen is en niet verandert, kan het nuttig zijn om over het spel van je kind te praten met een andere volwassene die jouw kind kent - een familielid of een hulpverlener.

3. Kijken hoe je kind speelt

Baby's en jonge kinderen hebben aandacht nodig om hen te helpen groeien en goed te gedijen, net zoals planten de zon nodig hebben.



Het krijgen van jouw volledige aandacht, zelfs voor een korte tijd, helpt je kind om zich op zijn gemak te voelen en om meer in staat te zijn zichzelf bezig te houden als jij niet in de buurt bent. Dit kan je kind helpen om zijn of haar eigen aandachtspanne te vergroten.

Zelfs als de 'Kijk Ik Speel!' tijd kort is, maakt het een groot verschil om alle beeldschermen en telefoons uit te zetten. Een pauze van de beeldschermen en de televisie kan baby's en kinderen helpen om zich te concentreren op hun spel en het contact met jou. In een rustige omgeving kan je kind zijn eigen ideeën laten zien via zijn of haar spel.
Een rustige omgeving helpt je ook om op te merken en te onthouden wat er in het spel van je kind gebeurt. Het opmerken van je eigen gevoelens als je kind aan het spelen is (kalm, blij, boos, angstig, nieuwsgierig...) kan je helpen om iets te begrijpen van wat je kind probeert te laten zien via zijn of haar spel.



Uitspraak van een ouder:
'Het is beter in een rustige ruimte met de TV uit - je waardeert de tijd meer, je bent allebei meer geconcentreerd en meer betrokken.'

Veel gestelde vragen

Mijn baby laat zich niet neerzetten. Ze wil de hele tijd mijn aandacht! Mijn peuter is erg klampend – maakt 'Kijk Ik Speel!' dit niet alleen maar erger?
Je kind mag dan wel een tijdje klampend zijn, maar veel kinderen zijn beter in staat om zelf te spelen als er eenmaal een regelmatige 'Kijk Ik Speel!' routine is. Gerichte aandacht van een volwassene ondersteunt kinderen om langer te spelen en nieuwe manieren van spelen te vinden. Het kan ook helpen om duidelijk uit te leggen hoe lang je 'Kijk Ik Speel!' gaat doen, om je kind te helpen zich voor te bereiden op de afronding en om hem of haar te vertellen wanneer je 'Kijk Ik Speel!' weer gaat doen.

Als je kind steeds aanhankelijk of klampend blijft, of niet lijkt te kunnen spelen, kan het nuttig zijn om dit met je huisarts of hulpverlener te bespreken.

Mijn kind speelt prima alleen. Maakt het uit of ik een bericht of e-mail op mijn telefoon lees en beantwoord tijdens 'Kijk Ik Speel!'?
Het kan een groot verschil maken voor je kind om jouw exclusieve aandacht te hebben, zelfs voor een korte tijd. 'Kijk Ik Speel!' is voor maximaal 20 minuten. Jouw volledige aandacht voor die korte tijd kan heel geruststellend zijn voor je kind en kan hem of haar helpen om zich te concentreren. Je bent ook iets belangrijks aan het voordoen voor je kind als je laat zien dat je kunt wachten.

Mijn kind en ik kijken graag samen naar een tv programma. Kunnen we 'Kijk Ik Speel!' ook met de TV aan doen?

Samen naar favoriete tv-programma's kijken kan een heerlijke tijd zijn voor jou en je kind. Maar televisie op de achtergrond zorgt voor veel afleiding bij kinderen. Het is belangrijk voor de ontwikkeling van alle kinderen om voldoende tijd thuis te hebben met de televisie uit.

4. Met je baby of kind praten over het spel

Als je met je kind praat over zijn of haar spel, help je hem of haar om de wereld te begrijpen. Je laat zien dat de ideeën van je kind belangrijk en interessant zijn. Je geeft je kind ook extra hulp bij het ontwikkelen van zijn of haar eigen taalvaardigheid. Laat wat stiltes vallen om je kind de tijd te geven om na te denken!

Handige manieren om bij je baby te zijn terwijl je baby speelt:

- ✓ **Gezichtsuitdrukkingen:** reageren op de glimlach van je baby door terug te glimlachen of door plezier of verrassing te laten zien.
- ✓ **Gesprekjes voeren:** reageren op de geluiden van je baby met soortgelijke geluiden, of door te zeggen: ‘Je vertelt me zoveel!’
- ✓ **Interesse tonen:** Kijken naar waar je baby naar kijkt en erover praten: 'Je kunt de felle kleuren zien!
- ✓ **Beschrijven of ingaan op wat je baby doet:** 'Je bent omgerold!'; 'Je houdt de ring vast'.
- ✓ **Benoemen wat je baby zou kunnen voelen:** 'Je geniet hiervan!' 'Je ziet er nu een beetje moe uit.’
- ✓ **Je hardop afvragen:** 'Wil je mijn vinger vastpakken?', 'Wil je naar buiten kijken?’



Handige manieren om met je kind te praten over het spel

- ✓ **Interesse tonen:** ‘Oh! Je hebt nu de gele gekozen!’
- ✓ **Benoemen:** 'De kleine dieren liggen allemaal op de grond'.
- ✓ **Beschrijven:** 'Nu kijk je om je heen en denk je na over wat je nu gaat doen...'.
- ✓ **Praten over wat je kind zou kunnen voelen:** 'Je geniet hiervan!
- ✓ **Complimenten geven:** ‘Goed geprobeerd! Het was moeilijk om het te bouwen, maar je bleef het proberen’

Veel gestelde vragen

Ik voel me een beetje dom als ik met mijn kind praat over wat ze in haar spel doet. Het voelt niet natuurlijk aan. Kan ik ook alleen kijken en niks zeggen?
Dit deel van ‘Kijk Ik Speel!’ kan in het begin een beetje vreemd aanvoelen. Maar het is heel nuttig voor het zelfvertrouwen en de taal van kinderen om jou te horen praten over wat ze aan het doen zijn. Veel ouders of verzorgers merken dat ze er snel aan wennen en dat hun baby of kind reageert door meer geluiden te maken en woorden te gebruiken.

Heb niet het gevoel je non-stop moet praten! Laat stiltes vallen op momenten dat jij en je kind er net aan gewend raken om even rustig samen te zijn, terwijl hij of zij aan het spelen is.

5. Met een andere volwassene praten over het spel van je kind

Er zijn twee soorten praten bij 'Kijk Ik Speel!'.

- ✓ Met je baby of kind praten over zijn of haar spel
- ✓ Praten met een andere geïnteresseerde volwassene - een familielid of een hulpverlener - over wat je ziet als je je kind ziet spelen, en hoe het voelt als je met je kind aan het spelen bent.

Met een andere geïnteresseerde volwassene praten is vooral belangrijk als het moeilijk is om je kind te zien spelen. Soms is het spelen van kinderen leuk en interessant om naar te kijken - maar het kan ook veel herhaling en veel van hetzelfde zijn en het kan moeilijk zijn om naar te kijken. Met een andere volwassene over je baby of kind praten, kan je helpen om meer van het spel van je kind op te merken en er meer van te genieten.

Voor sommige kinderen kan het vrij kunnen spelen een uitlaatklep zijn voor hun gevoelens. Als er iets is dat agressief of verwarrend aanvoelt in het spel van je kind, probeer dan op te merken wat er in het spel gebeurt. Het kan in de loop van de tijd veranderen. Als je je zorgen maakt, kan het goed zijn om na te denken over het spel van je kind met een familielid of met een hulpverlener die betrokken is bij je kind en gezin.



Veel gestelde vragen

Met wie kan ik praten als ik me zorgen maak over het spel van mijn kind?
Als je je zorgen maakt over het spel van je kind of over zijn of haar ontwikkeling, praat dan met een familielid of een hulpverlener die jouw kind kent, zoals de huisarts, een pedagogisch medewerker of een jeugdverpleegkundige. Met een andere geïnteresseerde volwassene praten over wat er in het hoofd van jouw kind omgaat, kan jou helpen om rustig en oplettend te blijven met je kind. Dit zal je kind helpen om zich op zijn of haar gemak te voelen en erop te vertrouwen dat hij of zij aan jou kan laten zien wat hij of zij voelt. Wat je hebt opgemerkt over het spel van je kind kan ook helpen om beter te weten waar je kind extra steun nodig zou kunnen hebben.

Welke resultaten zal ik zien als ik regelmatig 'Kijk Ik Speel!' doe - en hoe lang zal het duren om wat veranderingen te zien?
Bij een baby kan deze speciale tijd om samen te spelen en te genieten van het samenzijn je helpen om je meer verbonden te voelen. 'Kijk Ik Speel!' kan ouders en baby's helpen om elkaar te leren kennen en kan helpen met de band tussen ouder en kind. Sommige ouders zien direct veranderingen, andere ouders vertellen ons dat ze na twee tot drie weken regelmatig 'Kijk Ik Speel!' veranderingen opmerken bij hun kind.

'Kijk Ik Speel!' is een 2-richtingen proces: er kunnen verbeteringen zijn in de concentratie, het gedrag of de spraak van je kind; en je kunt merken dat je het leuk vindt om op een andere manier met je kind samen te zijn. Je kind kan rustiger zijn, en na verloop van tijd kan hij of zij meer in staat zijn om te delen en alleen te spelen. Je kunt meer vertrouwen hebben in het oppikken van de signalen van je kind. Jullie kunnen er allebei aan gewend raken om overdag even rustig een tijdje samen te zijn.

Voor sommige kinderen kan het langer duren voordat er veranderingen te zien zijn, of u ziet geen verandering. Dan is het zeker goed om met een familielid of een hulpverlener te praten over het spel van uw kind.

Speelgoed en materialen voor ‘Kijk Ik Speel!’

De eerste ervaringen van een baby waarbij sprake is van verwondering en vreugde gaan vaak over het zien van het gezicht van de ouder, het proberen aan te raken van de ouder en het uitwisselen van blikken en geluiden. Speelgoed komt wat later. Jouw baby vindt het misschien leuk om naar prentenboekjes te kijken; om speelgoed te ontdekken dat ritselt, rammelt of piept; om te spelen met ballen die rollen, bekers die op elkaar gestapeld worden, of speelgoed met verschillende vormen die ergens in gestopt kunnen worden.

Kinderen hebben gedurende de dag baat bij een tijd zonder elektronische apparatuur en activiteiten. Eenvoudig speelgoed waarmee kinderen zich kunnen uiten, keuzes kunnen maken en hun fantasie kunnen gebruiken, maakt creatiever spel mogelijk dan speelgoed met batterijen of elektronische apparaten. Speelgoed met elektronische geluiden, opgenomen stemmen of zwaailichten kan voor sommige baby's en kinderen te veel en over-stimulerend zijn.

Suggesties voor speelgoed en materialen

- ✓ Doosjes, bakjes en houten lepels
- ✓ Baby poppen, teddy beren en knuffels
- ✓ Poppenhuis en meubilair, kleine houten poppen
- ✓ Boerderij met (wilde) dieren
- ✓ Speelgoed trein, kleine plastic voertuigen
- ✓ Een deken en kussentje
- ✓ Een zachte bal
- ✓ Klei
- ✓ Speelgoed telefoon en thee servies
- ✓ Gewoon papier, krijtjes of viltstiften
- ✓ Vingerverf of verf en penselen

Een ‘Kijk Ik Speel!’ dagboek

‘Kijk Ik Speel!’ dagboek

Datum:_____

Deze week heb ik gemerkt dat mijn baby of kind interesse heeft in: _____
_____
_____

Dit is een ding dat mijn kind vaak doet:_____

Dit is één ding dat mijn kind is gaan doen:_____

Mijn kind lijkt het echt leuk te vinden om:_____

Als we ‘Kijk Ik Speel!’ doen geniet ik ervan om:

- ☐ een stap terug te doen en mijn kind de leiding te laten nemen...
- ☐ te zien wat mijn kind kiest om te doen...
- ☐ mijn kind mijn volledige aandacht te geven voor 10-20 minuten...
- ☐ iets anders: _____

Tijdens ‘Kijk Ik Speel!’ vind ik het moeilijk om:

- ☐ een stap terug te doen en mijn kind de leiding te laten nemen...
- ☐ te zien wat mijn kind kiest om te doen...
- ☐ mijn kind mijn volledige aandacht te geven voor 10-20 minuten...
- ☐ iets anders:_____

Waarom spelen belangrijk is

Iedereen kan genieten van spelen: baby's, opgroeiende kinderen en volwassenen.

Samen plezier maken is belangrijk. Maar spelen gaat niet alleen over plezier. Als een baby naar het gezicht van een volwassene kijkt of naar zijn stem luistert, begint hij of zij te leren.

Als we spelen, leren we:

Ontdekken

Aandacht richten

Concentreren

Opletten

Iemand imiteren

Iets nieuws proberen

Honderd keer hetzelfde doen

Onze eigen gevoelens ontdekken

Een ander leren kennen

Leren wat we kunnen

Je beurt afwachten

Doen alsof

Wachten

Fantasie gebruiken

…Door samen op elkaar af te stemmen, ontspannen en speels te zijn, kunnen baby's en kinderen gezond en veilig opgroeien. Het is ook goed voor ouders en verzorgers: samen spelen betekent samen groeien!

7 Top Tips voor 'Kijk Ik Speel!'

1. Kijk hoe je kind speelt... je krijgt nieuwe ideeën van hem of haar...
2. Heb regelmatige 'speciale speeltijd' met je kind – laat je kind het voortouw nemen, en wacht om te worden uitgenodigd om mee te doen.
3. Geef eenvoudig speelgoed waarbij je kind zijn of haar verbeelding moet gebruiken.
4. Zorg voor een rustige ruimte om te spelen zonder TV of computers.
5. Help je kind overgaan naar een nieuwe activiteit door samen een liedje te zingen.
6. Bewaar de tekeningen en knutselwerkjes van je kind op een speciale plaats of in een map.
7. Als samenspelen lastig voelt om te doen, praat dan met een andere volwassene in de familie of met een hulpverlener.



Aantekeningen

Als je meer wilt lezen over de achtergrond van 'Kijk Ik Speel!', over onderzoek naar de ontwikkeling van kinderen en praktijkvoorbeelden, zie dan 'Kijk ik Speel' Handleiding Deel 2: Aanvullende informatie.



KIJK IK SPEEL!

'Kijk Ik Speel!' is een eenvoudige manier voor ouders of verzorgers om hun baby of jonge kind te helpen. Door samen te spelen, ontspannen en speels te zijn, kunnen baby's en kinderen gezond en veilig opgroeien. Het is ook goed voor ouders en verzorgers zelf: samen spelen betekent samen groeien!

Wat ouders en verzorgers zeggen over 'Kijk Ik Speel!':

'Mijn kind is rustiger en ik heb meer zelfvertrouwen'.

'Er zijn niet veel instructies, maar er is veel te winnen'.

'Geeft me inzicht in het perspectief van mijn kind'

'Ik kan naar huis gaan en het vandaag nog doen'.

© 2020 Tavistock and Portman NHS Foundation Trust