



Kaartjes met ondersteuningstips

PRINT DEZE PDF DUBBELZIJDIG.

VOORZIJD





Kaartjes met ondersteuningstips



PRINT DEZE PDF DUBBELZIJDIG.

ACHTERZIJDE



PAS OP MET 'PAS OP'

Wat zeg jij wanneer je kinderen wil behoeden voor gevaar? Wat kan je anders zeggen dan 'pas op'?

- 'Nee nee. Niet doen. Mag niet. Stop.' Uit gewoonte of angst voor een rampscenario verbied je kinderen misschien om risico's te nemen. Daardoor kunnen kinderen onnodig angstig worden voor nieuwe ervaringen en durven zij geen initiatief meer te nemen. Denk altijd na welke elementen van het spelen je wél kan toelaten. Zet in de verf dat risico's durven nemen iets positiefs is. Moedig (spontaan) risicovol spelen aan! Neem de zin 'doe maar' wat vaker in de mond.
- 'Pas op. Voorzichtig. Gevaarlijk.' Word je ervan bewust hoe vaak je 'pas op' zegt. Waarschuw enkel wanneer nodig, dat heeft een sterker effect. Kinderen voelen zich veiliger als ze weten dat jij hen beschermt. Een signaalwoord helpt dan kinderen gevaren herkennen. Dat is echter nog maar de eerste stap in je ondersteuning. 'Stop. Dat is gevaarlijk want ...'
- 'Niet vallen, hé!' Wil je waarschuwen voor gevaar, benoem het dan concreet: 'Voel eens ... de tafel- hoek is scherp, hé?'. Geef het kind tips om zichzelf te beschermen tegen dat gevaar: 'Hou je maar goed vast ...'.
- 'Je gaat je pijn doen'. Hier verwar je risico met gevaar. Je hebt geen glazen bol ... Zeg liever: 'Je kan je pijn doen.'.



ACUUT GEVAAR? IK BEN DAAR!

Natuurlijk bescherm je kinderen best voor grote gevaren, maar eerlijk ... hoe vaak komen die voor? 'Dat is levensgevaarlijk!' is bijna nooit écht waar ... Anderzijds kunnen jonge kinderen impulsief en onvoorspelbaar zijn, en jij hebt handenvol werk. Je moet je vaak razendsnel afwegen of een situatie wel veilig genoeg is.

Vermoed je een grote kans op een blijvend letsel, bij het ondernemende kind óf anderen? Uiteraard kom je tussenbeide. Soms moet je het risicovol spel (even) onderbreken, maar zeker niet altijd. Doe op zo'n moment alles wat je nodig vindt om de situatie zo veilig als nodig te maken. Verklein de kans op een blijvend letsel (bij het ondernemende kind én anderen).



LIJM IN JE ZAKKEN

Vind je het risico aanvaardbaar, en zit het kind emotioneel, cognitief of fysiek vast? Het is verleidelijk om de situatie helemaal over te nemen. Toch laat je het spel best zoveel mogelijk – letterlijk en figuurlijk – in handen van het kind. Doe alsof je lijm in je zakken hebt (of op je kleren), en houd je handen daar stevig. Neem niets over wat het kind zelf durft en kan. Laat het aangeven waarbij het steun nodig heeft.

Probeer te vermijden dat je het kind fysiek ondersteunt. Kijk eerst op welke andere manieren je kan ondersteunen: dichterbij gaan staan, oogcontact maken, geruststellende woorden spreken, iets voor- doen, een tip geven, Het duurt misschien wat langer voor het kind zich uit de situatie werkt, maar het kind leert zo wel het meeste bij ... én is trots dat het dit zelf kon.



ONDERSTEUN ZELFBEWUSTZIJN EN -REGULERING

Benoem welbevinden ('Ik hoor je lachen, dat klinkt hier leuk!'), betrokkenheid ('Je kijkt naar het mes, je ziet er erg gefocust uit.') en risicovol gedrag ('Je zit op de rand van de tafel.').



Kaartjes met ondersteuningstips

PRINT DEZE PDF DUBBELZIJDIG.

VOORZIJDDE





Kaartjes met ondersteuningstips



PRINT DEZE PDF DUBBELZIJDIG.

ACHTERZIJDE



ONDERSTEUN BEWUSTZIJN VAN DE SITUATIE

Richt het kind zijn zintuigen op de gevaren en ruimere omgeving (ook andere kinderen en jouw bezigheden): 'Voel maar ... die muur is ruw, hé? Hoor! Er komt een kindje aan. Kijk: ik verluier.'



ONDERSTEUN BEWUSTZIJN VAN VAARDIGHEDEN

- Benoem aanwezige vaardigheden (let op kleine signalen): 'Je stapt erg voorzichtig, dat helpt om je evenwicht te houden.', 'Goed dat je mij vraagt om je bal bij te houden tijdens het lopen.'
- Bedenk samen oplossingen.
 - Vraag welke mogelijkheden het kind zelf ziet: 'Hoe kan je zorgen dat je jezelf/anderen hier geen pijn doet? Wat ga je nu doen, en hoe? Wat kan je gebruiken? Wie kan jou helpen?'
 - Geef tips aan het kind: 'Zie hoe Dilano dat aanpakt. Hoe deed je dat vorige keer nu weer? Kijk goed: waar kan je je voet zetten? Probeer eens ... (met je arm, een beetje trager, ...). Je voelt best even of de stoel stevig staat vóór je erop klimt.'
 - Sta model: Toon voor en verwoord hoe jij zelf met risico's omgaat.



DENK VERDER: OORZAAK-GEVOLG

Bespreek met het kind welke gevolgen jullie van deze situatie verwachten: 'Wat kan er gebeuren als jij hier zo speelt?'. Positief (memo to self!): 'Misschien geraak je wel tot helemaal boven ... en kan je over de kast kijken!' Negatief: 'Dit kan op jou vallen, en dan kan je een pijnlijke buil krijgen. Misschien bots je tegen hem en schrikt hij.'





Kaartjes met ondersteuningstips

PRINT DEZE PDF DUBBELZIJDIG.

VOORZIJDDE





Kaartjes met ondersteuningstips



PRINT DEZE PDF DUBBELZIJDIG.

ACHTERZIJDE



SUPERHELDENMODUS UIT

Er is maar 1 moment waarop je de superheld in jezelf best naar boven haalt: bij acuut gevaar. Als de risico's aanvaardbaar zijn, kom je liever niet tussen ... Is er een kleine kans dat een kind zich lichtjes pijn doet, dan hoef je er nog niet meteen naartoe te lopen als een superheld die een ramp moet voorkomen. Misschien is je inschatting wel verkeerd en kan het kind gepast omgaan met de risico's. Gaat het toch mis, dan is het ook interessant om te bekijken hoe het kind hier zelf mee omgaat. Als jij automatisch naar het kind toesnelt, ontnem je het die kans. Wanneer er niet meteen iemand in de buurt is, kijkt het kind misschien naar zijn handen, veegt het vuil eraf en gaat weer verder. Telkens je het kind, goedbedoeld, gaat 'redden' uit een situatie, geef je onbewust ook het signaal dat jij het beter kan ...



TEL TOT 10

Is er geen acuut gevaar? Daag jezelf uit: wacht eens wat langer alvorens je kinderen onderbreekt tijdens risicovol spelen. Verleg je grenzen. Vertrouw de kinderen. Geef hen de ruimte en tijd om je te tonen wat ze durven en kunnen.

Maak bewust onderscheid tussen je eigen emoties en die van het kind. Vindt een kind iets leuk of boeiend en kan hij zich niet blijvend kwetsen? Laat het toe, ook al heb je zelf schrik. Het is niet omdat jij je oncomfortabel voelt, dat het nodig is om in te grijpen. Wat jij nodig hebt als begeleider, is niet hetzelfde als wat het kind op dat moment nodig heeft.



MERK LAAG WELBEVINDEN OP

Wees alert voor onaangename emoties bij het kind.



MAAK ÉCHT CONTACT

Ga dicht bij het kind, op ooghoogte. Ook al lig je dan zelf op de grond. Spreek het kind aan. Zoek oogcontact. Spiegel de gelaatsuitdrukking en lichaamshouding van het kind: frons zelf, deins ook achteruit. Benoem wat je hoort en ziet: 'Je ... (bv. kreunt). Ik zie/hoor (je) ... (bv. ineenkrimpen, struikelen)'. Raak het kind aan (indien gepast). Ga pas verder als je wederkerigheid merkt.



Kaartjes met ondersteuningstips

PRINT DEZE PDF DUBBELZIJDIG.

VOORZIJDDE





Kaartjes met ondersteuningstips



PRINT DEZE PDF DUBBELZIJDIG.

ACHTERZIJDE



BEVRAAG JE INSCHATTING

Vraag door of je interpretaties over het kind kloppen: 'Dat ziet er moeilijk uit, hé? Durf je niet in de tunnel? Ben je moe? Ik denk dat je pijn hebt. Klopt dat?'.



DEEL JOUW ERVARING

Benoem wat je zelf voelt (sensaties in je lichaam), denkt en wilt: 'Het kriebelt in mijn buik als ik daarnaar kijk. Dat vind ik best spannend! Ik wil dat eens proberen!'.



WEES EEN VEILIGE HAVEN

Reageer warm en ondersteunend. Leef mee. Neem emoties serieus. Minimaliseer ze niet: 'Dat doet toch geen pijn! 't Is niets ...'. Leid het kind niet af: 'Kijk, een eendje!'. Laat het zijn emoties écht doorleven. Stel gerust: 'Ik blijf hier.'. Bevestig: 'Jij kan dat!'. Moedig aan: knik, glimlach, duim omhoog, ... 'Probeer maar.' Vier succesjes: 'Durf jij zó hoog? Je bent er bijna.'. Volg zijn tempo. Dwing een kind niet om iets te doen wat het niet durft. Zet het bijvoorbeeld niet plots bovenop een glijbaan. Laat hém beslissen hoe hoog hij gaat. Troost: spiegel, knuffel, aai, sus, ... 'Ben je geschrokken? Dat ziet er pijnlijk uit ... Toon eens?'.



HELP EMOTIES REGULEREN

Benoem welke vaardigheden een kind al inzet: 'Goed dat je mijn hand vroeg'. Bedenk samen met het kind oplossingen: wat heeft het kind nodig en hoe kan het daarvoor zorgen? 'Hoe kan je ervoor zorgen dat je minder schrik hebt?'. Moedig het kind aan om steun te vragen: 'Roep maar als je mij nodig hebt.'. Bevraag hoe het kind zo'n situatie kan voorkomen: 'Wat kan je doen als je nog eens in paniek slaat?'.