

# PEUTERPUBERTEIT

## WAT IS PEUTERPUBERTEIT?

**Peuterpuberteit** duurt van ongeveer **1,5 jaar tot 4 jaar**. Je kind verkent haar of zijn grenzen en wil zelfstandig zijn. Het zoekt een eigen identiteit. Je kind zegt vaak "zelf doen" en "nee". Peuterpuberteit is een uitdagende, maar belangrijke fase.

## PEUTERWAPENS

In de peuterpuberteit zijn er op 4 domeinen soms problemen (= peuterwapens).

### 1. Eten

Peuters leren dat ouders eten belangrijk vinden. Om verschillende redenen kan het eetmoment moeilijk verlopen.

- Forceer je kind niet om te eten. Je wint de strijd nooit.
- Kijk naar wat je kind eet op een hele week, niet naar 1 moment.
- Laat je kind helpen bij de voorbereidingen: groenten wassen, tafel dekken, eten opscheppen ... Maak het gezellig.
- Geef maximum 1 ongezonde snack per dag.

### 2. Slapen

Kinderen genieten van bedtijdrituelen. Ze proberen dit moment ook te rekken.

- Geef je kind alles wat het nodig heeft tijdens een avondritueel: (drinken, knuffel, verhaaltje ...).
- Heeft je kind het moeilijk? Observeer het gedrag en zoek naar de oorzaak. Praat erover met je kind. Blijf rustig en bouw jouw aandacht af.

### 3. Zindelijkheid

Een kind wordt niet zindelijk op een vaste leeftijd. Meestal starten ouders met zindelijkheidstraining tussen 1,5 en 3 jaar. Start op een rustig moment in het leven van je kind.

- Motiveer je kind. Geef complimentjes bij succes of interesse.
- Straf niet bij ongelukjes.

### 4. Driftbui

Peuters kunnen zich nog niet altijd verstaanbaar maken. Dat zorgt soms voor frustraties en boosheid.

- Benoem en erken de emoties van je kind.  
**Bijvoorbeeld:** "Ik zie dat je boos bent, je wou graag nog langer in de speeltuin blijven."
- Stel duidelijke grenzen, zeg wat je verwacht.  
**Bijvoorbeeld:** "We gaan nog 1 keer van de glijbaan en dan vertrekken we."
- Neem je kind even uit de situatie (time-out).  
Zo kan zij of hij kalmeren.
- Blijf zelf kalm.
- Bereid situaties voor.  
**Bijvoorbeeld:** "In de winkel mag je helpen fruit te kiezen. Koekjes hebben we (deze keer) niet nodig."
- Leid je kind af met humor.



# LA PUBERTÉ INFANTILE

## QU'EST-CE QUE LA PUBERTÉ INFANTILE ?

**La puberté infantile** dure environ de **1,5 à 4 ans**. Votre enfant explore ses limites et veut être indépendant. Il cherche son identité. Votre enfant dit souvent « non » ou qu'il veut faire les choses par lui-même. La puberté infantile est une phase importante, mais complexe.

## LES ARMES DES JEUNES ENFANTS

Lors de la puberté infantile, des problèmes peuvent survenir dans 4 domaines (= les armes des jeunes enfants).

### 1. Les repas

Les enfants comprennent que les parents accordent de l'importance aux repas. Pour différentes raisons, les repas peuvent devenir compliqués.

- Ne forcez pas votre enfant à manger. Vous ne gagnerez jamais la bataille.
- Regardez ce que votre enfant mange sur une semaine, sans vous focaliser sur un seul moment.
- Laissez votre enfant vous aider à préparer : laver les légumes, mettre la table, servir le repas... Rendez les repas agréables.
- Donnez maximum 1 en-cas peu sain par jour.

### 2. Le sommeil

Les enfants ont besoin de rituels avant de dormir. Ils tentent aussi de prolonger cette mise au lit.

- Donnez à votre enfant tout ce dont il a besoin durant le rituel du soir : à boire, un doudou, une histoire...
- Votre enfant rencontre des difficultés ? Observez son comportement et cherchez-en la cause. Parlez-en avec votre enfant. Restez calme et n'y accordez pas trop d'attention.

### 3. La propreté

Les enfants ne deviennent pas propres à un âge fixe. Généralement, les parents entament l'apprentissage de la propreté entre 1,5 et 3 ans. Débutez à un moment calme dans la vie de votre enfant.

- Motivez-le. Complimentez-le lorsqu'il réussit ou s'y intéresse.
- Ne le punissez pas en cas d'accident.

### 4. Les accès de colère

Les jeunes enfants ne parviennent pas toujours à bien se faire comprendre, ce qui peut entraîner de la frustration et de la colère.

- Nommez et reconnaissiez les émotions de votre enfant.  
**Exemple :** « Je vois que tu es fâché, tu aurais voulu rester plus longtemps à la plaine de jeux. »
- Fixez des limites claires et exprimez vos attentes.  
**Exemple :** « On glisse encore une fois au toboggan, puis on y va. »
- Sortez votre enfant de la situation durant quelques instants, afin qu'il puisse se calmer.
- Gardez votre calme.
- Préparez-le aux situations à venir.  
**Exemple :** « Au magasin, tu peux m'aider à choisir des fruits. Nous n'avons pas besoin de biscuits (cette fois-ci). »
- Détournez l'attention de votre enfant par l'humour.

