

 howtotalk.™

Jip gaat naar bed



Heleen de Hertog



Het is bedtijd, maar Jip wil nog niet slapen. Ze is helemaal niet moe en wil lekker blijven spelen. Gelukkig is mama er om haar te helpen de overgang naar bedtijd soepeler te maken. Samen ontdekken ze manieren om het bedtijdritueel leuker en minder spannend te maken.

Er is niemand die zoveel op zijn 'to-do-lijst' heeft als een peuter bij bedtijd. Ook Jip wil nog lang niet naar bed; ze is juist zo heerlijk aan het spelen! Onze rol als ouder is hen te helpen het bedritueel zo makkelijk mogelijk te maken. Het helpt als je vlak voor het slapengaan tegemoetkomt aan hun behoefte aan verbinding.

Met 'Jip gaat naar bed' help je je peuter én jezelf naar een minder chaotisch en kalmer avondritueel. Met de praktische Howtotalk-handvatten en inzichten achterin het boek krijg je als ouder concrete tips hoe je de overgang naar bedtijd soepeler maakt. Een liefdevol en praktisch boek voor elke ouder en kind.

HOWTOTALK.COM
HOWTOPLAY.EU
HOWTOGROW.APP



'Ik wil de hele avond spelen,'
zegt ze, 'zo niet-moe ben ik.'



Terwijl ze naar boven lopen
vraagt mama: 'Wat had je graag
nog allemaal willen doen?'

'Nog een taart bakken in
mijn speelkeuken met Fluffy,'
zegt Jip.



Grenzen

Jip wil niet uit bad. Moeder geeft haar de keuze om zelf uit bad te stappen of dat mama haar helpt. Jip wil niet zelf uit bad, dus mama helpt haar uit bad. Door niet te dreigen dat de voorleestijd komt te vervallen: 'Als je niet uit bad gaat, gaan we ook geen boekje lezen,' maar juist meewerkend gedrag uit te nodigen met het woordje 'zodra', maakt moeder het makkelijker voor Jip om uit bad te gaan en over te schakelen naar het voorleesmoment.

Voorbeeld in het boek

Mama: 'Het is tijd om voor te lezen. Zodra je uit bad bent, kunnen we een boekje kiezen. Stap je zelf uit het bad of zal mama je helpen?'

Reflecteren op de dag

Neem de tijd om na het lezen even de dag door te nemen. 'Wat vond je leuk vandaag? Wat vond je minder leuk?' Of doe het op een speelse manier zoals in het boek met Kwekkie, een fantasie-eendje gevormd door je duim en wijsvinger. Het zijn ook goede momenten om even terug te komen op situaties van die dag en die door te nemen. 'Wat zou je helpen/wat zouden we een volgende keer kunnen doen?'

Complimenteren en omgaan met rollen

Bij het doornemen van de dag biedt de Howtotalk-methode tal van vaardigheden om je kind te complimenteren op een beschrijvende manier of je kind te bevrijden uit een rol, waardoor je je kind een andere blik geeft op zichzelf. Je bouwt daarmee aan het zelfvertrouwen en zelfbeeld.

Je kunt denken aan het beschrijven van een prestatie: 'Vandaag maakte je een speeltent voor Fluffy, ik zag kussens en dekens, je maakte het heel gezellig, je was zelfs voor Fluffy aan het thee schenken. Jij weet hoe je een tent kunt inrichten en je knuffel verzorgen!' Of het benoemen van iets wat tegengesteld is aan de rol. Voor het kind dat het moeilijk vindt om te stoppen met een activiteit: 'Je vond het lastig om te stoppen met spelen en toch zei je gedag tegen de speeltent. Dat is een meisje die met teleurstelling kan omgaan en kan samenwerken.'