



Beweegkriebels

Dreumes

Kruipen

- Geef je kind de ruimte om te kruipen. Haal hem of haar regelmatig uit de box.
- Daag je kind uit om kruipend op ontdekkingstocht te gaan. Maak bijvoorbeeld een kleine hindernisbaan met stoelen waar je kind onderdoor en achterlangs kan kruipen. Je kunt ook een kleed over de stoelen leggen om er een tent van te maken waar je kind in en uit kan kruipen. Of maak van lakens en stoelen een kruiptunnel.
- Geef je kind bewegend speelgoed waar hij of zij achteraan kan kruipen. Zo daag je hem of haar uit om te bewegen en heeft je kind meteen veel plezier.
- Leuk speelgoed voor je kruipende kind is bijvoorbeeld: een zachte grote bal, een zelf rijdend autootje of een rollend speeltje.
- Geef je kind speelgoed dat hij of zij zelf op kan pakken en weer los kan laten, bijvoorbeeld een kleine zachte bal.
- Een matras of luchtbed is ook leuk speelgoed voor je kind. Hij of zij kan erop klimmen, eraf rollen en erop spelen. Gebruik je een luchtbed? Blaas het luchtbed dan niet te hard op. Zo oefent je kind zijn of haar evenwicht tijdens het spelen.
- Laat je kind in een warme ruimte het liefst op blote voeten rondkruipen.
- Geef je kind op een gladde vloer antislip-sokjes aan. Hij of zij kan zich zo beter vooruit bewegen zonder steeds uit te glijden.
- Geef je kind liever geen sloffen met een harde zool. De voeten van je kind ontwikkelen zich dan niet op de beste manier. Ook kan je kind met harde zolen niet op zijn of haar knietjes zitten, met die harde zool onder of naast zijn of haar billen. Kies liever voor wollen, soepele sloffen.
- Geef je kind tijdens het spelen soepele en makkelijke kleding aan. Grote naden en ritssluitingen zijn bijvoorbeeld lastig bij het bewegen.

Lopen

- Geef je kind volop de kans om zich op te trekken aan verschillende soorten meubels. In de box zal je kind zich vooral optrekken aan de spijlen met alleen zijn of haar armen, maar bij de bank heeft je kind niet genoeg grip en moet hij of zij ook beenkracht gebruiken. Afwisseling is belangrijk.
- Geef je kind de ruimte om zich langs een tafel, kast of ander meubelstuk te verplaatsen. Hiermee oefent hij of zij het lopen.
- Gaat je kind staan? Haal voor de veiligheid speeltjes die boven de box hangen weg.
- Laat je kind in een warme ruimte het liefst op blote voeten rondlopen. Dan ontwikkelt je kind zijn of haar voeten zo goed mogelijk.
- Geef je kind, net als bij het kruipen, liever geen sloffen met een harde zool. Kies liever voor wollen, soepele sloffen.
- Geef je kind binnen antislip-sokjes aan, zodat hij of zij goed grip heeft om te kunnen lopen.
- Geef je kind pas echte schoenen aan als hij of zij ook buiten los gaat lopen.
- Doet je kind nog geen pogingen om zelf te lopen? Laat hem of haar dan ook niet te vaak aan je hand lopen. Het komt vanzelf.
- Blijf bij je kind als hij of zij gaat klimmen en klauteren (bijvoorbeeld traplopen). Help je kind, maar grijp niet te snel in. Door zelf zijn of haar omgeving te ontdekken leert je kind veel.

- Vallen hoeft niet erg te zijn als er geen gevaarlijke materialen of situaties zijn. Je dreumes staat nog zo dicht bij de grond dat hij of zij niet diep kan vallen. Van vallen leert je kind zich goed op te vangen.
- Zet je kind niet in een loopstoeltje of babybouncer. Hierin leert je kind niet sneller lopen en leert je kind zijn of haar benen niet op een normale manier te gebruiken. Het stoeltje zorgt ervoor dat je kind niet kan oefenen met zijn of haar spieren. Het is slecht voor de rug en heupen van je kind.
- Loopt je kind veel achter een loopauto of stoeltje? Haal deze dan eens een tijdje weg. Je kind zal dan misschien leren om 'los' op zijn of haar voeten te staan, wat een betere voorbereiding is voor het lopen.

Zitten

- Zet je kind liever niet rechtop in een wipstoeltje, buggy, kinderstoel of fietsstoeltje als hij of zij nog niet zelf kan gaan zitten. Je vraagt dan te veel van zijn of haar evenwicht. Je kind heeft het zitten nog niet genoeg geoefend en heeft hier nog niet genoeg spierkracht voor. Omdat het dan moeilijk zal zijn om het zitten vol te houden, kan je kind ook niet goed spelen. Geef je kind de tijd en ruimte om zelf te leren om te gaan zitten.
- Als je kind op schoot zit, ondersteun hem of haar dan aan alle kanten.
- Als je kind nog niet zelf kan gaan zitten en je wilt hem of haar toch even in het wipstoeltje bij je neerzetten, dan kan je de plankjes uit het wipstoeltje halen zodat het een soort hangmatje wordt. Het stoeltje moet dan wel in de ligstand staan.
- Als je kind zelf kan gaan zitten, kies dan een goede 'meegroeistoel'. Een meegroeistoel heeft voor elke leeftijd een goede houding.

