

# Beweegekriebels - Dreumes





**Dreumesen ontdekken de wereld het liefst kruipend, klimmend en lopend. Met deze tips help je jouw dreumes te bewegen, spelen en zelf op ontdekkingstocht te gaan. Ook helpen ze je thuis een veilige, speelse omgeving te creëren waarin je kind op zijn eigen tempo kan oefenen.**

## **Kruipen**

- Geef je kind de ruimte om te kruipen. Haal hem regelmatig uit de box.
- Daag je kind uit om kruipend op ontdekkingstocht te gaan. Maak bijvoorbeeld een kleine hindernisbaan met stoelen waar hij onderdoor en achterlangs kan kruipen. Je kunt ook een kleed over de stoelen leggen om een tent of tunnel te maken waar je kind in en uit kan kruipen.
- Geef je kind bewegend speelgoed waar hij achteraan kan kruipen. Zo daag je hem uit om te bewegen en heeft hij 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 zelf op kan pakken en weer los kan laten.
- Een matras of luchtbed is ook leuk speelgoed voor je kind. Hij kan erop klimmen, eraf rollen en erop spelen. Gebruik je een luchtbed? Blaas deze dan niet te hard op. Zo oefent je kind zijn evenwicht tijdens het spelen.
- Laat je kind in een warme ruimte het liefst op blote voeten rondkruipen.
- Doe je kind op een gladde vloer antislip-sokjes aan. Hij kan zich zo beter vooruit bewegen zonder steeds uit te glijden.

- Doe je kind liever geen sloffen met een harde zool aan. De voeten van je kind ontwikkelen zich dan niet op de beste manier. Ook kan hij met harde zolen niet op zijn knieën zitten, Kies liever voor wollen, soepele sloffen.
- Doe je kind tijdens het spelen soepele en makkelijke kleding aan. Grote naden en ritsluitingen 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 armen, maar bij de bank heeft je kind niet genoeg grip en moet hij 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 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 ontwikkelen zijn voeten zo goed mogelijk.
- Doe je kind, net als bij het kruipen, liever geen sloffen met een harde zool aan. Kies liever voor wollen, soepele sloffen.
- Doe je kind binnen antislip-sokjes aan, zodat hij goede grip heeft om te kunnen lopen.
- Geef je kind pas echte schoenen aan als hij ook buiten los gaat lopen.
- Doet je kind nog geen pogingen om zelf te lopen? Laat hem dan ook niet te vaak aan je hand lopen. Het komt vanzelf.
- Blijf bij je kind als hij gaat klimmen en klauteren (bijvoorbeeld traplopen). Help je kind, maar grijp niet te snel in. Door zelf zijn 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 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 hij zijn benen niet op een normale manier te gebruiken. Het stoeltje zorgt ervoor dat je kind niet kan oefenen met zijn 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 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 nog niet zelf kan gaan zitten. Je vraagt dan te veel van zijn evenwicht. Je kind heeft zitten nog niet genoeg geoefend en er nog niet genoeg spierkracht voor. Omdat het dan moeilijk zal zijn om het zitten vol te houden, kan hij 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 dan aan alle kanten.
- Als je kind nog niet zelf kan gaan zitten en je wilt hem toch even in het wipstoeltje bij je neerzetten, 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.