

Ik heb mijn zoontje ingeschreven voor de speelpleinwerking maar hij ziet dat helemaal niet zitten. Hoe kan ik hem overtuigen om het toch een kans te geven? Kinder- en jeugdpsychiater **Dirk Deboutte** geeft elke maand advies aan ouders met een vraag.

‘Hoe krijg ik mijn zoon met plezier naar het **speelplein**?’



Dirk Deboutte: ‘Het hangt er natuurlijk van af hoe oud je zoon is. Bij peuters en kleuters heeft de aversie voor dergelijke zomeractiviteiten meestal te maken met het doorbreken van de routine. Zij hebben nood aan voorspelbaarheid en als die wegvalt worden ze bang om van mama en papa gescheiden te worden.

Het komt er vooral op aan om op voorhand te bespreken wat je kind mag verwachten op zo'n speelplein. Overloop bijvoorbeeld de dagindeling, vertel wat ze zullen doen, hoeveel kindjes er zullen zijn ... Misschien kan je al eens naar de

MEER LEZEN

Merel is bang van *Martine Delfos* (Uitgeverij Niño, 2006) is een mooi boekje over een meisje met angst, en hoe ze daarmee omgaat. Er staan ook tips in voor ouders.

plaats van het kamp gaan, vertellen hoe de begeleider heet ... Leg ook uit wat jij intussen doet en wanneer je terugkomt. Koppel dat laatste aan iets concreets, bijvoorbeeld “na de koek in de namiddag komt mama je halen”. Spreek ook af hoe het afscheid zal verlopen, wie hem zal brengen en ophalen ... Op die manier maak je alles voorspelbaar voor je kind en zal zijn angst afnemen. Bij kinderen van lagereschoolleeftijd kan er nog iets anders meespelen, bijvoorbeeld een negatieve ervaring op een vroeger zomerkamp. Dan komt het erop aan om die angst aan te pakken. Probeer erover te praten en vraag waar je kind bang voor is. Toon begrip, maar motiveer je kind ook om die angst te confronteren. Dat doe je het best in kleine stapjes. Spreek bijvoorbeeld af om de eerste keer een halve dag te gaan, of naar een speelplein waar er ook vriendjes zijn. Bespreek achteraf hoe het geweest is. Als alles vlot ging mag je dat uiteraard flink belonen.

De voorbereiding op zomeractiviteiten is dus al het halve werk. Bij kleuters begin je daar ongeveer een week voorhand mee. Werk eventueel met een kalender waarop ze kunnen aftellen. Bij lagereschoolkinderen kan je al maanden op voorhand bespreken hoe de vakantie er voor hen zal uitzien. Wil je kind niet op zomerkamp omdat het “geen zin” heeft? Zoek dan uit waar zijn interesses liggen en kies eventueel samen een activiteit uit of zoek naar een alternatief. Hoe ouder je kind, hoe meer je de zomer in samenspraak kan plannen. **Katrien Vermeulen**

