



Tips tegen verveling: help je kind zelfstandig spelen

Een kind dat roept “ik verveel me” heeft soms even tijd nodig om op gang te komen. Maar je kunt ook op een stimulerende manier helpen, zonder het over te nemen:

1. Geef een zetje, maar laat het kind zelf kiezen

Zeg niet meteen wat je kind *moet* doen, maar help op weg. Denk aan: “Kijk eens bij de knutselspullen” of “Zin om iets te bouwen?” Laat je kind vervolgens zelf iets kiezen, dat is waar de leerervaring begint.

2. Creëer ruimte voor vrij spel

Laat je kind vrij in hoe en waarmee het speelt. Goedbedoelde correcties (“Zal ik het even voor je doen?”, “Is dat wel de bedoeling?”) kunnen het spel remmen. Ook als je als volwassene het spel ‘overneemt’, kan dat ontmoedigend werken. Geef je kind het vertrouwen om zelf iets te ontdekken.

3. Minder keuze, meer spel

Een overdaad aan speelgoed kan juist zorgen voor onrust. Door af te wisselen in wat er beschikbaar is, help je je kind beter kiezen en dieper op iets ingaan. Minder is echt vaak meer.

4. Stel duidelijke grenzen bij verveling

Verveling is oké, maar het is niet de bedoeling dat anderen daar last van hebben. Spreek af wanneer schermtijd mag, en maak duidelijk dat zeuren of klieren niet helpt. Door dit helder te houden, leert je kind eigen oplossingen te zoeken.

5. Zorg voor een gezonde balans

Verveling is soms een signaal dat je kind behoefte heeft aan contact. Plan daarom momenten van echt samenzijn afgewisseld met tijd voor zelfstandig spel. Spreek bijvoorbeeld af: “Als jij even zelf speelt, doen we straks samen iets leuks.” Zo voelt je kind zich gezien én groeit het in zelfstandigheid.