

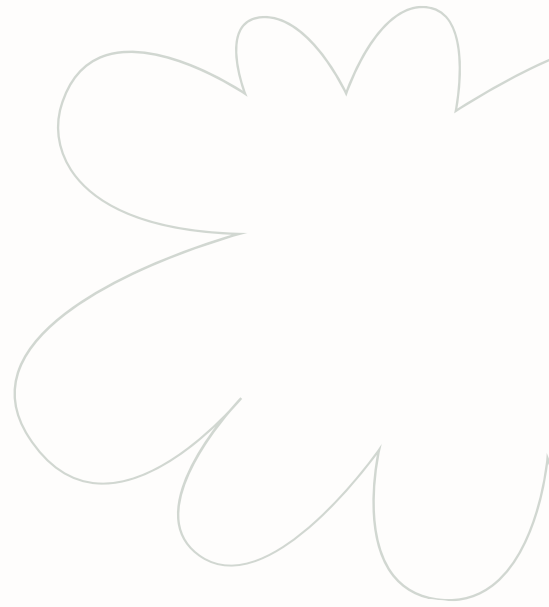
Zelfstandige speeltijd

Bak jestijd

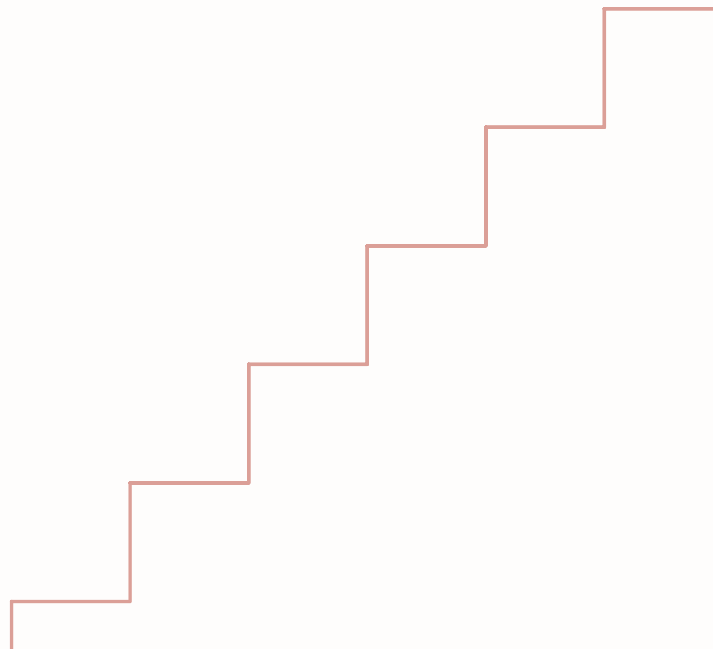
KIM APPELTANS

VOOR OUDERS DIE EVEN OP ADEM WILLEN KOMEN
- EN KINDJES DIE WILLEN GROEIEN

Inhoudstabel



03	Wie ben ik?
04	Wat is bakjestijd?
05	Waarom is het waardevol?
06	Hoe begin je eraan?
07	Praktische tips
08	Voorbeelden per leeftijd
09	Veelgestelde vragen
10	Slot



Wie ben ik?



HOI! IK BEN KIM!

Mama van Harley, en gepassioneerd in het ondersteunen van ouders en begeleiders in de ontwikkeling van jonge kinderen. Met jarenlange ervaring met Kindjes, help ik ouders graag om rust, structuur en spelplezier te brengen in het dagelijkse leven met jonge kinderen.

In dit e-book deel ik met veel liefde mijn tips over zelfstandige speeltijd – ook wel 'bakjestijd' genoemd. Niet omdat het weer 'iets extra' is dat je zou moeten doen voor je kindje, maar wel omdat het juist een manier kan zijn om wat ruimte te maken. Voor jezelf. Voor rust. Voor groei.

Zelfstandig spelen is geen trucje, maar een vaardigheid. En net zoals bij leren stappen of praten, heeft het tijd, vertrouwen en oefening nodig. Met kleine stapjes en liefdevolle grenzen help je je kindje om zichzelf beter te leren kennen – én geef je jezelf een adempauze.

Ik hoop dat dit e-book je inspireert om bakjestijd op jullie eigen manier vorm te geven. Zodat jullie allebei een beetje meer ruimte voelen in jullie dag. Niet Perfect, wél betrokken.

Liefs

Kim

WWW.SLINGERSENAAPJES.BE

@Slingersenaapjes

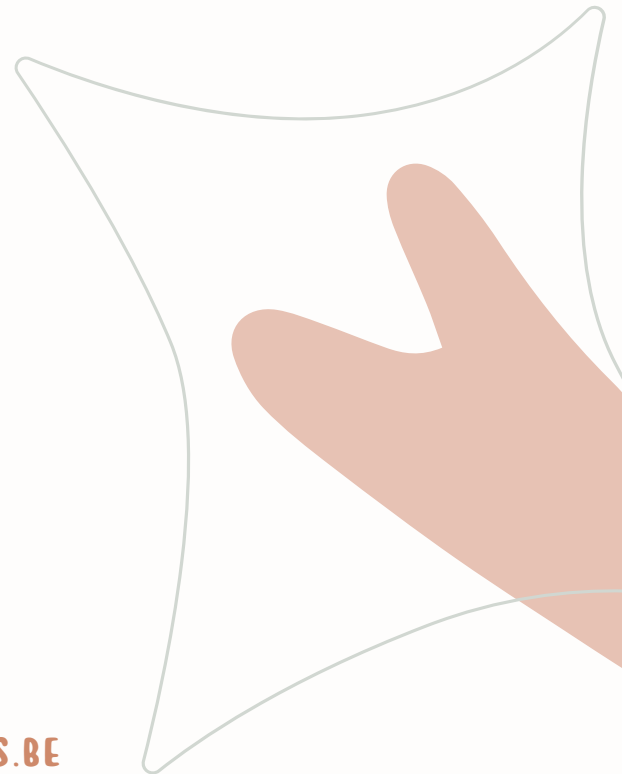
Wat is bakjestijd?

Bakjestijd is een rustig, gepland spelmoment tijdens de dag waarin je kindje zelfstandig speelt met één specifieke activiteit. De activiteit wordt aangeboden in een bakje, mandje of op een dienblad. Dit helpt om het overzichtelijk te houden voor het kindje.

Ikzelf leerde het concept 'bakjestijd' kennen in de methodeschool van mijn dochtertje en was meteen fan! Het idee komt voort uit pedagogische visies zoals Freinet, Montessori en Reggio Emilia, waar zelfstandig spel en keuzevrijheid centraal staan. Door te werken met een "bakje" geef je je kindje structuur en duidelijkheid: dit is jouw moment, met dit materiaal.

Voor wie?

Zelfstandige speeltijd werkt al bij jonge kindjes vanaf ongeveer 12 maanden, en kan worden aangepast aan de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind.



Waarom is het waardevol?

Zelfstandig spelen lijkt misschien iets eenvoudigs, maar het is een vaardigheid die kindjes leren met tijd, ruimte en vertrouwen. Door dit regelmatig te oefenen, help je je kindje om te groeien in zelfstandigheid. En dat begint allemaal met een eenvoudig bakje.

1) CONCENTRATIE EN DOORZETTINGSVERMOGEN

Door één activiteit aan te bieden zonder afleiding, leert je kindje zich focussen en iets zelfstandig af te maken.

3) ZELFREDZAAMHEID & ZELFVERTROUWEN

Je kind ervaart: "Ik kan dit zelf." Dat gevoel is goud waard voor hun zelfbeeld.

3) ONTWIKKELING STIMULEREN

Door zintuiglijke en motorische materialen aan te bieden, stimuleer je spelenderwijs de cognitieve, taal-, en fijne motorische ontwikkeling.

4) RUST VOOR OUDER ÉN KIND

Voor jou als ouder creëert het een waardevol moment van ademruimte — én voor je kind rust in de overvloed aan prikkels.

Goed om te weten:

Zelfstandig spelen betekent niet dat je kind "alleen gelaten" wordt, maar wél dat jij even op afstand blijft. Observerend in plaats van sturend.

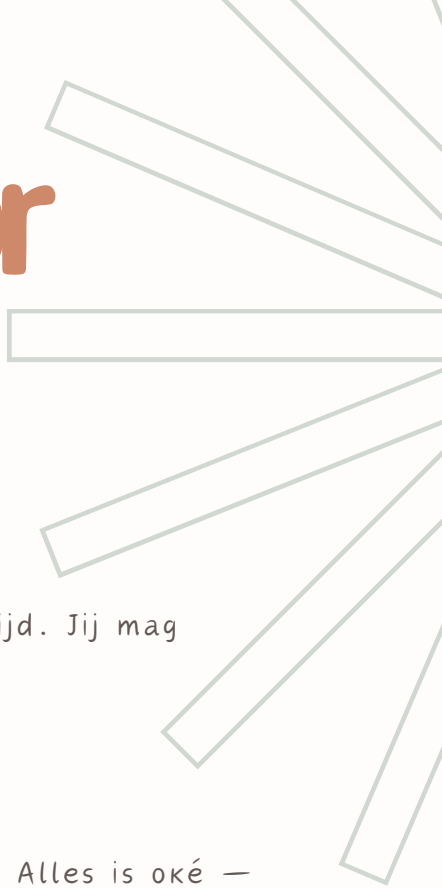
Hoe begin je eraan?

Zoals met alles wat nieuw is, begin je klein. Denk aan een paar minuutjes per keer. Je blijft in de buurt en bouwt het rustig op. Elk kind is anders, dus kijk wat past.

Stap voor stap:

1. Kies een vast moment van de dag – bijvoorbeeld na het fruitmoment of voor het avondeten wanneer je kindje niet te moe is. Herhaling en voorspelbaarheid zorgen voor rust. Zonder beeldschermen of rondslingerend speelgoed. Zo is de activiteit het enige dat de aandacht vraagt.
2. Leg op een dienblad of in een mandje één activiteit klaar. In het begin kies je misschien voor een activiteitje, die je kindje al kent. Maar zorg voor voldoende uitdaging door wekelijks iets nieuws aan te bieden.
3. Gebruik een timer of klokje – dat geeft duidelijkheid: “Als het belletje gaat, ben je klaar.” Reken op ongeveer 1 minuut per levensjaar. Dus een kindje van 2 jaar start met 2 minuutjes. Bouw het langzaam op.
4. Blijf in de buurt, maar laat het spel bij je kind – jij doet je eigen ding (afwas, lezen, koffie...), je reageert niet op elk geluidje. Je mag gerust in dezelfde ruimte zijn als dat jou gerust stelt, maar vermijd het sturen of corrigeren van het spel.
5. Sluit positief af – “Wat heb jij fijn alleen gespeeld! Wat leuk om te zien.” Een knuffel of een high five maakt het extra leuk. Ruim samen de activiteit weer op. Dit hoort óók bij het leerproces. Jong geleerd = oud gedaan.

Praktische tips voor succes!



Introduceer het spelmoment duidelijk

Gebruik telkens dezelfde woorden, zoals: “Nu is het bakjestijd. Jij mag spelen met dit bakje, en mama/papa is even stil.”

Verwacht geen ‘mooi’ spelen

Soms duurt het maar 1 minuut. Soms gooit je kind alles eruit. Alles is oké — het gaat om de herhaling en het proces. Oefening baart kunst.

Wissel af, maar niet te snel

Laat een bakje meerdere keren terugkomen voordat je het vervangt. Herhaling is belangrijk voor jonge kinderen. Elke week een nieuw bakje is een perfecte afwisseling.

Geef keuzevrijheid binnen grenzen

Bij oudere peuters, jonge kleuters of kindjes die al aardig met het concept ‘bakjestijd’ weg zijn kun je 2 bakjes klaarzetten waaruit ze zelf mogen kiezen.

Observeer en leer van je kindje

Misschien zie je ineens dat je kind houdt van herhalen, ordenen of kleurenspeel. Door je kindje te observeren tijdens het spel merk je sneller op waar de interesses liggen en stem je het aanbod steeds beter af.

Voorbeelden per leeftijd!

Zelfstandig spelen is iets wat groeit met de tijd. Hoe vaker je het oefent, hoe meer je kind eraan went — en hoe meer plezier en rust het jullie beiden zal geven. Op onze website kan je nog tal van 'bakjestijd' activiteitjes terugvinden .

12 - 18 maanden

- voorwerpen in en uit een doos stoppen met de handjes
- Ringen stapelen
- Eenvoudig legpuzzels

18 maanden - 2 jaar

- Knijperspel
- Voorwerpen sorteren op kleur
- voorwerpen ergens uit halen

2 - 3 jaar

- positioneringsspelletjes
- kleurenspeel & oefenen pincetgreep
- Simpele patroontjes of voorbeeldkaartjes

3 jaar en ouder

- tellen 1-10
- moeilijkere patroontjes of voorbeeldkaartjes
- Sorteren op grootte

Veelgestelde vragen!

Mijn kind wil niet alleen spelen. Wat nu?

Dat is helemaal normaal. Begin klein en blijf nabij. Soms helpt het om eerst even samen te starten en dan rustig los te laten. Je kind mag dit leren, het hoeft het nog niet te kunnen.

Moet ik het hele spel bij blijven zitten?

Nee hoor, zolang je in de buurt bent en bereikbaar voor noodgevallen, kun je gerust iets anders doen. Begin bijvoorbeeld met in dezelfde kamer zijn.

Wat als mijn kind roept of telkens komt kijken?

Zeg vooraf wat je verwacht en houd je rustig aan je rol. Reageer kort: "Jij mag nu zelf spelen. Als het belletje gaat, kom ik weer bij je." Houd vol. Je kind kijkt of je het meent.

Hoe vaak per week moet ik dit doen?

Dagelijks is fijn vb. terwijl jij kookt, maar ook 2-3 keer per week werkt goed. Kies wat bij jullie past. Hoe vaker je oefent, hoe vanzelfsprekender het wordt.

Slot!

Zelfstandig spelen is geen prestatie, het is een proces. Soms gaat het vanzelf, soms met wat oefening. En dat is helemaal oké.

Wees mild voor jezelf. Ook al duurt het vandaag maar tweeminuten, ook dat is waardevol. Elk stapje telt. En met elk moment dat je je kindje laat oefenen in zelfstandigheid, geef je een prachtig cadeau mee voor het leven.

Je hoeft het niet perfect te doen – alleen met liefde en een beetje lef. En daarin ben jij precies goed, een betrokken ouder zijn!

Veel speelplezier (en een beetje extra ademruimte) gewenst.

Liefs,

Kim