

BOOST HET BREIN VAN DE PEUTER

De ontwikkeling van het brein is een proces dat lang duurt, het begint al voor de geboorte en gaat door tot in de volwassenheid. De eerste jaren van het leven zijn echter wel heel cruciaal voor de ontwikkeling van het brein. Het brein ontwikkelt zich in deze jaren snel en is heel flexibel. De basis voor de verdere ontwikkeling en het leren wordt hier gelegd. Deze basis wordt voor een groot deel bepaald door de omgeving en ervaringen die opgedaan worden. In de eerste jaren worden er een overvloed aan verbindingen tussen de hersencellen aangemaakt in het brein (Riksen-Walraven, 2002). Dit maakt het brein zo flexibel en zorgt er voor dat het zich kan aanpassen aan verschillende situaties en omgevingen. Hierna volgt er een periode waarin veel van deze verbindingen die niet gebruikt worden ook weer gesnoeid worden. Het snoeien zorgt er voor dat de verbindingen die veel gebruikt worden meer ruimte krijgen om te groeien en sterker te worden. Welke verbindingen gesnoeid worden wordt bepaald door de ervaringen die een kind op doet.

Wist je dat er bij kinderen tot 3 jaar wel 700 nieuwe verbindingen per seconde worden aangemaakt?

Het stimuleren van de breinontwikkeling

Als pedagogisch professional heb jij een belangrijke taak in het stimuleren van de breinontwikkeling. Dit doe je door een juiste balans te creëren in het zorgen voor een veilige en liefdevolle setting en

tegelijktijd uitdaging te bieden aan het kind. Het brein wordt gestimuleerd door sociale interacties en een rijke en uitdagende omgeving.

Er zijn verschillende specifieke periodes waarin het brein extra gevoelig is voor bepaalde prikkels en invloeden uit de omgeving. We noemen deze periodes ook wel de gevoelige of kritieke periodes. Verbindingen in het brein worden dan het makkelijkst gemaakt, waardoor het leren juist dan goed en snel kan verlopen. Ook op latere leeftijd kunnen de meeste vaardigheden nog geleerd worden, maar dit zal een stuk meer moeite en tijd kosten (Steffens, 2020). De gevoelige periode voor de taalontwikkeling vindt bijvoorbeeld plaats van 0 tot ongeveer 6 jaar. Het brein staat dan bijzonder open voor taalprikkels. Het is belangrijk dat kinderen in deze periode veel ervaringen kunnen opdoen met de taal zodat ze hier een sterke basis in aanleggen. Kinderen moeten dus op het juiste moment de juiste ervaringen op doen voor dat brein om zich optimaal te ontwikkelen (Universiteit Utrecht, 2022).

Breinboosters voor de peuter

- **Tip 1: Sociale interacties.** Sociale interacties nodig zijn voor een goede ontwikkeling van het brein (Riksen-Walraven, 2002). Dit begint natuurlijk met sensitieve-responsieve interacties tussen ouder en kind waardoor er een veilige hechting ontstaat. Maar ook op latere leeftijd spelen sociale interacties zowel met volwassenen als met andere kinderen, zoals praten, knuffelen, zingen en spelen een belangrijke rol in de breinontwikkeling.
- **Tip 2: Niet denken maar doen.** Zoals eerder al aangegeven heeft het brein vooral veel ervaringen nodig om de verbindingen in het brein te laten groeien en sterker te laten worden. Het mooie aan het peuterbrein is dat het er ook op gericht is om vooral veel te willen doen, te ervaren. Kinderen leren door te bewegen en te ervaren met het hele lijf. Jonge kinderen hebben een intrinsieke motivatie om te willen leren en om de wereld te ontdekken. Laat ze dus ook vooral veel doen en ervaren!
- **Tip 3: Herhaling.** Herhaling zorgt ervoor dat de verbindingen in het brein steeds sterker worden en hierdoor sneller en efficiënter gaan werken. Pas met veel herhalen worden kennis en vaardigheden goed opgeslagen in het brein. Als je iets veel oefent of doet word je er steeds beter in. Waar ik net al aangaf dat het peuterbrein er op gericht is veel te willen handelen, zijn kinderen ook van nature geneigd om handelingen vaak te herhalen.
- **Tip 4: Zintuigelijke ervaringen.** Sensomotorische ervaringen zijn bijzonder helpend voor het aanleggen en sterker maken van de verbindingen in de hersenen. De sensomotorische ontwikkeling is het samenspel tussen de motoriek en de zintuigen. Het is dus belangrijk dat een kind veel zintuigelijke ervaringen op kan doen, zoals het aanraken van materialen met verschillende texturen, het horen van verschillende geluiden, het proeven van verschillende smaken en het ruiken van verschillende geuren. Sensopathisch spel kan hier goed voor worden ingezet. Denk bijvoorbeeld aan een bak met pasta of rijst of het spelen met zand of water. Met sensopathisch materiaal en open einde materiaal kan je oneindig variëren. Naast dat de sensomotorische

ervaringen dus belangrijk zijn voor de breinontwikkeling. Vinden kinderen het ook vaak heel fijn om met sensopathisch materiaal te spelen, het geeft een stukje rust.

- **Tip 5: Ondersteun bij het verwerken van emoties.** Peuters zijn nog hard aan het leren om hun emoties te reguleren en impulsen te controleren. Het deel in het brein wat hiervoor verantwoordelijk is, de prefrontale cortex, is nog niet goed ontwikkeld. Ze hebben de professional nodig om ze de daarbij te helpen. Hoewel een heftige emotionele reactie van een kind door ons als onredelijk gezien kan worden, is het een vrij logische reactie voor een kind waarbij de emotie regulatie nog niet goed ontwikkeld is. Het is dus belangrijk dat de volwassene zich in zo'n situatie kan inleven in het brein van het kind en de emotie niet wegwuift of bagatelliseert. In zulke situaties kan je het kind hierin het beste ondersteunen door zelf kalm te blijven en de emoties te verwoorden. Dit brengt vaak al een stuk rust bij het kind en het kind leert via jou steeds meer over zijn emoties en het omgaan met deze emoties. Belangrijk is dus dat het kind en zijn emotie niet weggewuift, genegeerd of gebagatelliseerd wordt (Steffens, 2020). Hiermee krijgt hij de boodschap dat zijn emotie er niet mag zijn of niet belangrijk is, terwijl het juist fijn is als hij kan leren om met de verschillende emoties om te gaan.

Meer weten?

Wil je nog meer weten over de rol die breinontwikkeling speelt in het dagelijks functioneren van peuters en hoe jij deze ontwikkelingen zo goed mogelijk kan ondersteunen en stimuleren? Neem dan vrijblijvend contact op met adviseur Fleurke Schook of bekijk de training [Het Peuterbrein: de kracht van sensomotorische ervaringen.](#)



FLEURKE SCHOOK

Adviseur

06 – 29 59 61 13

f.schook@edux.nl

Literatuurlijst

Riksen-Walraven, M. (2002). Wie het kleine niet eertOver de grote invloed van vroege sociale ervaringen. Oratie, Katholieke Universiteit Nijmegen

Steffens, W. (2020, 13 januari). Zó werkt het kinderebrein. Kinderopvang totaal. Geraadpleegd op 26 maart 2025, van <https://www.kinderopvangtotaal.nl/zo-werkt-het-kinderbrein/#>

Universiteit Utrecht. (2022, 9 juni). Het beste voor het babybrein. Universiteit Utrecht. Geraadpleegd op 26 maart 2025, van <https://www.uu.nl/achtergrond/het-beste-voor-het-babybrein>