

P leeftijdsgroep (0–3, 3–6, 7–11, 12–18)

✓ Wat past bij deze leeftijd

✓ Waar hebben ze behoefte aan

✓ Hoe stel je grenzen (Helder Opvoeden)

✓ Voorbeeldzinnen

✓ Typische grens-situaties (vierkant grenzen, gevaarlijk / ongezond / te duur / overlast)

LEEFTIJDGROEP 1 – 0 t/m 3 jaar (dreumes/peuter)

1. Wat past bij deze leeftijd?

- Geen rem: impulsief, onderzoeken, overal op klimmen
- Geen gevaarbesef
- Begrijpen alleen concrete, korte taal
- Leren door herhaling
- Emoties zijn rauw: driftbuien horen erbij
- "Zelf doen!" maar nog niet kunnen

2. Waar hebben ze behoefte aan?

- Nabijheid en veiligheid
- Fysieke en duidelijke grenzen
- Korte zinnen (max. 3–5 woorden)
- Rustige ouder die co-reguleert
- Ritme: voorspelbaar dagverloop
- Veel herhaling (zonder boosheid)

3. Hoe stel je grenzen? (Helder Opvoeden)

- **Stop – vertel – voorstel**
- Rustig, laag tempo
- Duidelijke lichaamstaal (knielen, dichtbij)
- Fysiek begrenzen wanneer nodig
- Niet te veel woorden: minder = beter
- Herhalen zonder strijd

4. Voorbeeldzinnen

- “Stop. Te gevaarlijk.”
- “Ik help je.”
- “Niet klimmen. Te hoog.”
- “Eerst jas aan. Dan buiten.”
- “Wachten. Ik kom zo.”
- “Handje vasthouden.”

5. Typische grenssituaties (vierkant)

Gevaarlijk: rennen naar straat, klimmen op kast, vingers in stopcontact

Ongezonder: te veel snoep, Cola/energydrink, te weinig slapen

Te duur: speelgoed pakken in winkel, in-app aankopen klikken

Overlast: gillen, slaan, speelgoed gooien, driftbui in huis

LEEFTIJDGROEP 2 – 3 t/m 6 jaar (kleuter)

1. Wat past bij deze leeftijd?

- Taalontwikkeling groeit → snappen eenvoudige uitleg
- Begin van logisch denken
- Fantasie en spel zijn belangrijk
- Kunnen korte regels onthouden
- Willen helpen en trots voelen
- Emoties nog wisselend reguleren

2. Waar hebben ze behoefte aan?

- Eenvoudige, logische uitleg
- Complimenten en bevestiging
- Keuzes binnen jouw grens
- Ritme en voorspelbaar 'hoe we het doen'
- Rustige toon en herhaling
- Voordoen en samen doen

3. Hoe stel je grenzen? (Helder Opvoeden)

- Kort uitleggen *waarom*
- Kiezen binnen grenzen
- Concrete taal ("We doen dit zo.")
- Positief alternatief bieden
- Herhalen van afspraken

4. Voorbeeldzinnen

- "We stoppen. Dit is niet veilig."
- "Je mag kiezen: jas of vest."
- "We hadden afgesproken: eerst opruimen."
- "Ik help je even."
- "Dit is mijn grens: rustig praten."

5. Typische grenssituaties (vierkant)

Gevaarlijk: te hoog klimmen, wegrennen bij winkel, stoeien dat te wild wordt

Ongezonder: meer snoep willen, te laat opblijven, te lang op tablet

Te duur: speelgoed willen dat anderen hebben, luxe traktaties

Overlast: schreeuwen, dingen door het huis gooien, ruzie in spel

LEEFTIJDGROEP 3 – 7 t/m 11 jaar (midden- en bovenbouw)

1. Wat past bij deze leeftijd?

- Redeneren: begrijpen oorzaak–gevolg
- Rechtvaardigheidsgevoel (“niet eerlijk!”)
- Kunnen meedenken en afspraken begrijpen
- Willen verantwoordelijkheid maar vergeten nog veel
- Vrienden worden belangrijker
- Gevoelig voor complimenten en waardering

2. Waar hebben ze behoefte aan?

- Korte, logische uitleg
- Duidelijke afspraken (niet wisselend per dag)
- Keuzes binnen grenzen
- Betrokken worden bij het maken van regels
- Consequentie en voorspelbaarheid
- Complimenten en erkenning

3. Hoe stel je grenzen? (Helder Opvoeden)

- Uitleg + korte motivering
- Regels samen doornemen
- Check begrip: “Wat hadden we afgesproken?”
- Consequent, zonder discussie-tunnels
- Keuzes binnen jouw kader

4. Voorbeeldzinnen

- “Mijn grens is veiligheid. Daarom...”
- “Je mag kiezen: voor of na eten huiswerk.”
- “De afspraak blijft hetzelfde.”
- “Dit helpt je om rustig te blijven.”
- “Hoe kunnen we dit samen oplossen?”

5. Typische grenssituaties (vierkant)

Gevaarlijk: zonder kijken oversteken, stunts op fiets

Ongezond: te veel gamen, te laat naar bed, frisdranken

Te duur: nieuwe game, merkkleding, in-app aankopen

Overlast: hard gamen met headset, ruzie door huis, muziek hard

LEEFTIJDGROEP 4 – 12 t/m 18 jaar (pubers/adolescenten)

1. Wat past bij deze leeftijd?

- Drang naar autonomie
- Sterke invloed van vrienden en groepsnormen
- Puberbrein: impulsief, slecht plannen, emotioneel
- Denken kritischer → discussie hoort erbij
- Overprikkeling snel door emoties + stress
- Identiteit aan het vormen

2. Waar hebben ze behoefte aan?

- Respect en serieus genomen worden
- Open gesprekken → zonder oordeel
- Heldere ondergrenzen (veiligheid, gezondheid)
- Keuzes + zeggenschap in het 'hoe'
- Reflectie: eerst luisteren, dan grenzen
- Rustige ouder die denkt i.p.v. reageert
- Veiligheid in verbinding

3. Hoe stel je grenzen? (Helder Opvoeden)

- Open vragen
- Ik-boodschappen
- Luisteren vóór richting geven
- Kernwaarden benoemen → jouw "waarom"
- Ondergrens staat vast, uitvoering in overleg

4. Voorbeeldzinnen

- "Ik hoor je. Mijn grens is veiligheid."
- "Hoe zie jij dit zelf?"
- "We praten verder als we rustig zijn."
- "Thuiskomsttijd staat vast. Kies je 22:00 of 22:30?"
- "Ik maak me zorgen als je... Daarom..."

5. Typische grenssituaties (vierkant)

Gevaarlijk: appen op fiets, vuurwerk, grensoverschrijdend online gedrag

Ongezonderd: alcohol, vaperen, energydrink, nachtenlang gamen

Te duur: festivals, merkkleding, elektronica, bezorgmaaltijden

Overlast: harde muziek, vrienden tot laat binnen, discussies in huis