

Pikler in de praktijk – Checklist voor thuis

Gebruik deze checklist als rustige reminder in je dagelijkse leven met je baby.

Verzorgen met aandacht

- ☐ Ik benoem wat ik doe tijdens het verschonen
- ☐ Ik wacht even op de reactie van mijn baby
- ☐ Ik maak oogcontact tijdens verzorgingsmomenten
- ☐ Ik neem de tijd (ook als het druk is)

Vrij bewegen

- ☐ Mijn baby krijgt dagelijks tijd op de grond
- ☐ Ik zet mijn baby niet in een houding die hij zelf nog niet kan aannemen
- ☐ Ik geef ruimte om te rollen, draaien en ontdekken
- ☐ Ik grijp niet direct in als iets niet meteen lukt

Spelen zonder overprikkeling

- ☐ Ik kies eenvoudig speelgoed
- ☐ Mijn baby heeft niet te veel prikkels tegelijk
- ☐ Ik observeer eerst, voordat ik meespeel

Vertrouwen in tempo

- ☐ Ik vergelijk mijn baby zo min mogelijk met anderen
- ☐ Ik vertrouw op zijn eigen ontwikkelingsvolgorde
- ☐ Ik zie tussenstappen als waardevol

Kleine reminder voor jezelf:

Je hoeft je baby niet te versnellen.
Je mag hem volgen.