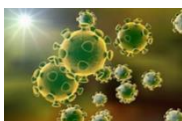


## Nieuwsflits - 3 april 2020

Beste ouders, verzorgers,

Door het Coronavirus leven we in een bijzondere tijd. Mogelijk zit je opeens thuis met je kind of gaat je kind naar de noodopvang. Gelukkig mogen we nog naar buiten als we ons maar aan de maatregelen houden. En mogen kinderen nog lekker buiten spelen in kleine groepjes. Het is voor iedereen wennen. Wij kunnen ons voorstellen dat er vragen zijn en willen daarbij graag helpen. Daarom sturen we de komende tijd wekelijks deze Corona Nieuwsflits met informatie, tips en activiteiten voor kinderen van 0-12 jaar. In deze editie staat praten over Corona centraal.



### Hoe praat ik met mijn jonge kind (0-4 jaar) over Corona?



Wat vertel je je kinderen over Corona? En hoe doe je dat zonder hen bang te maken? Hoe leg je uit dat jullie niet bij opa/oma op bezoek kunnen gaan? Of waarom je kind niet naar de kinderopvang gaat?

Hoe leren we peuters te niezen in de ellenboog? Hoe leg je uit dat handen wassen met zeep zo belangrijk is? Met deze tips helpen we je op weg!

#### 1. Baby's, peuters en kleuters: wat begrijpen ze ervan en wat krijgen ze ervan mee?

De leeftijd van de kinderen is bepalend voor de manier waarop ze ziekte en dood beleven. Jonge kinderen begrijpen niet dat we bang zijn voor iets dat we niet kunnen zien. Maar ze horen wel alles en zijn gevoelig voor ongerustheid en angst van hun ouders. Je kunt daar rekening mee houden door het nieuws op TV en

gesprekken onder volwassenen rond Corona te beperken als de kinderen erbij zijn.

#### 2. Je hoeft het niet te weten

Kinderen stellen soms vragen waarop we (zeker nu) het antwoord niet weten. Dat hoeft ook niet. Wel kun je uitleggen dat het een nieuwe ziekte is en dat jij ook niet alles weet. Vertel dat we wel weten dat handen wassen en in je ellenboog niezen ervoor zorgt dat er minder mensen ziek worden.

#### 3. Sluit aan op de beleving van je kind

Als je geen antwoord hebt op de vragen van je kind kan dat machteloos voelen. Probeer dan de vraag te benutten om achter de beleving van je kind te komen. "Eigenlijk weet ik het ook niet, want het is een nieuwe ziekte. Wat denk jij?" Je kunt ook voorstellen om je kind erover te laten tekenen, waardoor de gedachten van je kind zichtbaar worden en je er verder over kunt praten. Je sluit dan aan bij je kind en geef je de informatie waar het aan toe is.

#### 4. Ga mee in de ontspanning!

Kinderen kunnen heel angstig en bezorgd zijn, maar vaak ook fantastisch snel schakelen naar ontspanning en spel. Probeer dan niet opnieuw de aandacht van het kind op het gesprek te richten, maar ga juist mee met die kwaliteit; ga mee in de ontspanning!

#### 5. Draai er niet om heen en geef ook geruststelling

Als het ter sprake komt... draai er dan niet omheen dat mensen (opa's en oma's) heel ziek kunnen worden en dood kunnen gaan. Leg vervolgens ook uit dat iedereen en dus ook jouw kind veel kan doen om besmetting te voorkomen, zoals handen wassen en op straat afstand houden.

## Handenwassen doe je zo!



Niet alle kinderen vinden het fijn om steeds handen te wassen. Hoe ondersteun je je kind daarbij? We geven tips

### Tip 1: hoe concreter hoe beter

Hoe concreter hoe beter is onze leus bij het geven van informatie aan kinderen. En zelf ervaren werkt het beste. In dit [geweldig leuke filmpje van Monique Smit](#) zie je wat we bedoelen 😊!

### Tip 2: zing het handenwaslied

Handenwassen wordt niet alleen veel leuker met liedjes, het zorgt er ook voor dat handenwassen lang genoeg duurt. Zing op de melodie van Vader Jacob 20 seconden lang de volgende tekst:

- Handen wassen 2x
- Rits rats roets 2x
- Altijd voor het eten / na het plassen / na het spelen 2x
- Doe je goed 2x

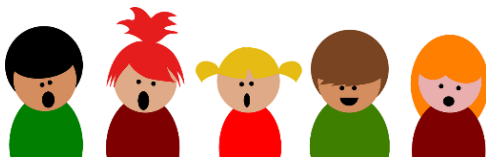
Op internet zijn veel liedjes te vinden, bijvoorbeeld deze:

#### Woezel en Pip

Zij zingen het [Handjes-wassen-lied](#)

#### The Wiggles

Zij zingen hun [Handwashing Song](#)



## Hoe praat ik met mijn oudere kind (4-12 jaar) over Corona?

Oudere kinderen begrijpen al veel meer. Hoe ga je met hen het gesprek aan? We helpen je op weg:

- Ga het gesprek aan en stel je kind vragen. Waarom denk je dat scholen dicht zijn? Waarom is het beter als we niet bij opa en oma op bezoek gaan? Geef eerlijke antwoorden.
- Als praten moeilijk is, kun je een kind ook laten tekenen of schrijven.
- Bekijk samen filmpjes van betrouwbare bronnen zoals het RIVM die uitleggen hoe een virus werkt.
- Leg uit dat vrienden mogelijk niet alle informatie hebben of onjuiste informatie kunnen vertellen.
- Erken gevoelens. Zeg niet: "Je hoeft niet bang te zijn.", maar wel: "Ik zie dat je angstig bent. Zullen we samen op zoek gaan naar informatie? Wat wil je erover weten?"
- Stel je kind gerust als dat nodig is. Voor kinderen is het soms moeilijk te begrijpen wat nieuwsbeelden betekenen voor hun eigen leven.
- Vertel kinderen dat ze zelf veel kunnen doen: wegblijven van grote groepen en niet onnodig mensen aanraken.
- Leer kinderen met een proefje hoe bacteriën zich verspreiden. Vul een plantenspuit met gekleurd water en spuit over een wit vel papier. Zo zien ze hoe de waterdruppels zich verspreiden.
- Probeer bestaande routines zoveel mogelijk te behouden, dat geeft rust.

## Meer informatie?

Op internet is veel informatie te vinden. Dit is onze keuze:

### Jeugdjournaal

In het jeugdjournaal beantwoordde minister-president Rutte op 18 maart vragen van kinderen over het coronavirus. Bekijk [de uitzending](#) opnieuw.

### Kidsweek

Kinderkrant Kidsweek beantwoordt [veel gestelde vragen](#) over het Coronavirus.

### Praten over Corona

Kom je te weten [hoe je met kinderen over het Coronavirus praat](#)

### Hoe verspreidt het virus zich?

Bekijk een [activiteit die uitlegt hoe het coronavirus zich verspreidt](#)

## Boekentips

Momenteel worden via internet in rap tempo mooie boekjes verspreid over Corona voor kinderen. Onze tips:

### Flip, grote vriend en corona

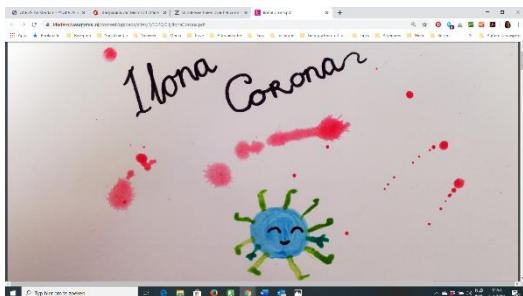
Een mooi boek voor peuters en kleuters, prettig van toon en met aansprekende beelden. Dit boek ligt ook op de groepen van de noodopvang.



[Flip, grote vriend en Corona](#)

### Ilona Corona

Een mooi boek voor de kleinsten, met uitleg over het coronavirus vanuit de fantasie van het kind. Met veel motivatie om handen te wassen. [Ilona Corona](#)



### Noor en het Coronavirus



Sluit goed aan op de belevingswereld van iets oudere kinderen. Waarom moet Noor zo vaak haar handen wassen

nu? Wat is een virus? Waarom werken papa en mama thuis? En kan ze nog wel samenspelen met vriendjes? Het verhaal eindigt met enkele eenvoudige instructies wat kinderen kunnen doen om verspreiding van het coronavirus zoveel mogelijk tegen te gaan, maar ook hoe ze dan wél veilig kunnen samenspelen met vriendjes en vriendinnetjes. [Het verhaal van Noor en het Coronavirus](#)

Alle boeken zijn gratis te downloaden.

## Telefonisch vragenuur met een pedagogisch coach

Heb je vragen over rivaliserende broertjes en zusjes nu de kinderen meer thuis zijn? Of wil je meer structuur voor uw kind in de dag aanbrengen, maar weet je niet precies hoe? Of heb je vragen hoe je je kind het best kan ondersteunen in het omgaan met emoties? Voor dit soort vragen is er een (bijna) dagelijks telefonisch spreekuur met een van onze coaches. Bellen kan op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.30 -11.30 uur. Telefoonnummer: **06 - 27 17 89 30**.



## Beweging voor thuis!

Thuis met je kinderen in deze Coronatijden? Onze samenwerkingspartner Ludios zorgt voor sport en spel op school en kinderopvang. Voor alle ouders en kinderen van Nederland plaatsen zij dagelijks om 10.00 uur een korte video online om kinderen op een interactieve manier te stimuleren te blijven bewegen. Ook thuis. Bewegen is gezond en leuk, maak er een (sport)feestje van! Bekijk de [filmpjes](#) en begin meteen.



## Veel plezier!

We wensen jullie een plezierige en gezonde tijd toe!

Tot de volgende Nieuwsflits

AKROS kinderopvang