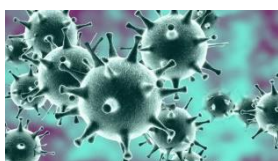


## Nieuwsflits - 15 april 2020

### Stilstaan bij... aandacht en rust



Beste ouders,  
verzorgers,

Nu er in de  
thuisituatie van  
alles op ons

afkomt en we vele ballen in de lucht moeten houden, kunnen ouders en kinderen soms stress ervaren. Hoe kun je omgaan met stress en er op een goede manier naar handelen? Hoe verdeel je je aandacht in alles wat er gebeurt? In deze nieuwsflits besteden we daar aandacht aan. Want aandacht en rust zijn met elkaar verbonden.

### Wat kun je doen als je zelf stress ervaart?

In de kinderopvang kennen we het maar al te goed: soms komt alles tegelijkertijd op je af. Twee kinderen die huilen, een roosterafspraak waar nog even naar gekeken moet worden, de voordeurbel die gaat voor de leverancier en een ouder die graag wil afstemmen aan de telefoon. Hoe graag je iedereen ook ter wille wilt zijn, soms lukt dat niet. En al wil je rust zelf zijn, soms voel je de spanning oplopen. Kinderen voelen die spanning maar al te goed aan. Hoe ga je hier als opvoeder en verzorger mee om? In onze studiedagen staan we daar ook bij stil. Feldenkrais deskundige [Kitty Oonk](#) gaf ons inspirerende tips:

*“Als ik niet goed zorg voor mijzelf kan ik niet zijn waar ik ben en kan ik niet goed zorgen voor een ander.”*

Het zorgvragen van jonge kinderen stopt nooit. Het enige dat je kunt doen om stress te verdragen is zelf een stap terugdoen. Als je de stress niet kunt wegnemen, helpt het

om het waar te nemen en er aandacht aan te schenken. Hoe doe je dat?

- Stel je zelf af en toe de vraag: ‘Hallo, hoe gaat het (met mij)?’
- Erken wat er bij jezelf speelt (bijvoorbeeld boosheid, irritatie, stress of schrik).
- Ga terug naar je eigen ademhaling (want ademen doe je voor jezelf).

Doe dezelfde dingen, maar blijf bij jezelf. En geef jezelf een compliment als het je lukt om bij stress die stap terug te doen.

En nog en paar heel praktische tips:

- Muziek en dansen kunnen ontspanning geven.
- Ga als dat mogelijk is even uit de ruimte om jezelf te reguleren.
- Check: heb je zelf genoeg gegeten en gedronken?

### Je aandacht verdelen

Het is het een uitdaging je aandacht te verdelen tussen waar je mee bezig bent en dat wat zich tussendoor aandient. Als je in de thuisituatie je aandacht moet verdelen tussen je werk en de kinderen, kunnen de inspirerende inzichten van Paul Loomans (oprichter van de [Stress Ontknoping](#)) je helpen.

Een voorbeeld: je zit in een gesprek met een collega en je dochter van drie vraagt je aandacht.

*Kind: Papa...kun je mij even helpen met de lego?*

*Papa: Nee Maja, nu even niet. Ik ben nu even met mijn werk bezig. Als ik klaar ben kom ik bij je. Ga maar even spelen.*

*Kind: Papa...*

*Papa: Ja...*

*Kind: Papa... Ik kan een stukje van de lego niet vinden.*

*Papa: Kijk maar even onder je bed alvast. Papa wil even ongestoord werken.*

*Kind: Papa...*

Herkenbaar? Probeer dan eens dit:

*Kind: Papa, kijk eens wat ik gemaakt heb?*

*Papa: Laat eens zien... wat heb je gemaakt... zoo... wat is het? Mooi zeg. Luister eens, papa wil even ongestoord werken. Als jij 10 minuutjes zelf speelt maakt papa 't af. Daarna gaan we samen spelen.*

Je kind voelt zich gehoord en begrepen en kan weer even aan de slag, terwijl jij in rust je werk af kunt ronden. De tip is dus: probeer dat waar je mee bezig bent met volle aandacht te doen en geef dat wat zich tussendoor aandient ook even de volledige aandacht om daarna weer terug te keren naar waar je mee bezig was.

### Yoga voor kinderen

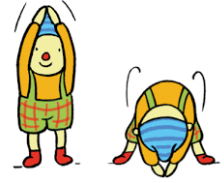


In de peutergroepen van AKROS wordt yoga gegeven. Met veel plezier en aandacht nemen de kinderen deel aan de yogales, die heel speels is opgezet. Yoga is niet alleen leuk, maar helpt kinderen ook om met stress en spanning te leren omgaan. En er zijn nog veel meer redenen waarom kinderyoga goed is voor je kind. Alexis Salin is de yoga juf op de voorscholen en kinderdagverblijf Pionier. Bekijk haar filmpje met [kinderyoga met het thema Lente](#)

### Yoga met Puk en Ko

Ons VVE-programma Puk en Ko biedt ook yogaoefeningen aan, waarvan dit er één is. Na lekker inspannend bewegen kunnen

kinderen met de onderstaande knuffelademoefening weer aangenaam tot rust komen.



### Ademhalingsoefening



Pak Puk of een andere knuffel. Ga met op je rug op de grond liggen en laat zien wat er gebeurt met je buik wanneer je in- en uitademt. Wanneer je inademt, zet je buik uit en wordt hij helemaal bol. Wanneer je uitademt, trekt je buik in en wordt hij dunner. Zet nu Puk op je buik. Laat zien dat Puk omhoog beweegt wanneer je inademt en dat Puk weer naar beneden gaat wanneer je uitademt. Nu mogen de kinderen dit ook proberen met Puk of met een knuffel. Besteed aandacht aan een rustige ademhaling, dat voorkomt duizelig worden. Het is de bedoeling dat Puk niet van de buik afvalt, dat is best een uitdaging!

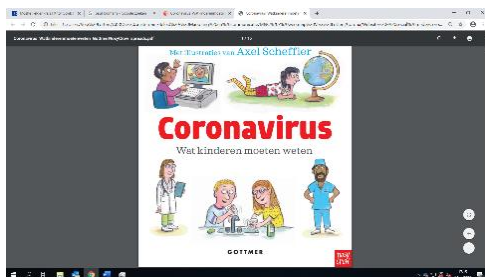
### Voordelen van kinderyoga en meer oefeningen

In dit leuke [artikel in Ouders van Nu](#) staan alle voordelen van kinderyoga op een rijtje en vind je zes kinderyoga-oefeningen die je samen met je kind gewoon thuis kunt doen.



## Boek over het coronavirus voor oudere kinderen

In deze Nieuwsflits geven we regelmatig tips over boeken met uitleg aan kinderen over het Coronavirus. Dit keer een boek dat vooral oudere kinderen zal aanspreken: [Coronavirus - Wat Kinderen Moeten Weten](#). Gratis te downloaden.



## Telefonisch vragenuur met een pedagogisch coach

Zit je soms met je handen in het haar, nu de kinderen zoveel thuis zijn? Wil je een betere structuur in de dag aanbrengen? Of wil je weten hoe je je kind kunt ondersteunen bij 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**.



## Reacties of suggesties?

Wil je reageren op deze Nieuwsflits? Of heb je leuke tips of suggesties voor ons? We horen het graag. Stuur een mail naar [corona@akros-amsterdam.nl](mailto:corona@akros-amsterdam.nl)

Wij wensen jullie veel rust en ontspanning toe en tot de volgende Nieuwsflits.