



## Nieuwsflits - 7 mei 2020

### Samen wennen aan het nieuwe normaal

Beste ouders, verzorgers,

Het is bijna zover. Nog een paar nachtjes slapen en de kinderen mogen weer naar school! Wat een verademing dat er weer een 'normalere' periode aanbreekt met



ruimte en structuur waar we zo'n behoefte hebben. Ouders kunnen de ingewikkelde dubbelrol van ouder/pedagoog en thuiswerken (gedeeltelijk) loslaten. Voor kinderen is er weer gelegenheid om te spelen met andere kinderen, te leren op school, leerkrachten en pedagogisch medewerkers weer te zien. Deze weken ontwerpen we met elkaar dit 'nieuwe normaal'. Met vallen en opstaan en met horten en stoten misschien, want er valt nog veel te leren. Maar we groeien ook naar nieuwe mogelijkheden om elkaar te ontmoeten en samen te zijn. We kijken er naar uit!

#### Veilige ruimte

Onze medewerkers zijn met grote inzet bezig om de locaties voor te bereiden en een veilige omgeving te creëren voor de komst van de kinderen. Dat betekent ook dat we beperkingen kennen. Op locaties waar een ingang *en* een uitgang is kunnen ouders door het gebouw heen lopen en voor het hekje van de groep afscheid nemen van de kinderen. Op andere locaties

vragen we ouders bij de voordeur al afscheid te nemen. Dat is wennen. En daarover gaat deze Nieuwsflits.

#### Hoe is het geweest?

We zien elkaar terug na een lange periode van afwezigheid. Hoe is het geweest voor iedereen in de afgelopen twee maanden? Hoe is het om elkaar weer te ontmoeten? Hoe is het voor ouders om kinderen weer te brengen en niet - zoals eerder - de ruimte te hebben voor een praatje met de pedagogisch medewerker? En hoe reageren kinderen op de veranderingen?

Als voorbereiding hebben onze medewerkers met alle ouders via telefonische (beeld-) gesprekken al uitgebreid contact gehad. In een informatiebrief heb je kunnen lezen wat we doen om het nieuwe welkom zo veilig en prettig mogelijk te maken. In deze Nieuwsflits geven we informatie en tips over wat je thuis kunt doen om je kind voor te bereiden op de nieuwe situatie op het kinderdagverblijf, de voorschool of de BSO.

### Terug naar de kinderopvang: wat kun je thuis doen?

#### Babygroepen

Bij de babygroepen zullen de kleine kinderen weer opnieuw moeten wennen aan het nieuwe ritme. Het thuisritme is meestal heel anders dan dat op de groep. Sommige kinderen zullen net in de eenkennigheids-fase zitten, zich vastklampen en moeite hebben om de start te maken. Probeer het ritme thuis al te richten op het ritme in de groep. Sta bijvoorbeeld vroeger op en schuif met de tijdstippen van de voeding.

### De waarde van knuffels



Vanaf de leeftijd van een maand of zeven kunnen kinderen zich hechten aan een knuffel.

Heeft je kind een lievelingsknuffel of object (autootje, popje) waaraan hij gehecht is? Geef het dan mee naar de kinderopvang. Het is een troostmaatje voor moeilijke momenten op de dag, zoals na het afscheid of bij het inslapen. Zorg wel dat de knuffel veilig is, zonder loszittende onderdelen. Knuffels of doekjes die hoofd en gezicht bedekken zijn niet veilig. In deze tijden is het extra belangrijk om op de hygiëne te letten. Heeft je kind een vaste knuffel? Koop er dan meerdere van, zodat je altijd een schone voorhanden hebt. Of geef er een mee voor de kinderopvang en hou er een voor thuis.

### Peuters voorbereiden op wat komen gaat

#### Structuur en dagritme

Bereid je peuter alvast voor op het (nieuwe) ritme van de kinderopvang, bijvoorbeeld



door de dagen ervoor al wat eerder op te staan en een structuur in de dag in te bouwen die aansluit op die van de groep. Zing alvast de liedjes van de kinderopvang, vooral het welkom-liedje. Desgewenst kun je de liedjes opvragen bij de medewerkers.

#### Maak het leuk

Maak het leuk voor de peuters! Stel hen zo concreet mogelijk in het vooruitzicht wat er komen gaat: 'We gaan weer naar het kinderdagverblijf, we gaan op de fiets, daar

ga je naar de groep, je ziet de kinderen (namen noemen), de pedagogisch medewerkers (namen noemen) en al het speelgoed weer.' Praat over waar je kind mee wil gaan spelen en wat hij allemaal kan doen.

#### Leg uit wat je kind kan verwachten

Bereid je kind voor op hoe de situatie nu (anders) is door het uit te leggen en daar af en toe over te praten. 'Papa/mama kan niet op de groep spelen, maar ik breng je tot de deur en daar geef ik je een knuffel en een kus en bij de deur komt... (naam) die neemt jou mee naar je groep. En dan zwaai ik naar jou!' Bereid je kind bij het brengen alvast voor op het ophalen: 'Ik zie je straks! Veel plezier met je vriendjes, maak er een leuke dag van. Als je gespeeld hebt kom ik jou weer ophalen'.

#### Leuke activiteiten

Leuke activiteiten helpen ook om je kind voor te bereiden:

- Ga samen tekenen over wat er 11 mei allemaal komen gaat en tijdens het tekenen kun je erover praten.
- Of maak een aftelkalender (zie ook de vorige Nieuwsflits). Op internet zijn diverse varianten te vinden, maar zelf maken is natuurlijk nog leuker!
- Lees thuis alvast het boekje dat je met je kind altijd op de opvang leest. Doe dat ook voordat je op pad gaat naar de opvang en neem daar rustig de tijd voor.
- Laat kinderen wennen aan regelmatigere handen wassen: na het spelen, na eten en toiletbezoek. In Nieuwsflits 1 staan hierover leuke tips en filmpjes.
- Besteed na het ophalen aandacht aan de leuke dingen die je kind heeft gedaan, bijvoorbeeld aan de hand van een tekening die je kind heeft meegenomen.



#### Als je peuter het moeilijk heeft

Help je kind door in herinnering brengen waar het mee wilde spelen. Neem kordaat afscheid en bel eventueel wat later om te horen hoe het gaat. Verwacht je problemen bij afscheid nemen? Neem dan contact op

met de pedagogisch medewerker om de mogelijkheden te bespreken.

### Opnieuw wennen aan de BSO

Kinderen op de BSO zullen waarschijnlijk snel hun vertrouwde draai weer vinden, al zullen ze moeten wennen aan de nieuwe situatie met een combinatie van andere schooldagen en BSO. Ook de eigen groep met kinderen ziet er mogelijk anders uit. Het lesrooster van school bepaalt welke kinderen op welke dagen komen. Wij doen er alles aan om de kinderen zich weer veilig en comfortabel te laten voelen. De pedagogisch medewerkers maken in het programma ruimte voor verhalen: wat leeft er bij eenieder? Zij leggen ook de afspraken uit rondom hygiëne en ophalen van kinderen. Door samen te praten en activiteiten te doen wordt de onderlinge band weer versterkt. Dit helpt om een groep weer een groep te laten zijn. Wat kun je thuis alvast doen ter voorbereiding?

### Vertel wat het coronavirus is en wat school en BSO doen om verspreiding te voorkomen

Leg uit dat kinderen in het algemeen niet erg ziek worden maar wel anderen ziek kunnen maken, die wel erger ziek worden. Omdat we om elkaar geven houden we rekening met elkaar, houden we 1,5 meter afstand en nemen we hygiënemaatregelen.

### Leer je kind hygiëneregels en leg uit waarom ze nodig zijn



Kinderen kopiëren gedrag van hun ouders. Daarom is het goed om zelf het goede

voorbeeld te geven. Leg je kind uit wat je kunt doen om te voorkomen dat een virus zich verspreidt. Geef zelf het goede voorbeeld en laat je kind zien hoe hij het zelf kan doen. Dat helpt je kind de regels te begrijpen en op te volgen en zorgt voor een gevoel van kracht en weerbaarheid.

### Glitteractiviteiten

We geven twee leuke korte activiteiten die je samen met je kind kunt doen om hen te laten begrijpen waarom je je handen vaak wast en in je elleboog hoest:

#### 1. Handen wassen

Waarom handen wassen met zeep zo belangrijk is, kun je uitleggen via een leuk experiment dat je doet met water, zeep en glitters of peper. Je kunt hierbij uitleg geven dat de peper of glitter het virus is dat zich op de handen verspreidt. Laat je kind zien hoe de peper of glitter van de vinger weg beweegt zodra ze er wat zeep op doen. Dat is precies hoe het virus van je handen verdwijnt wanneer je je handen wast. Bekijk ook het [filmpje!](#)

#### 2. Hoesten in je elleboog

Door glitters te blazen via een kuchje, kan je kind zien dat de glitters telkens overal terecht komen. Zo begrijpt je kind waarom afstand houden en in je elleboog hoesten zo belangrijk is. Dan kom je niet in de glitterzone.

### Als je kind bang is voor het Coronavirus

Sommige kinderen zijn bang voor het Coronavirus. Bang om zelf ziek te worden, bang dat jij ziek wordt of dat opa of oma overlijdt. Is jouw kind bang, dan hier een paar tips:

#### 1. Neem je kind serieus

Ook al is de angst van je kind niet gegrond of een beetje overdreven, neem het altijd serieus. Deze angst bestaat namelijk, ongeacht wat jij ervan vindt. Laat je kind altijd weten dat je begrip hebt voor zijn of haar angsten en dat het niet erg is om bang te zijn. Is je kind bang om besmet te worden, neem dan samen door je die kunt doen om verspreiding te voorkomen.

#### 2. Praat erover en vraag door

Probeer in een gesprek te achterhalen waar je kind precies bang voor is en probeer ook achter de oorzaak van de angst te komen. Misschien is het iets dat vriendjes hebben gezegd, heeft je kind iets gehoord over het aantal doden of straal jijzelf veel angst uit. Als je weet waar de angst precies vandaan komt, kun je jouw kind beter begrijpen en geruststellen.

#### 3. Wees eerlijk, maar kindvriendelijk

Natuurlijk wil je zeggen dat alles goed komt, dat niemand ziek zal worden en dat het heel snel weer voorbij gaat. Maar je weet het niet zeker en je kunt je kind beter geen onwaarheden vertellen. Wees dus eerlijk en geef aan dat iedereen ziek kan worden (net zoals bij een gewoon griepje), maar dat het

overgrote deel van de mensen die ziek zijn weer beter wordt en dat heel de wereld bezig is het virus te bestrijden.

#### 4. Kijk naar wat je uitstraalt

Soms komt het voor dat de angst van je kind voortkomt uit jouw eigen gedrag. Misschien straal je zelf veel onrust, stress en angst uit en neemt je kind dat over. Probeer daarom eerst na te gaan wat je zelf voelt en uitstraalt. Denk in deze tijd ook zeker aan jezelf. Ben je overstuur, angstig of maak je je grote zorgen? Bespreek ze met een ander (of de pm-er of oudercontactmedewerker) en probeer tijd te maken om je te ontspannen. Tegenover je kinderen is het goed om zo kalm mogelijk te blijven.

#### Tips van het Nederlands Jeugdinstituut

Het Nederlands Jeugdinstituut geeft meer tips op [Praten met kinderen over het Coronavirus](#).



Nederlands  
Jeugdinstituut

### Nuttige telefoonnummers

#### **Ouder Kind Team Oud West en de Baarsjes**

020 – 55 55 961

[oudwestdebaarsjes@oktamsterdam.nl](mailto:oudwestdebaarsjes@oktamsterdam.nl)  
<https://oktamsterdam.nl/team/oud-west-de-baarsjes/>

#### **Ouder Kind Team Westerpark**

020 - 55 55 961

[westerpark@oktamsterdam.nl](mailto:westerpark@oktamsterdam.nl)  
<https://oktamsterdam.nl/team/westerpark/>

#### **De Luisterlijn**

0900 - 0767 of 020 – 67 57 575 (24 uur per dag, ook via chat en email)

<https://www.deluisterlijn.nl/ik-zoek-hulp-home/over-corona.html>

#### **De Kindertelefoon**

0800 – 0432 (gratis en anoniem, elke dag van 11.00 tot 21.00 uur)

<https://www.kindertelefoon.nl/> (ook chat via de website)

#### **Veilig Thuis**

0800 - 2000 (24 uur per dag)

<https://www.020veiligthuis.nl/>

#### **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 fijne laatste thuisdagen toe en verheugen ons op jullie komst!