

# Nieuwsbrief

## *In deze nieuwsbrief:*

Belangrijke data

Bericht vanuit het team

Column Jacqueline Tournier

2e Paasdag en Bevrijdingsdag gesloten

Cursus regel- en wetgeving

Afwezigheid Margreet

De media Ukkie dagen

### **Belangrijke data**

16 april paasontbijt

05 mei vrije dag

Beste ouder(s), verzorger(s),

De dagen worden langer, de bloemen staan in bloei en ook bij ons binnen is het lente – met het thema familie als stralend middelpunt! Ons thema familie brengt een hoop warmte en verbondenheid met zich mee. De kinderen hebben met trots mooie foto's van hun families meegenomen. Wat genieten we ervan om samen te kijken naar al die lieve gezichten en de verhalen te horen die daarbij horen.

We kijken ook uit naar het gezellige paasontbijt dat woensdag op de planning staat. Begin april vierden we pannenkoekendag. Natuurlijk met een gezonde twist: we kozen voor fruit als topping in plaats van stroop of suiker. Af en toe maken we een uitzondering tijdens feestdagen voor iets lekkers, maar gezonde voeding staat bij ons hoog in het vaandel. We starten elke dag met fruit, eten vier dagen per week warm en in de middag serveren we rauwkost en een cracker.

Tot slot: een kleine herinnering dat we op **maandag 2<sup>e</sup> Paasdag en 5 mei, Bevrijdingsdag, gesloten** zijn. We wensen iedereen een fijne en vrije dag samen met familie!

Team Hildegardis Kinderopvang



## "Vervelen(d)" Column

Jacqueline Tournier



### Verandering doet leven?

Ik schrijf dit stukje in het weekend waarin de tijd een uurtje gaat verschuiven. Ook is het ineens prachtig weer vandaag, hoewel... gisteren was het ijskoud. Dikke jas, dunne jas, geen jas en ineens een uurtje minder en dus korter slapen. Minder tijd om te spelen. Binnen spelen of toch buiten? Alleen maar veranderingen.

Kinderen vinden het vaak lastig om met veranderingen om te gaan. Een verhuizing, een nieuwe leerkracht, een vervangende begeleider, de komst van een broertje of zusje. En ja, zelf die kleine veranderingen die in het weer plaatsvinden of in de tijd kunnen emoties oproepen. Kinderen weten even niet maar waar ze aan toe zijn, hun dagelijkse wereld is anders dan voorheen en dat geeft een verlies aan houvast.

Veranderingen kunnen emoties van angst, frustratie of verdriet oproepen.

Waarom is verandering moeilijk voor kinderen?

Kinderen hechten zich aan routines en voorspelbaarheid. Een verandering kan onzekerheid met zich meebrengen. En die onzekerheid is een vervelend gevoel. Je weet het even niet meer. En omdat kinderen hun gevoelens vaak nog niet zo goed in woorden kunnen uitdrukken, zie je het bijna altijd terug in hun gedrag: onrustig, geïrriteerd, teruggetrokken: stress. Doordat het kinderenbrein nog volop in ontwikkeling is zie je vaak een impulsieve reactie op stressvolle situatie. Vaak kan het van 0-100 gaan.

Dat laatste is wel een belangrijk weetje:

Het denkbrein van je kind ontwikkelt zich grotendeels tot een jaar of 12. Echter: er is nog een stuk dat zich extra ontwikkelt in de puberteit. Dat is de prefrontale cortex. Daar ontwikkelen belangrijke functies, zoals aandacht en concentratie, impulsopdrukking, oorzaak-gevolg denken, taakgericht werken, planning en organisatie. We noemen dit de executieve functies. Bekend is dat dit

wel tot 24 jaar kan duren voordat dat stukje brein helemaal klaar is.

Dus vandaar: een impulsieve reactie op stress bij kinderen is niet gek. Want kinderen hebben gewoon nog niet de hersencapaciteit om alle impulsen te onderdrukken. Als er veel veranderingen zijn, dan kan dat wat onrust geven waardoor een kind bijvoorbeeld ineens impulsief boos of jengelig kan reageren. Een vol ballonnetje en een harde klap.

Het spreekwoord zegt: verandering doet leven, maar in een kinderleven is dat vaak toch anders en leidt het tot gedoe. Dan leidt verandering tot beven.

Als ouder speel je een cruciale rol hierbij. Met een beetje steun en structuur kan een kind weer nieuwe houvast vinden. En door je kind te leren dat deze emoties van onrust heel normaal zijn en dat die er mogen zijn, leert het kind met emoties om te gaan. Kortom: als een ouder een kind kan helpen emoties te reguleren (co-reguleren) dan komt het gevoel van veiligheid terug en komt het meestal wel goed. Dan kan verandering ineens weer leuk spannend worden. En dan klopt het spreekwoord weer!

Jacqueline Tournier

### **2<sup>e</sup> Paasdag en 05 mei bevrijdingsdag gesloten**

Op maandag 21 april tijdens tweede Paasdag en op 5 mei tijdens Bevrijdingsdag zijn wij gesloten. In de nieuwe cao Kinderopvang is vastgesteld dat 5 mei voortaan elk jaar een vrije dag is voor medewerkers. We hopen dat iedereen deze dag kan genieten van vrijheid, samenzijn en hopelijk een beetje zon!

### **Cursus regel- en wetgeving**

Sebahat en Margreet hebben onlangs een training gevolgd over wet- en regelgeving in de kinderopvang. Met de nieuwe inzichten die zij hebben opgedaan, werken zij samen met het team Jonge Kind van SKPR aan het herschrijven van het pedagogisch beleidsplan. De samenwerking verloopt prettig en draagt bij aan een beleidsplan dat goed aansluit bij de praktijk én de behoeften van de kinderen.

### **Afwezigheid Margreet**

Vanwege een operatie aan Margreet haar voet is ze komende periode afwezig.

Sebahat Cetindag (pedagogische hbo-coach) en Ilanit Braun (stafmedewerker SKPR) zijn het aanspreekpunt voor vragen of opmerkingen.

### **De media Ukkie Dagen**

In Nederland gebruiken veel jonge kinderen media alleen of met weinig toezicht. De Media Ukkie Dagen helpen je op weg om als opvoeder met tools aan de slag te gaan. Zie bladzijde 4.

# Samen met media

Ga je aan de slag met onze tips? Houd dan wel rekening met de leeftijd van je ukkie. Meer tips over leeftijd en mediagebruik vind je bijvoorbeeld [hier](#).

## 1. Kies voor een groot scherm

Een groot scherm in een gemeenschappelijke ruimte, zoals de TV of spelcomputer in de woonkamer, maakt het makkelijker om met je ukkie mee te doen en te kijken. Een groot scherm is ook nog eens beter voor de ogen en stimuleert een gezondere kijkhouding.

## 2. Als ouder geef je het voorbeeld

Kinderen doen vooral wat jij doet. Wees je dus bewust van je voorbeeldrol. Leg bijvoorbeeld ook zelf je telefoon weg, als je kind niet met een scherm bezig is.

## 3. Ontdek media samen

Door samen op zoek te gaan naar geschikte filmpjes, podcasts en boeken voor jouw ukkie, verhoog je zowel het plezier als de veiligheid. Kijk vervolgens hoe je kind reageert op media. Past deze wel écht bij de leeftijd van je kind?

## 4. Stel vragen

Je kunt niet altijd naast je kind zitten en meekijken of spelen, maar begeleiding is belangrijk. Zorg dus dat je in de buurt bent en weet wat je ukkie kijkt. Blijf in contact en praat samen over media. Vraag je kind wat het online ziet of heeft meegemaakt.

## 5. Doe mee met wat je leest, ziet of hoort

Neem actief deel aan het mediagebruik van je ukkie. Beweeg mee met verhalen, bijvoorbeeld bij het lezen van boekjes en luisteren van podcasts. Beeld samen met je gezicht, je handen en je voeten uit wat er gebeurt. Knutsel of teken de hoofdpersonen na. Of doe een stoptans op het intrmuziekje van een filmpje.

## 6. Geef je ukkie uitleg over het gebruik van media

Leer je ukkie bijvoorbeeld om een pagina niet weg te klikken als daar iets staat wat gek of spannend is, maar naar een volwassene toe te gaan. Zo help je je kind beter omgaan met media en zich bewust te worden van wat het ziet.

## 7. Maak al jong samen afspraken

Bied je ukkie regelmaat door samen afspraken te maken over mediagebruik. Koppel het bijvoorbeeld aan andere vaste momenten op de dag. 'Na de boterham mag je een filmpje kijken.' Zo hoef je hier niet elke dag opnieuw over in gesprek te gaan.

## 8. Koppel online aan offline activiteiten

Ben je naar de kinderboerderij geweest? Kijk samen dan een filmpje over dieren verzorgen. Zo ontdekt je ukkie dezelfde geluiden en situaties op een nieuwe manier. Of zoek een receptfilmpje voor koekjes en bak die samen. Zo wordt media een aanvulling op de leefwereld van je ukkie.

Kijk ook eens op [mediaukkiedagen.nl](http://mediaukkiedagen.nl)