



POSITIVE EARLY CHILDHOOD EDUCATION (PECE) FOLDER

Omgaan met zorgen in de kinderopvang tijdens de coronacrisis

Pedagogisch medewerkers in de kinderopvang kunnen allerlei emoties ervaren tijdens de coronacrisis. Er kunnen zorgen zijn over de eigen gezondheid en de gezondheid van collega's, aangezien veel locaties opvang bieden aan kinderen van ouders met een cruciaal beroep. Locaties kunnen gesloten zijn tijdens een lockdown, waardoor ook baanzekerheid en financiële zorgen een rol kunnen spelen.

Veel pedagogisch medewerkers zijn zelf ouder en hebben thuis van alles moeten regelen rondom thuisonderwijs en mogelijke zorgen rondom het weer naar school gaan van hun kinderen. Richtlijnen veranderen nogal eens en kunnen zelfs verschillen per regio. Misschien heb je al te maken met meer angst bij kinderen, ouders en collega's en maak je je zorgen over je eigen gezondheid en dat van je familie en vrienden. Dit zijn hele normale gevoelens. Als medewerker in de kinderopvang ben je vaak al gewend aan uitdagende omstandigheden. Deze folder is bedoeld om de strategieën die je al gebruikt verder uit te bouwen, zodat je goed voor jezelf kunt zorgen en voor de kinderen in je groep.

De eisen die aan pedagogisch medewerkers gesteld worden, zijn door de coronacrisis veranderd. Waarschijnlijk zijn ze zelfs toegenomen. Het kan zijn dat je je zorgen maakt over de gevolgen voor kinderen. Misschien is hun gedrag veranderd en twijfel je hoe je daarmee omgaat. Ouders kunnen stress ervaren en zorgen hebben over het achterlaten van hun kinderen en daardoor met meer vragen komen. Er zijn nieuwe regels, die ook aan kinderen moeten worden uitgelegd. Dit kan een spreiding zijn in haal- en brengmomenten, ouders die niet binnen mogen komen, testen bij ziekte, handen wassen of desinfecteren, regelmatig schoonmaken van speelgoed, fysieke afstand en het beperken van contacten tussen groepen kinderen. Hieronder vind je tips die kunnen helpen bij de uitdagingen in deze onzekere tijd.



Zorg goed voor jezelf

Als je met groepen kinderen werkt, kan het zijn dat je je zorgen maakt over je eigen gezondheid en het infectiegevaar van het coronavirus dat je misschien mee naar huis neemt. Dit speelt vaak nog meer als opvangcentra moeten sluiten doordat er meerdere gevallen van corona zijn geconstateerd. Deze continue stress kan invloed hebben op je eigen welzijn, dus het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, zowel fysiek als mentaal.

Het helpt om gezond te eten en actief te blijven (probeer te voorkomen dat je constant tv kijkt, alcohol drinkt of gaat snacken als manier om met stress om te gaan). Probeer elke dag 30 minuten te bewegen, al is het maar een wandeling door de buurt. Het is ook belangrijk om goed te slapen. Probeer tenminste een half uur voordat je naar bed gaat te ontspannen en schermen weg te leggen. Zowel het blauwe licht van schermen als de inhoud van nieuws dat je leest, hoort of ziet, kan van invloed zijn op het ontspannen in slaap vallen.

Probeer ten minste één keer per dag iets te doen dat je leuk vindt. Vaker is nog beter. Zorg voor 'me-time', zoals luisteren naar muziek, een relaxed bad of je overgeven aan een heerlijk boek. Voldoende 'me-time' kan helpen om rustig te blijven. Plan dat dus in je dag. Misschien wil je ook wel ontspanningsstrategieën gebruiken, zoals ademhalingsoefeningen, mindfulness en spierontspanningsoefeningen. Er zijn allerlei apps die je hierin kunnen begeleiden.



Heb realistische verwachtingen

Heb realistische verwachtingen van jezelf en van de kinderen. In uitdagende en stressvolle tijden is het logisch dat volwassenen en kinderen af en toe gefrustreerd, angstig, prikkelbaar of boos zijn. Kinderen en volwassenen verwerken gebeurtenissen

allemaal in hun eigen tempo en soms duurt het een tijd om te herstellen en bij te komen. Je kunt dus verschillende reacties verwachten, ook nog na langere tijd. Het kan ook zijn dat je nog grotere gevolgen ziet bij gezinnen die al langer te maken hadden met stress, door bijvoorbeeld medische problemen, verdriet, trauma, onzekerheid over huisvesting, financiële zorgen of zorgen over de veiligheid van hun kind.

Sta stil bij wat je zelf voelt en accepteer dat die gevoelens een natuurlijke reactie zijn op de situatie. Denk na over manieren waarvan je weet dat die in het verleden hielpen om met dit soort emoties om te gaan. Stel elke dag een aantal prioriteiten. Door het virus zijn er veel veranderingen die van invloed zijn op wat je per dag kunt doen. Verwacht dus niet dat je evenveel kunt doen op een dag als vóór de coronacrisis.

Wees ervan bewust dat kinderen stress en angst op verschillende manieren laten zien. Kinderen kunnen terugvallen in jonger gedrag, moeite hebben met het reguleren van hun emoties, grenzen uitproberen of heftig reageren. Kinderen doen dit niet expres; ze reageren gewoon op hun veranderende wereld. Erken die gevoelens. Dat helpt jou om geduldig te blijven en een rustige manier te vinden om kinderen te leren omgaan met hun gevoelens en weer tot rust te komen.





Creëer een veilige en boeiende omgeving

Natuurlijk heb je al een veilige en boeiende omgeving voor de kinderen op je groep, maar bedenk of er iets moet veranderen gezien de huidige richtlijnen. Het kan nodig zijn om extra toezicht te houden op het handen wassen. Gebruik pictogrammen om kinderen te helpen herinneren aan alle stappen van het handen wassen. Je kunt ook je programma aanpassen met meer zintuiglijke activiteiten als spelen met water of zand. Zo voorkom je dat je speelgoed vaak moet schoonmaken.

Soms is het nodig om de ouders van de kinderen extra ondersteuning te bieden. Misschien heb je informatie die belangrijk is voor hen of kan je een luisterend oor bieden als ze zorgen hebben. Je kunt hen ook geruststellen en het vertrouwen geven dat de kinderen veilig zijn en dat er goed voor hen wordt gezorgd.



Houd vast aan een voorspelbaar dagritme

Voor kinderen werkt het goed als hun wereld voorspelbaar is. Je kunt hen daarbij helpen door bestaande routines en rituelen bewust in te zetten. Dit geeft de kinderen en jezelf een gevoel van controle. Houd vast aan gebruikelijke regels en verwachtingen. Benoem ze positief, zodat het kinderen duidelijk maakt wat ze kunnen doen in plaats van wat niet mag. Praat veel over het dagritme, over veranderingen en wat er gaat gebeuren. Dat helpt kinderen om te weten wat ze kunnen verwachten.

Misschien zijn er nog meer veranderingen, zoals andere groepssamenstellingen of andere collega's. Dit is verwarrend voor kinderen en kan ook onrustig zijn voor pedagogisch medewerkers. Als de samenstelling van de groep is veranderd, houd er dan rekening mee dat het even duurt voordat iedereen in de nieuwe groep zich weer met elkaar verbonden voelt.

Praat met collega's en ouders, zodat jullie op één lijn zitten naar de kinderen toe (bijvoorbeeld hoe je reageert op vragen over het coronavirus). Samen zijn jullie het team dat de kinderen begeleidt en helpt, zodat ze veilig blijven en zich goed voelen in deze uitdagende tijd voor iedereen.



Let op gedrag dat je fijn vindt

Geef, zoals altijd, veel positieve aandacht aan gedrag dat je fijn vindt en graag wilt stimuleren. Deel deze 'goed nieuws-verhalen' met de ouders. Er zullen veel mogelijkheden zijn om juist nu kinderen belangrijke levensvaardigheden te leren (bijvoorbeeld geduldig zijn, zorgzaam, behulpzaam, samenwerken, goed met anderen omgaan, om de beurt spelen). Geef kinderen positieve aandacht en laat hen weten wat je fijn vindt, door hen te vertellen wat ze zojuist hebben gedaan. Bijvoorbeeld: *Wat aardig dat je een tekening voor je vriendje hebt gemaakt toen hij verdrietig was. Of: Fijn dat je rustig bent gaan spelen en even wachtte toen ik met de ouders praatte.*



Help kinderen als ze bang of gestrest zijn

Soms laten kinderen merken dat ze gestrest zijn, door zich te gedragen op een manier die voor pedagogisch medewerkers (en ouders) een uitdaging kan zijn. Onthoud dat al het gedrag voortkomt uit gevoelens. Als je deze gevoelens begrijpt, is het vaak gemakkelijker om met het gedrag om te gaan. Kinderen die gestrest of angstig zijn, kunnen dat op veel verschillende manieren uiten. Veelvoorkomende signalen van angst en stress zijn:

- zich jonger gedragen dan verwacht (bijv. terugval in zindelijkheid)
- vastklampen aan ouders en moeite met afscheid nemen
- verstoorde slaap



- sneller geïrriteerd en sneller boos
- terugtrekken
- toegenomen gevoel van gevaar en oplettendheid
- verdrietig
- moeite met concentreren en aandacht vasthouden

Laat kinderen hun emoties uiten. Als je laat merken dat je hen begrijpt, vermindert dat al vaak de intensiteit van het gevoel. Praat over je verwachtingen en wees duidelijk over een regel of grens. Geef alternatieven om kinderen te helpen kiezen wat ze kunnen doen. Het kan helpen om te onthouden dat alle gevoelens geaccepteerd worden, maar niet alle gedragingen.

De meest passende manier om kinderen te helpen, hangt af van welk gevoel ze hebben. Bijvoorbeeld, een kind dat last heeft van scheidingsangst, vindt het misschien fijn om iets mee te nemen van thuis. Dat kan geruststellend en veilig voelen. Het kan op een speciale plek worden gezet, zodat het kind er af en toe naar toe kan lopen als dat nodig is. Anderen hebben misschien behoefte aan een rustige plek, waar ze naar toe kunnen gaan om rustig te worden. Help kinderen bij het reguleren van hun emoties en acties, zodat ze lief voor zichzelf en voor anderen zijn.



Wees beschikbaar om te praten en vragen te beantwoorden

Zorg ervoor dat je veel open gesprekken hebt met kinderen. Gebruik open vragen. Luister naar

wat de kinderen zeggen en let ook op hun non-verbale signalen. Laat met je reactie merken dat je hen gehoord hebt en hen begrijpt. Accepteer hun gevoelens en help kinderen deze gevoelens te benoemen. Misschien is dit nu nog wel meer nodig dan eerder. Steun hen en herinner hen eraan dat jij voor hen zorgt en dat ze veilig zijn. Wees je heel bewust van je non-verbale communicatie. Kinderen merken dat snel op en zijn vaak erg gevoelig voor je gezichtsuitdrukking en de klank van je stem.

Probeer niet teveel tijd te besteden aan het bespreken van angsten en zorgen. Jij hebt geen controle over hun angst en je kunt er ook niet voor zorgen dat het weggaat (net zomin als hun ouders). Je kunt wel kinderen stimuleren hun vaardigheden te gebruiken om hiermee om te gaan. Leid kinderen af en stimuleer hen tot andere activiteiten. Vraag wat ze willen doen en bied meerdere activiteiten aan om uit te kiezen als dat nodig is.

Als kinderen vragen stellen, wees dan eerlijk. Zoek eerst uit wat ze al weten over hun vraag. Geef eenvoudige antwoorden die passen bij het ontwikkelingsniveau van het kind. Zorg voor informatie uit betrouwbare bron, bijvoorbeeld van officiële overheidswebsites. Als je het antwoord niet weet, kun je het misschien samen uit gaan zoeken, als een kind dat graag wil. Doe geen beloftes die je niet na kunt komen (bijvoorbeeld: *Alles zal snel weer normaal zijn*).



Zorg voor regelmatig contact met gezinnen

Het is belangrijk om goed contact met ouders te hebben en elke dag even met hen te praten. Dit draagt bij aan een betere afstemming in de zorg voor het kind en soepele overgangen tussen de opvang en thuis. Laat de ouders weten dat ze altijd hun zorgen kunnen melden als ze hun kinderen brengen. Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van eventuele instructies die ze doorgeven voor die dag. Als ouders hun kind komen ophalen, bespreek dan de dag van het kind. Geef ook door als er iets bijzonders is gebeurd, zowel leuke als niet-leuke dingen. Soms helpt het om registratieformulieren te gebruiken om het gedrag van kinderen bij te houden en te observeren. Dit kan je dan laten zien aan de ouders en als het nodig is, samen afspraken maken. Voor ouders is het fijn om informatie te krijgen over de gebeurtenissen op de groep, zoals foto's en filmpjes (met instemming van de ouders) of berichten met nieuwtjes en leuke verhalen. Zo blijven ouders betrokken bij de ervaringen van hun kind.



Steun je collega's

Voor kinderen zorgen is gemakkelijker als we ons gesteund voelen, dus deel je ideeën en zorg ervoor dat jij en je collega's elkaar helpen en steunen. Het helpt vaak om met collega's te overleggen als er problemen opgelost moeten worden. Ook kan

het fijn zijn om emotionele steun te krijgen en om samen successen te vieren. Samenwerken in een team, zoals samen plannen en elkaar op de hoogte houden, zorgt voor meer duidelijkheid en maakt dat alles vaak wat soepeler loopt.



Zoek hulp

Als je het gevoel hebt dat je niet goed kunt omgaan met de huidige situatie en dit invloed heeft op je slaap, je relaties of je werk, zoek dan professionele hulp. Je huisarts kan je eventueel doorverwijzen.

Als je zelf een ouder bent of ouders in je netwerk wilt helpen, kun je tips voor ouders vinden in de materialen van Positief Opvoeden, Triple P (Positive Parenting Program), die zijn ontwikkeld tijdens de coronacrisis:

- Triple P Folder: opvoeden tijdens de coronacrisis
- Tiener Triple P Folder: opvoeden tijdens de coronacrisis
- Top 10 opvoedtips voor ouders en verzorgers tijdens de coronacrisis
- Top 10 opvoedtips over school
- Online Magazine Positief Opvoeden Corona-editie
- Triple P Online
- www.positiefopvoeden.nl

Kijk voor meer informatie over PECE op de website: www.peceprogram.net



Karen MT Turner, PhD — Klinisch psycholoog. Co-auteur van Triple P en expert in innovatieve opvoedondersteuning en ouderschap bij diverse groepen ouders en kinderen.



Vanessa E Cobham, PhD — Klinisch psycholoog. Internationaal erkend expert in angsten bij kinderen en tieners en posttraumatische mentale gezondheid.



Matthew R Sanders, AO, PhD — Klinisch psycholoog. Oprichter Triple P en wereldwijd één van de grootste experts in opvoeding en ouderschap.

© 2021 Triple P International Pty Ltd