

Lieve ouders,

Allereerst hopen we dat iedereen gezond is.

Afgelopen dinsdag hebben we het nieuws gekregen dat we nog tot zeker 28 april thuis moeten blijven. En daarna is het meivakantie en gaan de maatregelen misschien nog door. De kinderen zijn voorlopig dus nog thuis en dat vergt veel van jou als ouder en van hen als kind dat wil spelen, rennen en eigenlijk gewoon kind wil zijn.

We hebben de afgelopen brieven een heleboel tips en tricks gegeven en ook een veelzijdig aanbod aan apps, internetsites en andere leuke initiatieven. We gaan er een beetje vanuit dat de meeste nu wel genoemd zijn, dus deze brief willen we het wat anders aanpakken.

In deze brief willen we een stukje uit de ouderbijeenkomsten bespreken. We denken dat het onderwerp **ANGST** wel relevant is voor de tijd waarin we leven. We willen stilstaan bij angst bij kinderen en hoe je daar als ouder mee om kunt gaan.

Iedereen is wel eens bang en nu met een dodelijk virus dat rondgaat is het niet ondenkbaar dat er kinderen zijn die dat eng vinden. En dat is een heel logische reactie.

Normaal gesproken uit angst zich op verschillende manieren

- Een lichamelijke reactie: bonzend hart, zweten, wit worden, klamme handen....
- Angstige gedachten die vanzelf opkomen als er een enge situatie is.
(Dit is nu waarschijnlijk het geval)
- De neiging om de situatie te vermijden en snel weg te lopen

Kijk en luister goed naar je kind om te bepalen of zij ook deze gevoelens hebben.

Je kunt dit merken aan:

- Hoe een kind kijkt: fronsen, bibberende lippen, grote ogen
- Wat een kind zegt (op dit moment zal dit het meest waarschijnlijk zijn)
- Hoe en wat het speelt
- Wat een kind voelt. (kinderen geven vaak buikpijn aan)

Hoe ga je daar nu mee om als ouder?

- Lach een kind nooit uit, neem het serieus. Samen lachen kan natuurlijk wel.
- Praat erover, laat weten dat iedereen wel eens bang is (ook jongens!). Hier een mooi filmpje om het uit te leggen. [://m.youtube.com/watch?v=i7ULJV-0lpA](https://m.youtube.com/watch?v=i7ULJV-0lpA)
- Wees reëel in wat je tegen je kind zegt. Sommige angsten kan je niet wegnemen.
(Corona kunnen we niet wegnemen, maar wel zorgen dat we het beperken)

Het kan helpen om thuis ook aan de slag te gaan door bijvoorbeeld:

- Samen informatie/boeken te lezen over het onderwerp
- Als ouder een goed voorbeeld te geven
- Je kind te laten tekenen of kleien waarvoor hij/zij bang is

Wat kun je als ouder beter **niet** doen?

- je kind door de angst heen dwingen door iets toch te laten doen.

- zeggen dat je kind zich niet aan moet stellen of je kind kleineren. (maar je broer durft het wel!)
- zelf net doen of je nooit bang bent.

Als je nog vragen hebt over dit onderwerp, kun je natuurlijk altijd contact opnemen met de (ouder)begeleider van de groep. Zij staan (of gaan klaar staan) om jou van advies te voorzien. Ook wij zitten thuis en kunnen niet altijd meteen reageren, maar een afspraak maken kan altijd. Tenslotte toch nog een aantal leuke en/ of informatieve links en initiatieven.



Ga op Berenjacht. Ga tijdens de lunch of middagwandeling (houd afstand) op zoek naar Teddyberen voor het raam. Zo hebben de kinderen iets te doen. <https://nos.nl/artikel/2328591-nederland-op-teddyberenjacht-welkome-afleiding-voor-kinderen.html>

Ga lekker bewegen. Hier heel veel leuke tips: <https://www.facebook.com/debeweegkalender/>

En voor ouders die graag nog meer informatie willen, staan er op indigo een aantal webinars met hele interessante onderwerpen. Nu dus gratis terug te kijken:

- Wat kan ik doen als mijn kind bang, boos of verdrietig is: <https://www.indigo.nl/webinarkindboosverdrietig>
- Stress in het gezin en wat doet dit met je kind. <https://www.indigo.nl/webinarstressinhetgezin>
- Puberbrein. <https://www.indigo.nl/indigowestwebinar>

Blijf gezond, thuis en anders op 1,5 meter afstand.

Liefs, de ouderbegeleiders