Jij zorgt voor het tempo en geeft ruimte voor het ritme van de kinderen

Deze maand gaat de poster over “Jij zorgt voor het tempo en geeft ruimte voor het ritme van de kinderen”.

In deze kalender kan je meer lezen en ontdekken over : het slaapritme en veilig inbakeren. Een goede hechting, positief opvoeden en opvoedingsvragen komen ook aan bod.

Muziek, zingen en dansen is belangrijk voor kinderen. En af en toe moeten we even wachten. Een liedje of een wachtmandje kan helpen om samen met kinderen de wachttijd te overbruggen.

GOED BEZIG KALENDER

Kind & Gezin bracht in 2017 een aantal nieuwe instrumenten aan om de pedagogische kwaliteit in de kinderopvang te werken. Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat kinderopvang van hoge pedagogische kwaliteit langdurige positieve effecten heeft op de ontwikkeling van de kinderen. De kinderopvang dient met deze instrumenten verder aan de slag te gaan om de pedagogische kwaliteit in de opvang te verbeteren. In De Blauwe Lelie bundelen de verschillende opvanglocaties hiervoor de krachten en gaan we samen aan de slag om de kinderen nog beter te ondersteunen en te stimuleren.

Omdat Kind & Gezin de opvanglocaties een hart onder de riem wil steken bij deze opdracht, brachten ze een “goed bezig kalender” uit. Het bestaat uit 12 motiverende posters die de opvang eraan herinneren dat ze goed bezig zijn rond het werken aan pedagogische kwaliteit!

We zetten er elke maand ééntje in de kijker en willen jullie als ouders hierbij graag betrekken! Jullie zijn namelijk dé experts om te weten of jullie kind zich goed voelt in de opvang en of we dus “goed bezig” zijn!

IN DIT NUMMER

Slaapritme.....2
Veilig inbakeren 2
Een goede hechting 3
Positief opvoeden 4
Vragen over opvoeden.....4
Muziek 5
Wachtmandje 5
Podcasts.....6

Slaapritme en veilig slapen

Één ding is zeker: slapen is belangrijk voor klein en groot. Een goede nachtrust voor een kind betekent dat ook de ouder een goede nachtrust heeft. Slapen is van levensbelang en tijdens onze slaap gebeurt er heel veel. Terwijl we slapen komt ons lichaam tot rust en krijgen we opnieuw kracht. Tijdens je slap verwerken we de indrukken die we tijdens de dag opgedaan hebben.

Het ene moment is de baby nog wakker en alert, het volgende moment is hij moe en nog een fractie later alweer te moe om nog te ontspannen om in slaap te kunnen vallen. Bij een baby gaat dit heel snel. Wanneer een kind moe is en geen slaap aangeboden krijgt, wordt hij steeds vermoeider. Dit kan tot een vicieuze cirkel leiden. Daarom is het belangrijk om het ritme van het kind te volgen. Als je de vermoeidheidssignalen herkent van je baby, ben je al op goede weg.

Adviezen rond veilig slapen:

- Leg een baby op zijn rug te slapen.
- Rook niet in de omgeving van een baby.
- Blijf in de buurt en hou toezicht.
- Let erop dat het kind niet te warm krijgt.
- Kies een veilig kinderbed en veilig bedmateriaal.
- Geef geen geneesmiddelen zonder advies van een arts of een apotheker.
- Zorg voor rust en regelmaat.

Bron

https://www.kindengezin.be/opvoeding/opvoedingsvragen/slapen/

https://www.vlaanderen.be/publicaties/m-m

Een goede nachtrust voor de baby betekent een goede nachtrust voor de ouders.

Inbakeren?

Wanneer je baby onrustig slaapt of als je een huilbaby hebt, kan inbakeren helpen om hem rustiger te laten slapen. Een baby heeft nog geen goede controle over zijn arm– en beenbewegingen. Hierdoor kan hij zichzelf door deze bewegingen wakker houden. Inbakeren kan ook helpen bij darmkrampen. Een ingebakerde baby voelt zich geborgen en kan geen grote bewegingen meer maken waardoor de baby gemakkelijker in slaapt valt en doorslaapt. Inbakeren is een tijdelijk hulpmiddel. Je kan het alleen toepassen in de eerste levensmaanden van de baby. Het advies is om tegen de leeftijd van 4 maanden te beginnen afbouwen. Vanaf de leeftijd van 6 maanden kan een baby beginnen te rollen. De baby krijgt ook meer controle over zijn arm– en beenbewegingen. Hierdoor zal inbakering niet meer nodig zijn. Elk kind ontwikkelt op zijn eigen tempo. Wanneer je baby vroeger begint te rollen, dan is het ook nodig om het inbakeren te stoppen.

Veilig inbakeren

Inbakeren is het inwikkelen van schouders tot voetjes van de baby in een doek. Overweeg je om je baby in te bakeren, dan overleg je best eerst met een expert. Je kan je laten helpen door kraamhulp, een kinderarts, een verpleegkundige van Kind en Gezin, of op de consultatiebureaus van Kind en Gezin. Zij zullen je duidelijk instructies geven en laten zien hoe je veilig inbakert.

Hou heel goed de temperatuur van je baby in het oog bij inbakering. Het is belangrijk dat de baby niet te warm krijgt. Wanneer je baby overstuur is, is het beter van te wachten met inbakeren tot hij eerst wat rustiger is. Pas de kleertjes aan voor je inbakert. Om veilig in te bakeren gebruik je een dunne doek (bv. een katoenen doek). Een andere optie is het aanschaffen van een inbakerdoek. Met deze doeken hoef je zelf minder te vouwen.

Wanneer je een doek gebruikt, wikkel dan de beentjes wat losser. De baby moet voldoende ruimte hebben om de benen te kunnen strekken en spreiden naar kikkerstand. Dit is belangrijk voor de verder ontwikkeling van de heupen. Bij de armen mag het iets strakker zitten. Sommige kinderen vinden het leuk wanneer 1 handje niet ingebakerd wordt. Bijvoorbeeld wanneer de baby op zijn duim of op zijn hand zuigt. Hou rekening met wat je kind nodig heeft.

Bij volgende situaties kan je beter niet inbakeren:

- Je baby heeft koorts.
- Wanneer je baby een vaccinatie gekregen heeft. Wacht dan minstens 24 uren.
- Bij heupproblemen.
- Ernstige luchtwegeninfecties.
- Bij scoliose.

Afbouwen doe je best op rustige dagen wanneer er niet veel activiteiten gepland staan. Baby's houden van regelmaat. Daarom is een vast bedritueel belangrijk. Je kan inbakering vervangen door een trappelzak.

Alternatief voor inbakeren:
Niet alle ouders zijn fan van inbakeren. Als alternatief kan je het beddengoed strak instoppen. Hierdoor krijg je hetzelfde effect als inbakering.

Een goede hechting tussen kind en ouder is belangrijk voor een goede ontwikkeling.

Hechting is voor het kind van levensbelang. Je werkt aan 'hechting' doordat je baby voelt dat er van hem gehouden wordt. Door dat gevoel kan hij zich ontwikkelen tot een emotioneel gezonde volwassene. Dat noemt men hechting.

Met hechting wordt de wederzijdse band tussen een kind en zijn ouders bedoeld. Deze band ontstaat al tijdens de zwangerschap. De baby is klein en kwetsbaar en is zowel voor verzorging als voor voeding volledig afhankelijk van een volwassene. Daarom zal het instinctief hechtingsgedrag vertonen. De baby zal er alles aan doen om de volwassene in zijn buurt te huden. Dit door te huilen, te lachen, grijpen , brabbelen, je overal volgen waar je bent. In het begin doet de baby dit naar iedereen. Na ongeveer 3 maanden krijgt hij voorkeuren naar personen die het vaakst bij hem zijn. Meestal zijn dit de ouders. De baby herkent je geur, je gezicht, je stem en gebaren en begint daarop te reageren.

Daarom is het belangrijk dat de momenten dat je met de baby bezig bent ook intens zijn. Het geven van borstvoeding neemt heel wat tijd in beslag. Soms zie je mama's hun smartphone naast zich leggen en ondertussen op de smartphone kijken. Dit vormt een grote blokkade naar de baby toe. Vaak zie je dan dat de baby stopt met drinken. Op deze manier trekt hij opnieuw de aandacht van de moeder. De grootste dreiging voor een kind is het gevoel niet belangrijk te zijn. Voor de baby is het beschikbaar zijn als ouder of als begeleidster gekoppeld aan veiligheid. Op deze manier krijgen ze vertrouwen in de andere en loont het om een relatie met een medemens aan te gaan.

Zich leren hechten is belangrijk naar het verder leven toe van de baby. Het proces van hechten zal het kind nog vaak doormaken. Bv. aan de kinderbegeleidsters in de opvang, aan de juf op school, aan familie, aan vriendjes, …. .

Een ouder of andere volwassene die vaak afwezig reageert kan het hechtingsproces verstoren. Belangrijk in de omgang met kinderen en volwassenen is betrouwbaar zijn. Zeggen wat je doet en doen wat je zegt.

Geef het kind veel warmte, liefde en kuffels en aandacht.

Hechten aan een knuffelbeer, doekje,…

Het kinderleven draait om papa, mama, en vaak als goede derde: de knuffel. Elke ouder kent de horror van de verloren knuffel: een huilend kind, een paar haastige ritten van de crèche weer naar huis, om het ding vervolgens thuis ergens onder de zetel vandaan te trekken. Tot grote opluchting van zowel kind als ouder, want de knuffel is heilig.

De vertrouwde geur heeft een rustgevend effect, daarom vinden kinderen het verschrikkelijk als hij wordt gewassen. Sommige kinderen ontwikkelen daarnaast de gewoonte om een zachte, ritmische beweging met hun knuffel te maken. Een beetje wiegen, bijvoorbeeld. Dat helpt bij het wegdromen."

De knuffel geeft kinderen troost en houvast.

Goede communicatie en overleg met de ouders is belangrijk

Het tempo van het kind wordt zoveel mogelijk gerespecteerd.

Er is regelmaat voor de verschillende activiteiten: eten gebeurt dagelijks ongeveer op dezelfde momenten, kinderen weten wanneer ze kunnen spelen, slapen, …

Voor de jongste baby's wordt de dagindeling aangepast aan hun ritme. Activiteiten worden aangekondigd, voorbereid en afgerond zodat de kinderen hier ook een zicht op hebben.

Het dagritme houdt rekening met de behoeften, leeftijd en ontwikkelingsniveau van de kinderen. De regelmaat in de dagindeling wordt afgestemd op de behoeften van de opgevangen kinderen.
De opvang communiceert over de dagindeling met de ouders.

Positief opvoeden

Er bestaat geen exacte leidraad over opvoeden. Er bestaan wel heel veel verschillende visies. Elk kind is uniek en de opvoeding zal hierop afgestemd worden. Positief opvoeden steunt op 5 principes die een kind alle kansen geven op zich veilig te voelen. Wanneer het kind zichzelf zekerder voelt, zal het ook op verkenning gaan.

Wat is positief opvoeden?

Samen met je kind werkt je aan een ondersteunende en warme relatie met het kind.

1. Je werkt aan een ondersteunende en warme relatie met het kind.
2. Je kijkt altijd positief naar het kind.
3. Je hebt realistische verwachtingen.
4. Je geeft veel complimentjes en reageert duidelijk op wat het kind doet.
5. Je zorgt goed voor jezelf.

Indien je meer wilt lezen over positief opvoeden:

www.kindengezin.be

Heb je een vraag over opvoeden ?

Groeimee·be

Voor het eerst naar de opvang…..stap voor stap wennen aan elkaar.

De handleiding van je kind delen

Jij kent je kind het best. Toon of vertel tijdens het samen wennen over de gewoontes van je kind. Welke zijn favoriete liedjes of speelgoed? Wat is het slaapritueel? Hoe eet je kind? Hoe troost je je kind? De begeleiders zijn erg blij met deze 'handleiding', het helpt hen om je kind snel thuis te laten voelen in de opvang.
Ga samen op zoek: hoe stemmen we de gewoonten in de opvang af op het ritme van jouw kind? Weet dat niet alles mogelijk is in de opvang. Zo zijn er veiligheidsrichtlijnen (bv. ivm veilig slapen) en het groepsgebeuren om rekening mee te houden. Kinderen kunnen ook wennen aan verschillende gewoontes, dat hoort ook bij het opgroeien: 'Papa leest graag voor, mama puzzelt graag; thuis zingt mama dat liedje bij het slapengaan, in de opvang krijg ik een dikke knuffel'. Je helpt je kind ook door thuis gewoontes in te bouwen die de opvang makkelijk kan toepassen zoals drinken uit een zuigfles of inslapen in het eigen bedje. Kijk daarbij in de eerste plaats of jouw kind er al aan toe is.
Tijdens de wenmomenten kan je een stukje 'thuis' meebrengen naar de opvang: vertrouwde geuren (een gedragen T-shirt dat naar mama ruikt, een sjaal van papa), een knuffel of muziekje van thuis, de vertrouwde slaapzak,..

Muziek

Baby's vinden het heerlijk als je voor ze zingt. Geluiden die je kind in de baarmoeder heeft gehoord, zal hij na de geboorte herkennen. Liedjes die je toen zong of draaide dus ook. Troosten gaat vaak goed als je kinderliedjes zingt en zachtjes wiegend heen en weer loopt. Leuke bijkomstigheid is dat de herhaling van deze liedjes je kind helpt bij zijn taalontwikkeling.

Peuters luisteren graag naar liedjes ; zingen en dansen graag mee. Vaak worden liedjes ook gebruikt om overgangen in het dagritme van peuters aan te geven. Zo wordt er in de kinderopvang samen een liedje gezongen voor het fruitmoment, bij het opruimen of zingen ouders en slaapliedje bij het slapen gaan of bij het leren tanden poetsen. Het maakt overgangen herkenbaar en meteen plezierig en gezellig.

Door naar muziek te luisteren leren kinderen ook echt met het gehoor luisteren. Dit goed kunnen luisteren heeft een positief effect op de taalontwikkeling. Jonge kinderen die vaak naar muziek luisteren kunnen beter onderscheid maken tussen de verschillende klanken. Dit helpt ze bij het leren praten omdat ze dan ook makkelijker onderscheid kunnen maken tussen de verschillende letterklanken en woorden.

Ook voor oudere kinderen is muziek, dansen en zingen belangrijk. Rustige muziek kan ook helpen om te ontspannen en harde muziek kan even ontladen . Vrolijke muziek kan een flinke oppepper geven. Ook thuis kan je leuke activiteiten doen rond muziek, met of zonder instrumenten. Je vindt tal van liedjes, boeken, teksten, partituren, muzikale activiteiten in de bibliotheek, op het internet, in de kinderopvang, op school, …

Kijk maar eens naar : https://www.speelbank.be/3013-opruimen-wordt-kinderspel

Hop, hop, hop, wij ruimen alles op !

Dit moet hier en dat moet daar

Alles netjes bij elkaar

Hop, hop, hop, wij ruimen alles op !

Hop, hop, hop, wij ruimen alles op !

Alles netjes in de doos

Ook de bal/pop/auto die jij uitkoos

Hop, hop, hop, wij ruimen alles op !

Even wachten met een wachtmandje

Soms moeten we even wachten. Tot het eten klaar is, tot het jouw beurt is, tot de baby verluierd is, tot je klaar bent om te vertrekken, ….

Tijdens het wachten kan je kind met heel wat bezig zijn. Geef je kind een wachtmandje met een aantal voorwerpen waar het zelf iets kan uit kiezen. Vertel over het voorwerp dat je kind gekozen heeft, maak er een liedje over.

Stop enkele plastic dieren in een mandje en laat het kind de dieren in het mandje ontdekken. Vertel je kind hoe het dier eruit ziet : groot, klein, lange staart, kleuren,… Maak samen dierengeluiden bij de dieren die het kind uit het mandje neemt. Zing een liedje over het dier dat je kind uit het mandje neemt. 'k Zag twee beren…, Alle eendjes zwemmen in het water…, Tien kleine visjes…, Er zat een aapje op een stokje…, Hop paardje hop,…. Lief klein konijntje…, Schaapje, schaapje, heb je witte wol…

Steek verschillende voorwerpen in het mandje die je kind kan ontdekken : een klosje wol, een dennenappel, een veer, een badspons,..

Laat je kind met het mandje spelen, voelen aan de voorwerpen, kijken naar de dingen, er iets uit nemen,...Vertel je kind over het voorwerp : hoe ziet het eruit, hoe voelt het, wat kan je ermee doen,…

En ondertussen zijn we klaar !

De podcast over echt ouderschap

WAAROM EEN PODCAST?
Kinderen grootbrengen is een uitdagende opdracht: mama of papa zijn is misschien wel de moeilijkste baan ter wereld. Maar wat is het een voorrecht om dat kleine mensje te zien opgroeien met het hart op de juiste plaats. Deze podcast gaat over de kleine kantjes van het opvoeden. We brengen échte verhalen met een knipoog, een traan én een lach.

HOE KAN IK LUISTEREN?
Heb je een iPhone of iPad, gebruik dan de Podcasts-app. Zoek op 'Ik tel tot drie'. Heb je een smartphone, gebruik dan de Spotify-app. Zoek op 'Ik tel tot drie'.
Heb je een PC, desktop of Mac, gebruik dan iTunes.

Podcasts beluisteren www.zitdazo.be

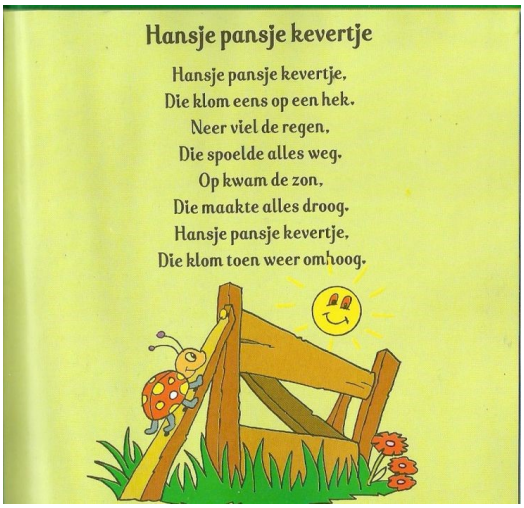
IK TEL TOT DRIE
want soms heb ik dat als mama nodig om even rustig te worden

IK TEL TOT DRIE
want ik heb het als papa even helemaal gehad.

IK TEL TOT DRIE
want ik geef mijn kind de tijd om het zelf te doen.

IK TEL TOT DRIE
om zo mijn lach in te kunnen houden...

Vereniging De Blauwe Lelie
Ruddershove 4
8000 BRUGGE

Telefoonnr.: 050 32 75 55
E-mailadres:
info@deblauwelelie.be

De blauwe lelie