

Ouderbrochure 'Kusje ... beter!'

In elk gezin is er weleens iemand ziek. Uw kind natuurlijk ook. Ziek zijn is niet zo'n prettige ervaring voor uw kind en voor u brengt het extra zorg mee. Uw kind vraagt meer aandacht dan gewoonlijk en als je ziek bent kun je ook niet lekker spelen. Maar als uw kind weer beter is, is alle pijn en moeite gelukkig meestal ook weer gauw vergeten.



U ervaart, net als alle ouders, dat baby's, dreumesen en peuters helaas allerlei vervelends kan overkomen. Ze stoten flink hun hoofd en krijgen een bult, vallen over een obstakel of over hun eigen benen, worden gestoken door een wesp, hebben een splinter in hun vinger, een schram op been of arm, een sneetje hier of daar. Pijn hebben is voor een jong kind erg en een beetje bloed ontlokt soms heftige reacties. Maar gelukkig bent u er met koude lapjes, een pincet, pleisters en verbandjes om te helpen. En met troost natuurlijk, want gelukkig kunt u een medicijn geven dat altijd werkt: kusje ...beter!



Het Piramide-project waar we nu mee beginnen gaat over 'ziek en gezond'. We spelen met de kinderen dat de knuffels ziek zijn en dat ze naar de dokter moeten. Hoe kunnen ze weer beter worden? De kinderen spelen dat ze bij de tandarts zijn en op het consultatiebureau. Het is belangrijk dat je je tanden goed poetst en je handen wast voor het eten om niet ziek te worden. En het is goed om veel te bewegen, gezond te eten en lekker te slapen om gezond te blijven.

Hoe gaat het met uw kind als het verkouden is? Welke middeltjes gebruikt u om het te helpen genezen? U bent met uw kind regelmatig op het consultatiebureau geweest waar van alles gebeurde om zijn of haar gezondheid en een gezonde ontwikkeling te bewaken. Uw kind ziet ook dat u of andere gezinsleden weleens ziek zijn. Uw kind heeft dus allerlei ervaringen op het gebied van ziekte en gezondheid die het met u kan delen en waar u samen over kunt praten.

Doet u thuis mee?

Misschien bent u, een van de gezinsleden of uw kind juist in deze periode verkouden. Dat is dan zo'n levensechte situatie die uw peuter meemaakt. U kunt er nu misschien wat meer met uw kind over praten dan u anders zou doen. Hoe voelt het als je verkouden bent? Waar doet het zeer? Je hoofd, je keel, je neus, overal kun je last hebben. Misschien heb je koorts. Je moet vaak je neus snuiten, hoesten en niezen. Je hebt behoefte aan slaap maar wordt wakker van het hoesten. En na een tijdje is het weer over! De verkoudheid is weg, maar komt misschien over een tijdje weer terug.

Je merkt het eerst dat een kind ziek is als het niet wil spelen zoals gewoonlijk. Als het erg ziek is en koorts heeft, zal het veel slapen. Maar er zijn ook van die dagen dat uw kind hongerig is, op de bank wil liggen, soms even slaapt en wat zeurt, niet weet wat het moet doen. Om uw kind door deze lastige dagen heen te helpen is het prettig om samen wat te doen. Verzamel een stapel prentenboeken uit de eigen kast of de bibliotheek en lees voor: welk boek is nu aan de beurt om voor te lezen? Ook versjesboeken en liedjesboeken zijn geschikt: ze moeten vaak allemaal van voor naar achter gezongen en opgezegd worden. En dan: nog een keer!



Moet u misschien met uw kind of met het babybroertje of babyzusje binnenkort naar het consultatiebureau? Laat uw kind dan eens een knuffel meenemen. Die kan meedoen met alles wat uw kind of de baby meemaakt. De assistente in de wachtruimte heeft het meestal druk maar zal vast wel even mee willen spelen door de knuffel ook te meten en te wegen. De dokter wil misschien ook wel even met een lampje in de oren van de knuffel kijken en naar zijn hartje luisteren met zijn stethoscoop.

Met schone handen probeer je besmetting en ziekte zo veel mogelijk te voorkomen. Hoe leert u uw kind dat de handen gewassen moeten worden als het naar de wc is geweest en als het gaat eten? Is het handjes wassen een routine voor uw kind of weet het er nog wel eens onderuit te komen? Dagelijkse routines ontstaan gemakkelijk door samen een versje op te zeggen. Het handen wassen wordt bovendien iets vrolijks. Maak er een gewoonte van om het volgende versje op te zeggen:

Handjes wassen

Elly van der Linden

na het plassen
heel gewoon
handjes wassen
lekker schoon

schone handjes
voor het eten
handjes wassen
niet vergeten



Wat baby's of dreumesen graag doen

Voorlezen

U kunt het boekje 'Billen buikje benen' samen met uw oudere baby of dreumes bekijken. Wacht af op welke pagina het boekje open blijft liggen. Waar kijkt uw baby of dreumes naar? Wijs aan wat er te zien is en vertel erbij. Lees ook de tekst op rijm. Dat is prettig voor uw kind om naar te luisteren, ook al begrijpt het misschien niet wat u zegt. Wijs de lichaamsdelen bij uw kind aan terwijl u leest. Misschien weet uw baby of dreumes zelf al waar de ogen zijn, gaat hij op zoek naar zijn eigen buik, of grijpt hij met beide handjes naar zijn eigen hoofd.

Voor meer voorleestips: www.boekstart.nl

Ziek en gezond

Sluyzer, Betty en Pauline Oud (2004) | **Billen Buikje Benen** | Uitgeverij Mercis-Kimio

Het boekje 'Billen Buikje Benen' is een stevig papieren boek met grote duidelijke tekeningen. Er staan kleine kinderen in, diverse typetjes met verschillende huidskleur. Ze wijzen lichaamsdelen aan en doen bewegingsspelletjes. Soms staan er dieren bij getekend. Als het bijvoorbeeld over oren gaat, zien we de kop van een schaap en een beer waarvan de oren ook goed te zien zijn.



Wat peuters graag doen

Kleine ongelukjes horen bij het leven van kleine kinderen. Een kind stoot zich vaak of valt, krijgt een schaafwond of een wespensteek. Uw kind speelt graag na met een pop of knuffel wat hem zelf is overkomen. Dat gebeurt vaak heel spontaan. Kijk eens of u het spel mee kunt spelen. Maak er een echt doen-alsof-spel van: u laat de beer bijvoorbeeld vallen en nu heeft hij een geschaafde knie waar wat bloed uitkomt. De beer huilt want het doet zo zeer en uw kind helpt mee troosten en de zere knie verzorgen door die schoon te maken en er een pleister op te doen. U zult zien dat uw kind dit spel of elementen ervan graag herhaalt. Het is een mooie manier om een vervelende ervaring te verwerken.

Peuters houden van versjes en liedjes en het is een uitstekende manier om de taalontwikkeling te stimuleren.

Een troostversje: **Huiltje**

Elly van der Linden

huiltje
traantje
klein verdrietje
je bent mijn kleine
zielenpietje
lachje
kusje
in je nekje
je bent mijn kleine
lachebekje



Voorlezen

Bij de gastouder wordt tijdens het project een speciaal boek over 'ziek en gezond' voorgelezen. Dat gebeurt niet één keer maar meerdere keren. Zo leert uw kind het verhaal goed kennen. Maar niets is zo fijn voor uw kind als het thuis ook nog eens door u wordt voorgelezen. Uit hetzelfde boek!

Het prentenboek over 'ziek en gezond' waar uw peuter uit wordt voorgelezen bij de gastouder is:

Helga Warmels en Marjolein Hund | **Bij de dokter** | Uitgeverij Kimio/Mercis Publishing



Coen gaat met zijn vader en babyzusje Bibi naar het consultatiebureau. Zijn knuffeltiger gaat ook mee. Coen mag helpen met Bibi uit te kleden en samen met zijn knuffel gaat hij op de weegschaal staan en meet hij bij de groeimeter hoe groot hij is. Bibi speelt met de blokkenstoof en na even wachten in de wachtkamer gaan ze samen de spreekkamer van de dokter binnen. Die onderzoekt Bibi en ook Coen ondergaat een ogentestje. Tot slot krijgt Bibi nog een prik. Daar gaat ze erg van huilen maar Coen troost haar met een knuffel en een kus.

Nog meer prentenboeken over het thema 'ziek en gezond' om thuis voor te lezen:

- Mylo Freeman | **Zaza speelt doktertje** | Uitgeverij Clavis | Eenvoudig prentenboek
- Ingeborg Bijlsma & Monica Maas | **Bobbi is ziek** | Uitgeverij Kluitman | Prentenboekje op rijm
- Jet Boeke | **Dikkie Dik Pleisters plakken** | Uitgeverij Gottmer | Prentenboek
- Liesbet Slegers | **Karel in het ziekenhuis** | Uitgeverij Clavis | Prentenboek
- Lucy Cousins | **Muis in het ziekenhuis** | Uitgeverij Leopold | Prentenboek
- Karma Wilson en Jane Chapman | **Beer is ziek** | Uitgeverij Veltman Uitgevers