

Persbericht

Voor velen is het niet eenvoudig steeds samen met anderen de tijd door te brengen. Deskundigen raden veel aan en zo ook Ger Ramakers, ontwikkelingspsycholoog. Ger is al jaren betrokken bij de Verkiezing Speelgoed van het Jaar en weet veel van kinderen en spelen.

Natuurlijk is hem gevraagd tips te geven die hieronder staan.

Tips voor spelen in Coronatijd door Ger Ramakers, ontwikkelingspsycholoog

- Zorg voor routine, als het kan in samenspraak met je kinderen
- De kunst is om een goede mix te vinden van schoolwerk en spelen
- Afwisseling van werken, spelen, bewegen en regelmatig (op verantwoorde wijze) een frisse neus halen is belangrijk
- Leren samen spelen
- Zorg voor ontspanning - spelletjes die veel hilariteit oproepen

Kijk voor suggestie van speelgoed en spellen naar leeftijd op www.speelgoedinfo.nl

Hier een toelichting:

Het is nu twee weken geleden dat de scholen dicht gingen en bijna alle kinderen dus zeven dagen per week thuis zijn.

Gezinnen hebben zich snel moeten aanpassen aan de nieuwe situatie, wat vooral voor de ouders vaak geen gemakkelijke opgave was en is. De leerkrachten doen hun best om alle kinderen van onderwijs en lesmateriaal te voorzien. Vervolgens moeten de ouders hun kinderen hiermee aan het werk zetten, naast alle andere zaken die ze moeten doen. Het valt vaak niet mee om in een goede routine te komen en de kinderen elke dag weer te motiveren om aan de slag te gaan. Voor veel kinderen hoort schoolwerk bij school en thuis is er voor spelen en ontspanning. **De kunst is om een goede mix te vinden van werken en spelen.** Probeer een vaste routine op te zetten – het best in samenspraak met je kinderen – met afwisseling van werken, spelen, bewegen en regelmatig (op verantwoorde wijze) een frisse neus halen. Kinderen gedijen bij regelmaat. Afwisseling van werken en ontspannen helpt om de motivatie voor de minder leuke dingen op peil te houden. Laat de kinderen steeds een periode werken (15 tot 45 minuten, afhankelijk van de



Voor toelichting: Miesje van Rijn

leeftijd), met een tijdje spelen als beloning. De afwisseling is ook belangrijk om te voorkomen dat je kind zich helemaal stort op schermactiviteiten, waardoor er voor bewegen en andere activiteiten geen ruimte meer blijft. Zorg voor leuke alternatieven en doe zelf ook mee, in elk geval om je kind op te starten. Eventueel kun je ook de routine en het werken bevorderen met een beloningskaart en stickers. Als de kinderen voldoende hun best doen dan volgt in het weekeinde een leuke beloning, wat dan bijvoorbeeld een nieuw spel zou kunnen zijn.

De leerlingen vanaf groep 3 krijgen leerwerk van school, maar dit geldt minder voor de kinderen van groep 1 en 2, terwijl zij normaal op school allerlei dingen leren die voorbereiden op het lezen, schrijven en rekenen in groep 3. Dat gebeurt vaak op een speelse wijze en dat kunnen we thuis natuurlijk ook doen. **Denk aan alle spelletjes waarbij geteld moet worden**, zoals bij bordspellen met een dobbelsteen, zoals Ganzenbord, Mens Erger je Niet. Of spelletjes die visueel en ruimtelijk inzicht vragen, zoals puzzels en allerlei (smart) games. **Speelgoed waarbij gebouwd of geknutseld moet worden** is goed voor de oog-handcoördinatie, stimuleert de creativiteit en levert ook nog eens een mooi eindresultaat op. Dat geldt ook voor tekenen en kleuren. Voor de kinderen die al toe zijn aan het herkennen en schrijven van letters en cijfers of woordjes kunnen lezen is er ook een veelheid aan spelletjes, zoals Scrabble junior, Rummikub, Halli Gallie, etc. Ook is er **speelgoed waarmee kleuters schooltje kunnen spelen** en intussen kennis op kunnen doen, zoals Mijn Magisch Bureau. **Veel spellen vragen ook strategisch of conceptueel denken**, zoals Mens erger je Niet, Concept Kids Dieren, dammen en heel veel andere spellen. Elk spel en alle speelgoed heeft elementen die behalve plezier hebben ook leerzaam zijn. Denk daarbij ook aan **leren samen spelen**, omgaan met op je beurt wachten, met spanning en verliezen. Allemaal zaken die ook op school en in het dagelijks leven belangrijk zijn.

Het is voor de meeste ouders niet mogelijk om de hele dag met de kinderen bezig te zijn. Dan is het fijn als de kinderen samen kunnen spelen en elkaar (hopelijk) op een prettige manier bezig kunnen houden. Vanwege de contactbeperkingen zal spelen met leeftijdgenoten vaak niet kunnen. Het samenspelen zal dan tussen de kinderen in het gezin gebeuren; iets wat heel goed kan gaan, maar



ook vaak tot ruzie kan leiden. **Let er daarom op dat de jongste kinderen voldoende goed mee kunnen spelen**, door ze te laten spelen met spellen die ook voor hen geschikt zijn, door ze samen met een oudere broer of zus een team te laten vormen of door voor hen makkelijkere spelregels af te spreken. Ook zijn er allerlei **coöperatieve spellen**, waarbij juist moet worden samengewerkt, zoals Leo moet naar de kapper, Menara en Pandemic Response. **Maak vooral ook enkele afspraken vooraf met de kinderen over het rekening houden met de jongsten** en dat ze bij je moeten komen als het niet goed dreigt te gaan. Hou in elk geval een oogje in het zeil en stuur zonedig bij om het leuk te houden. Als je als ouder een nieuw spel met je jonge kind gaat spelen, help hem/haar dan in het begin, zodat je kind het spel als leuk gaat ervaren en niet gelijk ontmoedigd raakt. Voor de kinderen zonder broer of zus kunnen smart games, constructiespeelgoed, en spelen met poppen en poppetjes (fantasiespel) uitkomst bieden.

Voor toelichting: Miesje van Rijn

Kinderen kunnen hun grootouders niet opzoeken, maar dat hoeft niet te betekenen dat ze niet samen via internet (Skype en dergelijke) een spelletje zouden kunnen doen. Met een dobbelsteen en de mogelijkheid om mee te kijken met het bordspel van de kleinkinderen, zouden opa en oma ook mee moeten kunnen spelen. Met een beetje creativiteit is veel mogelijk!

De coronacrisis brengt veel stress met zich mee.

Naarmate meer mensen ziek worden, iedereen langer thuis komt te zitten en er meer zorgen over werk en inkomen zijn, zal er meer stress in de gezinnen komen. Kinderen zien en horen van alles, hetzij via Jeugdjournaal, het internet of van volwassenen of oudere kinderen. Ook zij kunnen zich toenemend zorgen gaan maken. Over hun eigen gezondheid of die van hun ouders, grootouders, vriendjes, enzovoort. Hierdoor kunnen ze angstig of boos worden



en/of slechter gaan slapen. **Kinderen moeten niet belast worden met de zorgen van volwassenen**, maar het is wel belangrijk om met de kinderen (op een rustige toon) te bespreken wat er aan de hand is en hun vertrouwen te geven dat het op termijn goed komt. Laat hun ook weten wat ze zelf kunnen doen om ziek worden en verspreiding tegen te gaan. Daarmee krijgen ze een stukje controle over hun zorgen. **Zorg voor ontspanning.** Knuffels en poppen kunnen een kind geborgenheid geven (naast knuffels van hun ouders). Spelletjes doen waarbij veel bewogen, gezongen of gedanst kan worden helpen om fysieke spanningen te ontladen en overtollige energie kwijt te raken. Denk vooral ook aan **spelletjes die veel hilariteit oproepen**, zoals Happie Haai, Bob Bilnaad, Soggy Doggy en vele andere spellen, die vooral voor de jongere kinderen heel leuk zijn. Spellenspelletjes waarbij dingen moeten worden uitgebeeld, (snel) geraden of versierd zoals Pictionary, Stoopido, etc. kunnen zorgen voor veel vrolijkheid. **Voor adolescenten en ouder bieden de partygames en escaperoomspellen veel lol en spanning en daarmee ontspanning.**

De Coronacrisis dwingt ons allen om het leven anders in te vullen dan voorheen. Als gezin zitten we meer bij elkaar en zijn we meer op elkaar aangewezen. Daar zitten ook goede elementen in voor wanneer deze crisis weer voorbij is.

Ger Ramakers, Kind- en Jeugdpsycholoog, OntwikkelingsAdvies.nl

30 maart 2020

SpeelGoedInfo.nl geeft informatie over speelgoed.

www.speelgoedinfo.nl

www.speelgoedvanhetjaar.nl

Alle afbeeldingen in dit bericht kunnen vrij van rechten worden gebruikt.

De overzichten van artikelen zullen steeds worden aangepast.

Amsterdam, maart 2020

Voor toelichting: Miesje van Rijn