Inspiratieprikkel # 77

Een rustplek in elke opvang

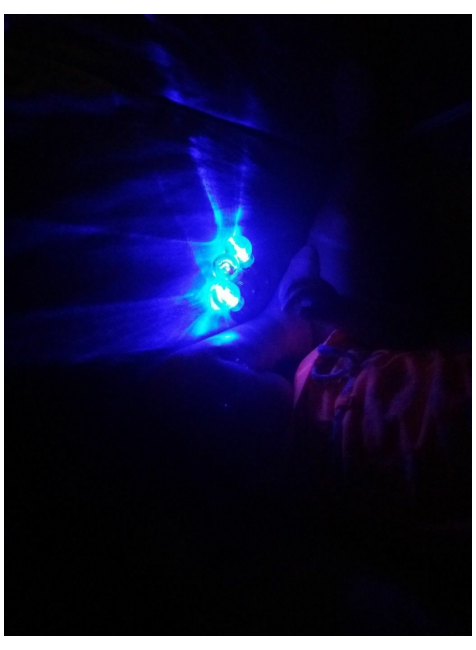
Kinderen zitten vaak lange dagen in de opvang. Elk kind heeft in de loop van de dag wel een moment dat het even op adem wil komen weg van alle prikkels. Daarom is een rustplek nodig. Dat is een plek in de opvang waar kinderen tot rust kunnen komen: bij verdriet, angst of boosheid, bij teveel prikkels of gewoon om te genieten van de rust. Kinderen kunnen er zelfstandig, met een vriendje of een begeleider naartoe trekken.

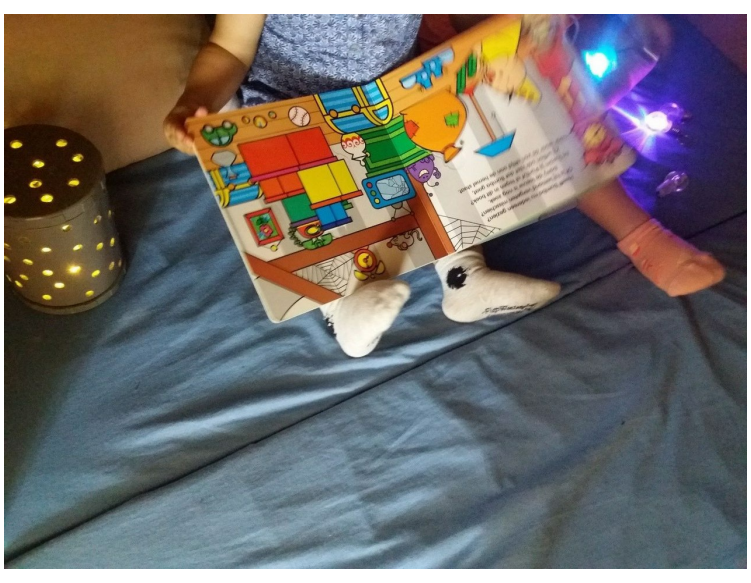
Rust- en snoezelbox

Snoe-zen heeft rustboxen ontwikkeld om zo'n rustplek mogelijk te maken. Zo'n box kan je ook huren of kopen. De boxen zijn op 5 minuten in en uit elkaar te halen. In de rustbox worden geluiden van buitenaf gedempt. De box is niet geverfd. De natuurlijke kleur van hout houdt het prikkelarm. En ze zijn perfect inzetbaar in de kinderopvang.

Tips voor het gebruik voor een rustplek

- Maak duidelijke afspraken en maak deze visueel duidelijk
- Zorg dat het er gezellig is zodat de kinderen worden aangetrokken tot de plek
- Leg er materialen in die de kinderen aantrekken en verwissel regelmatig van materialen
- Zorg dat deze ruimte prikkelvrij is.
- Geef zelf het goede voorbeeld
- Ga af en toe samen naar deze plek
- Zorg dat ze op een plek is die vertrouw is voor kinderen en ze er zelf naar toe kunnen





Foto's: © Charlotte Feyaerts, Snoe-zen

Tips voor rust en positiviteit

- Focus je op wat er goed gaat. Hoe meer we focussen op wat er goed gaat en dit te benoemen hoe vaker positief en gewild gedrag zich gaat voordoen.
- Let op signalen van overprikkeling. Overprikkeling kan leiden tot onrustig gedrag, boosheid, faalangst, andere angsten en meer. Grijp in bij signalen van overprikkeling.
- Erken de kinderen hun gevoelens en ga ze niet wegduwen. Bv als een kind komt zeggen ik ben bang. Zeggen we vaak je hoeft niet bang te zijn. Zo denken kinderen hun gevoel er niet mag zijn. Erken hun gevoel en vertel dat gevoel er mag zijn en help hun om ermee om te gaan.

Meer weten?

Bezoek de webstek van Snoe-zen. Je vindt er ook hoe je rustboxen kan huren of kopen.

Met dank aan Charlotte Feyaerts, kinder- en rustcoach bij Snoe-zen, voor het schrijven van deze prikkel.

Stuur ons uw inspiratieprikkels!

We zijn benieuwd naar uw inspiratieprikkels!
Stuur ons een foto en wie weet nemen we je idee op in een volgende editie van de inpspiratieprikkels. Stuur dit naar info@topzet.be

Facebook Twitter Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.• Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u info@topzet.be toe aan uw adresboek.

Laposta