

TIPS VOOR THUIS

Vanaf 16-3-2020 zijn veel kinderen voor minimaal drie weken thuis. Bij een aantal kinderen roept dit veel spanning en onrust op. Hieronder lees je een aantal tips waarmee je kinderen kunt ondersteunen.

Structuur

- Maak een dagstructuur. Houd hierbij rekening met het verschil tussen schooldagen en weekenden.
- Maak de dag- of weekplanning visueel en hang hem op een zichtbare plek.
- Plan dagelijks werk in voor schoolse taken en houd hierbij rekening met de verwachtingen vanuit school.
- Wissel schoolwerk en ontspanning af.
- Plan dagelijks een rustmoment in waarbij iedereen zich even terugtrekt (bijvoorbeeld spelen op de eigen kamer of in het eigen bed stil lezen).
- Probeer zo voorspelbaar mogelijk te zijn. Geef ook aan als er nog onduidelijkheid is (bijvoorbeeld over wie de kinderen opvangt).

Dagindeling

- Geef kinderen taakjes die passen bij de leeftijd (mogelijk kunnen ze ook iemand in de omgeving helpen) of betrek hen bij je eigen taken in huis. Denk aan koken, klussen, was vouwen etc.
- Maak afspraken over schermtijd. Mogelijk wil je kinderen wat meer schermtijd geven, maar ben duidelijk over de afspraken (wanneer, onder welke voorwaarden) en stel er eventueel een taakje tegenover.
- Beloon leuke en spontane ideeën die de kinderen zelf inbrengen in de dagindeling.
- Neem als ouder ook even tijd voor jezelf. Draag de zorg even over aan je partner of iemand in je omgeving.

Emoties

- Voor veel kinderen gaan leuke dingen niet door, geef ruimte voor teleurstelling en maak waar mogelijk nieuwe afspraken voor een later moment.
- Neem zorgen van kinderen over de situatie serieus. Leg de situatie uit, maar overweldig niet met informatie.
- Ga niet mee in paniek, maar ben realistisch ten aanzien van de situatie.
- Erken de onzekerheid rondom de situatie, maar houd je eigen angst zo veel mogelijk bij je kind weg.
- Pas op met de hoeveelheid (social) media; kinderen kunnen van de inhoud erg angstig of onrustig worden.
- Leer kinderen dat je invloed hebt op de situatie door de regels van het RIVM te volgen; was je handen en houd gepaste afstand van anderen.

Activiteiten

- Volg de richtlijnen van het RIVM en bepaal aan de hand daarvan of je naar buiten kunt.
- Probeer zo veel mogelijk te bewegen. Speel buiten, zoek de natuur op of zoek manieren om binnen te bewegen (bijvoorbeeld dansen voor de televisie).
- Kijk voor leuke activiteiten die je binnen en buiten kunt doen op internet; veel websites hebben een groot aanbod aan (educatief) materiaal.