



Opvoeden en Corona

We begrijpen dat opvoeden vanwege de nieuwe Corona maatregelen van de regering een extra uitdaging kan zijn. De vaste structuur van opvang of school valt weg voor de kinderen en nu is het aan jullie als ouders om hen bezig te houden. Misschien moet er daarnaast ook nog thuis gewerkt worden.

Doe je voordeel met onderstaande *Tips en Tricks!*

Zorg voor structuur

Maak een dagindeling en hang deze ergens op. Dit geeft houvast en dat is voor kinderen heel prettig. Spreek vaste momenten af waarop je samen een activiteit doet en momenten waarop je kind zichzelf vermaakt. Zet in de dagindeling ook vaste tijden voor beeldschermen, zodat je kind precies weet wanneer hij mag gamen of filmpjes mag kijken. Je kind zal dan minder snel de hele dag zeuren of hij achter een beeldscherm mag.

1. Maak een *Weekplanning*:



Maak gebruik van een planbord, agenda of kalender, hoe meer zichtbaar is wat/hoe/wie/wanneer en waar je iets gaat doen hoe meer steun het kind (en jijzelf) hieraan heeft.

Laat kinderen zoveel mogelijk meehelpen de dag planning in te vullen/mee te bedenken.

Plan dagelijkse dingen ook in, zoals boodschappen doen, hond uitlaten, eten koken, schoonmaken, enzovoort.

2. Maak van te voren een *Pot met Activiteiten*:

Een glazen pot of activiteitenlijst met beeld en woord om kinderen uit te laten kiezen. Kinderen hebben niet paraat wat er eigenlijk allemaal te doen is. Loop met je kind(eren) een rondje door het huis en/of schuur om te inventariseren wat er te doen is.



3. Maak *Afspraken*:



Als je wilt dat iedereen zich aan de regels houdt, maak afspraken!

Wees consequent in het handhaven van regels en afspraken. Dit geeft houvast/veiligheid. Wanneer ouders/verzorgers zich niet aan de gemaakte afspraken houden, houden de kinderen zich ook niet aan de afspraken. Maak die afspraken ook zichtbaar qua plek en plaatjes zodat ze voor iedereen helder blijven.





4. *Las op de **Eigen Kamer Alleen Spelen** in als normale activiteit en bedenk met je kind(eren) wat het daar allemaal kan doen.*



5. *Maak **Beeldschermafspraken**:*

Schermjes rooster		
		naam: _____
		maandag van tot van tot
dinsdag van tot van tot	woensdag van tot van tot	donderdag van tot van tot
vrijdag van tot van tot	zaterdag van tot van tot	zondag van tot van tot

Kijk op www.gratisbeloningskaarten.nl voor kant en klare schema's en voor nog veel meer handige en bruikbare dingen!
Stimuleer contact met leeftijdsgenootjes op afstand

Buitenlucht en bewegen is goed voor kinderen. Als het kan en heb je een tuin, laat ze dan lekker buiten spelen. Organiseer een spel dat ze kunnen doen op afstand van elkaar. Heb je een balkon? Ga hier samen een spel doen. Of maak een beweegspel op muziek.

6. *Beweeg dagelijks:*



Tijdelijk thuisonderwijs in verband met Corona?

Veel ouders zitten nu met de vraag: "hoe pak ik thuisonderwijs aan, waar moet ik op letten"?
Aandachtspunten en tips om deze ouders te helpen vind je op de volgende site: <https://www.thuisonderwijs.nl/>





Drie weken lang thuiswerken met kinderen: zo doe je dat (vijf tips)

Thuiswerken mét kinderen om je heen, voor wie niet tot een van de 'vitale beroepsgroepen' behoort zal dat in elk geval tot en met 6 april aan de orde van de dag zijn. Maar... hoe doe je dat? Wij verzamelden deze vijf gouden tips.



1. Houd eigen kantoortijden aan

Het is een grote valkuil van thuiswerken: het gevoel dat het werken nooit echt ophoudt. Een goede balans tussen werk en privé moet is juist nu - met alle hectiek rondom de coronacrisis - helemaal van belang. Stem werktijden af die goed overeenkomen met je werk, het gezin en jezelf en: houd je daar aan.

Wat nu wel kan: sta een uur eerder op dan je kinderen wakker zijn. Dan is het nog heerlijk rustig in huis en kun je alle mails wegwerken. Maar: dan ook niet tot laat in de avond doorgaan.

2. Hanteer een goede planning

Het is belangrijk om per dag een goede planning te maken. Maar wees realistisch. Je bent gewoon minder productief als je kinderen er bij zijn. Doe belangrijke taken eerst. Plan vooral niet te veel. Anders raak je alleen maar gefrustreerd dat je of je planning niet af krijgt of nog zo veel moet doen.

3. Maak tijd, neem pauzes

Een ononderbroken werkdag met je kinderen wordt een lastige. Breek de dag in stukken en de tijd tussendoor kun je besteden om even met je kinderen te spelen. Alternatief, voor het geval dát: ga samen werken. Zet je kind naast je aan je bureau met iets lekkers of een kleurplaat.

4. Zorg voor de juiste tools

Essentieel om efficiënt te werken. Test juist nu je internetsnelheid/WiFi snelheid en check dit tegenover je haalbare maximum. Snel internet is niet alleen voor je eigen werk heel belangrijk want... Netflix, YouTube, mobieltjes, gameconsoles, iPads, enzovoorts - precies. Snel internet is nu echt de meest belangrijke tool.

5. Maak een speelgoed-werkplek

Geef je kinderen een eigen vaste 'werkplek' in het huis, waar je 's ochtends speelgoed verzamelt die je samen uitkiest. Hang aan (een deel van) het speelgoed elke dag weer een nieuwe opdracht, waardoor je kinderen ook aan iets 'werken', dat aan het einde van de dag klaar moet zijn. Voordeel van de vaste speelgoed-werkplek, niet al te dicht in de buurt van je eigen werkplek mits mogelijk, is dat ze ook niet al te vaak komen vragen waar dit-of-dat ligt.

