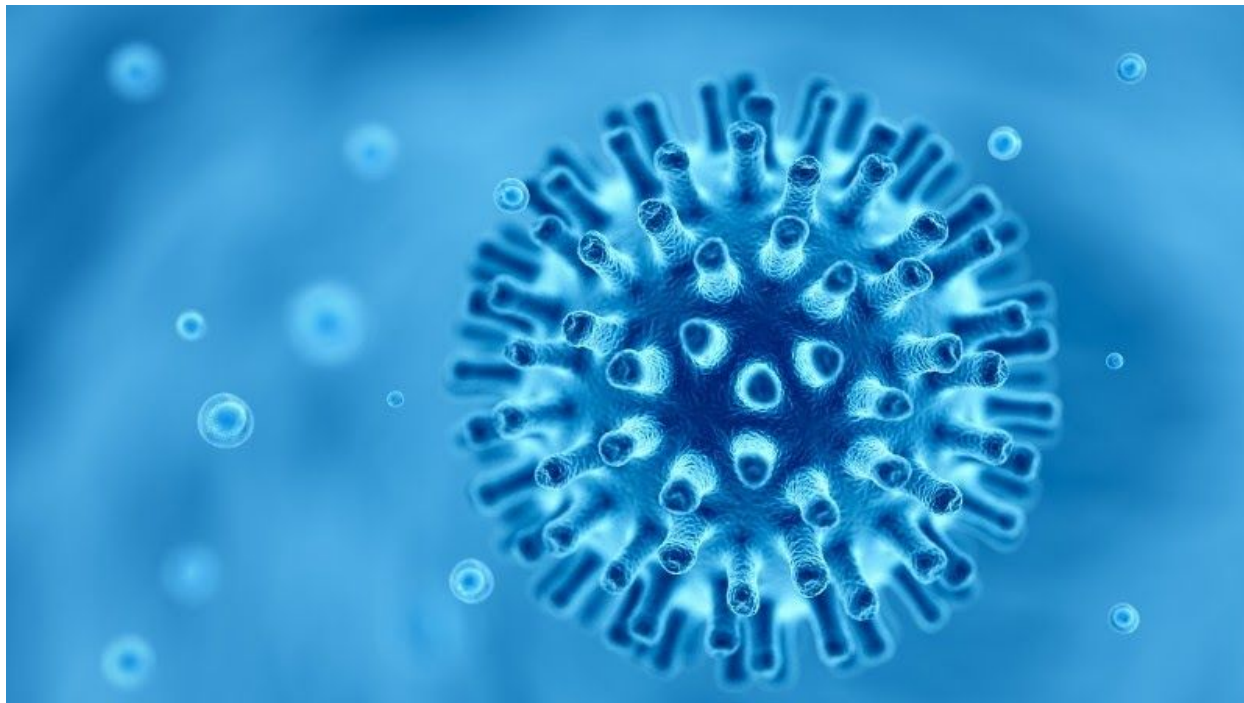


# Het Coronavirus

18 maart 2020



## Tips voor ouders met thuiszittende kinderen in verband met het Coronavirus

Nu de scholen en kinderdagverblijven zijn gesloten, zitten veel ouders thuis met hun kinderen. Hoe kom je deze weken als gezin door? We verzamelden handige tips en inzichten voor gezinnen met kinderen.

**BUURTZORG JONG**

## Thuiswerken mét kinderen

Een lastige situatie waar veel ouders in zitten: Ouders die vanuit huis moeten werken en de kinderen die thuis zijn omdat ze niet naar de opvang of school kunnen.

Als je als ouders samen thuis bent, probeer dan in shifts te werken. De ene ouder probeert wat werk te verzetten terwijl de andere ouder zich om de kinderen ontfermt. Dit wissel je vervolgens af.

Daarnaast is het handig om verwachtingen realistisch bij te stellen en voor jezelf een prioriteitenlijst te maken: Wat moet af en wat kan wachten?

Mogelijk krijgen de kinderen ook vanuit school digitaal onderwijs en krijgen ze huiswerkopdrachten die ze zelfstandig moeten maken. De kinderen zullen hierbij begeleiding nodig hebben van hun ouders.

## Wel of niet buitenspelen en/of samenspelen?

Het was voor veel ouders onduidelijk of kinderen nog wel in een groepje mogen gaan voetballen in het park of naar de speeltuin kunnen gaan. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) heeft aangegeven dat kinderen gewoon met elkaar kunnen spelen, zowel binnen als buiten. Beperk het aantal verschillende vriendjes en vriendinnetjes met wie jouw kinderen de komende weken omgaan wel. Maak daarover vaste afspraken met (een klein groepje) ouders in de buurt, van wie je weet dat ze zelf ook hun best doen om het aantal sociale contacten te matigen.

*Uit onderzoek van Jantje Beton (2018) blijkt dat kinderen zich vrolijk en blij voelen nadat zij een tijdje buiten hebben gespeeld (75%). Daarnaast voelen zij zich ook vaak sterk en gezond (48%).*

## Praat met jouw kind over de vreemde situatie

Ga open in gesprek met jouw kinderen en praat over de wat gekke situatie. Voor je kind kan het misschien een beangstigende situatie zijn. Laat je kind vragen stellen en wees eerlijk op de vragen zonder erg gedetailleerd te zijn. Deel niet jouw eigen zorgen, zoals de bezorgdheid over een mogelijke economische malaise of een dreigend beddentekort in ziekenhuizen, daar hoef je kinderen natuurlijk niet mee op te zadelen.

## Probeer een dagstructuur te vinden

Op school zijn kinderen gewend aan dagritmes. Het ene kind heeft dit meer nodig dan een ander kind. Elk kind is daar anders in, en elke ouder kent zijn kind het beste. Het kan handig zijn om een dagindeling aan te houden. Oudere kinderen kunnen eenvoudig zelf een planning maken, bijvoorbeeld in Word. Een dagplanning voor kinderen of het gezin kan zorgen voor overzicht, rust en structuur. Betrek de kinderen bij het maken van deze planning. Maak de planning visueel, bijvoorbeeld door plaatjes van de activiteiten uit te printen of afbeeldingen van eventueel geplande spelmomenten met het gezin (kijk hiervoor op de website [www.sclera.be](http://www.sclera.be)).

Hang de planning bijvoorbeeld op de koelkast, zodat iedereen het kan zien. Wanneer je kind vraagt wanneer jullie iets gaan ondernemen of hij/zij iets leuks wilt doen, kun je terugverwijzen naar de dagplanning.

*Dagplanner van: .....*

<i>Tijd</i>	<i>Activiteit</i>



Deze gratis printable is afkomstig van [MammieMammie.nl](http://MammieMammie.nl)

Deel de dag op in dagdelen. Het opsplitsen van een dag in kleine delen geeft overzicht voor jezelf en je kind. Zo kun je bijvoorbeeld een ochtend-, middag- en avondplanning maken. Behoud zoveel mogelijk het dagritme van school. Dat wil zeggen op tijd opstaan en weer op tijd naar bed, met

tussendoor zoveel mogelijk behoud van de structuur (om half 9, om 12 uur en om 17.30 uur eten bijvoorbeeld. Zorg voor voldoende rust in de planning, maar wel duidelijk afgekaderd. Plan dus “rust uurtjes” in. Plan daarnaast ook tijd in om te bewegen.

In de ochtend iets actiefs plannen zorgt vaak dat er in mindere mate spanning wordt opgebouwd door de dag heen. Kinderen die veel energie hebben moeten hun energie kunnen ventileren, zo ook bijvoorbeeld wanneer kinderen voor een langere periode thuis zijn. Maak ook duidelijke afspraken over opstaan, taakverdeling, schermptjes tijd en bedtijd.

## Maak een lijst met activiteiten.

Maak samen met je kind een lijst met dingen die je kind alleen kan doen of kan doen als de verveling toeslaat. Je kunt samen met jouw kind een pot of bakje (of meerdere) pakken en deze indelen in categorieën: **activiteiten om alleen te doen**, **activiteiten om samen te doen**, **activiteiten om binnen te doen**, **activiteiten om buiten te doen**.

Je kunt als ouder (samen met jouw kind) allerlei activiteiten opschrijven die het kind zou kunnen doen, als jouw kind zich verveelt. Op zo'n moment kan jouw kind een briefje grabbelen uit de pot of het bakje waarop een activiteit staat om te doen.

## Voorbeeld Dagschema

Voor 9.00 uur Wakker worden en opstaan

- Ontbijten
- Douchen
- Aankleden
- Bed op maken enz.

9.00-10.00 uur

- Ochtendwandeling
- Buiten een wandeling maken
- Bij regen: bewegingsspelletjes

10.00-11.00 uur Werktijd

- Werken aan de weektaak

11.00-12.00 uur

- Iets voor jezelf
- Lekker vrij spelen

12.00 uur Lunch

12.30 uur Klusjes doen

- Samen huishoudelijke taken doen. Denk aan stofzuigen, stoffen, de was doen, de afwas doen enz.

13.00 - 14.00 uur Werktijd

- Werken aan de weektaak

14.00- 14.30 uur

- Lezen: Laat kinderen zelf een boekje (voor)lezen of lees als ouder voor.

14.30-15.30 Extra opdrachten

- Eventuele extra opdrachten vanuit school.
- Tijd voor een knutselopdracht, een filmpje kijken of tekenen.

15.30-17.00 Buiten spelen

- Lekker fietsen, in de speeltuin spelen, spelletjes spelen

17.00 -18.00 uur Avondeten

- Samen het eten klaar maken en tafel dekken

18.00 - 19.00 uur

- TV-tijd of gezelschapspelletjes spelen
- De dag samen doorspreken, serie kijken, eventueel douchen en klaar maken voor bed.

20.00 uur Bedtijd

- Een verhaaltjes voorlezen of samen een boekje lezen

### **Handige tips:**

→ Kinderen leren veel van spelen. Als je kinderen urenlang leuke gezelschapsspellen spelen, dan is dat óók heel leerzaam. En als je kleuter fijn speelt met de poppen of autootjes: prachtig!

→ Goede kans dat je partner vanuit huis werkt. In dat geval kan het handig zijn - als je de ruimte ervoor hebt - om een werk en een speel-leerzone af te spreken. Dat geeft kinderen duidelijkheid én vrijheid, en voorkomt irritatie. Zo kun je rust in huis creëren.

→ Vraag niet teveel van jezelf, je hebt immers de rol van ouder en niet die van leraar.

→ Als er twee ouders zijn, is het belangrijk dat je elkaar af en toe even een rustmoment in te plannen en verdeel de zorgtaken dan tijdelijk anders dan je normaal zou doen. Merk je als ouder dat je een lijn dreigt over te gaan (schreeuwen tegen je kind of een tik uitdelen, stap onmiddellijk 'uit de situatie'. Loop in je eentje een blokje om, hardlopen of ga muziek luisteren maar zorg dat je die grens niet overgaat. Trek tijdig aan de bel en schakel hulp in. Vraag bijvoorbeeld hulp aan mensen in jouw omgeving, wellicht dat de buurvrouw het geen probleem vindt om een aantal uurtjes op de kinderen te passen of kunnen de kinderen een middagje bij een vriendje/vriendinnetje spelen. Denk hierbij wel aan de voorschriften van het RIVM omtrent het coronavirus.

→ Schermtijd: laat de teugels iets vieren. Het dagritme van kinderen is zo op de schop doordat ze niet naar school kunnen. Ook zul je wellicht als ouder thuis wat voor werk moeten doen. Dat kinderen in deze periode wat vaker achter hun schermjes zullen

zitten is begrijpelijk. Als ouder kun je een mapje aanmaken met leuke filmpjes of een afspeellijst op Netflix. Hierdoor kun je als ouder invloed uitoefenen op wat jouw kind precies kijkt. Je kunt filmpjes op YouTube natuurlijk ook gebruiken voor de nodige dagelijkse beweging, door samen te dansen of te sportactiviteiten te ondernemen.

## Ideeën voor activiteiten om te doen:

*‘Maak voor elke week een speelgoeddoos’*

Om de drie weken door te komen waarbij speelgoed interessant blijft, kunt je het voor de kinderen meer interessanter maken door al het speelgoed te verdelen over verschillende dozen, voor week één, twee en drie.

## Activiteiten voor buitenspelen:

- ❑ Stoepkrijten; stoepkrijt opent een wereld aan spelmogelijkheden en creativiteit. Denk aan een stoepkrijtschaduw, stoepkrijtkunst, stoepkrijtspelletjes of andere stoepkrijt ideeën.
- ❑ Springtouwen of elastieken. Op Youtube staan verschillende voorbeelden van hoe je kunt elastieken. Zoekterm: ‘elastieken spelletje’. Is je kind alleen, dan kun je het elastiek ook tussen twee stoelen doen.
- ❑ Bowlen met flessen. Vul de flessen met water (eventueel verschillende soorten kleurstof), pak je bal en bowlen maar
- ❑ Het is prachtig weer, ga de natuur in en je bent tegelijkertijd ook even het huis uit! Denk aan de natuur intrekken met jouw verrekijker, loep, planten- en dierengids; Ga fotograferen in de natuur. Deze foto’s kun je thuis dan weer bewerken; Samen in de tuin werken; ga een insectenhotel maken of een nestkastje voor een koolmees, van hout of een bouwpakket. Of ga een lente bloemstuk maken. Er zijn nog niet veel bloemen en blaadjes, maar als ze er zijn, kun je bloemen drogen

## Activiteiten om binnen te doen:

❑ **Lezen:** Voorlezen is altijd een goed idee. Speel het verhaal na, of maak een knutselwerk. Ook oudere kinderen vinden het vaak nog érg leuk om voorgelezen te worden. Het mooiste is als ouders zelf voorlezen. Kan dit niet, dan zijn de prentenboeken op YouTube een goed alternatief. Bij de Voorleeshoek kan je kind genieten van allerlei mooie prentenboeken die voorgelezen worden. Dit is tijdelijk gratis beschikbaar. Ook kun je podcasts met kinderverhalen luisteren.

Bijvoorbeeld met Gouden Boekjes. De online Bibliotheek heeft tijdelijk een extra reeks mooie luisterboeken toegevoegd. Voor kinderen 12 luisterboeken en voor volwassenen maar liefst 16 luisterboeken om uit te kiezen. Voor iedereen, dus ook als je geen lid bent van de Bibliotheek.

❑ **Schrijf een brief naar je klasgenootje**

❑ **Bedenk een interview voor je opa en/of oma.** Bel ze op via Skype of Facetime.

❑ **Dit is een mooi moment om gezinsspellen te doen, zoals Scrabble, Boggle en Stapelwoord uit de kast te pakken.**

❑ **Plattegronden tekenen.** Bijvoorbeeld van je kamer of het huis. Oudere kinderen kunnen dit op schaal.

❑ **Puzzelen.** Een legpuzzel maken. 5- of 6-jarigen kunnen doorgaans puzzels van zo'n 50 stukjes. Als dat lukt, kunnen ze 100 stukjes proberen. 7-jarigen kunnen een puzzel van 200 stukjes. Voor kinderen van 8 of 9 is 500 stukjes een mooi aantal. Vanaf een jaar of 10 kunnen kinderen aan de slag met een puzzel van 1000 stukjes. Zelf een puzzel maken: een puzzel sjabloon printen en daarop tekenen. Sudoku's oplossen. Er zijn ook eenvoudige varianten voor jonge kinderen, zoals een kleurensudoku.

- ❑ Bak samen een cake of een taart en laat jouw kind het baksel versieren.
  
- ❑ Maak samen een film met scènes waarvoor je je gaat verkleden.
  
- ❑ Verzamel alle Lego die er in huis maar te vinden is om samen een groot gebouw te maken.
  
- ❑ Een kaart knutselen en versturen naar oudere en/of eenzame mensen.
  
- ❑ Knutselen met kosteloos materiaal, bijvoorbeeld een schoendoos. Laat iets bedenken wat ze kunnen combineren met hun eigen speelgoed: een garage, een barbiehuis, een kamer in je huis. Alles komt van pas: restjes behang, vloerbedekking, etc. Een kijkdoos kan ook.

*Het is een tijd waarin je als gezin ineens ongewoon veel tijd samen doorbrengt. Dit kan ook juist iets moois teweeg brengen, namelijk dat kinderen later aan deze periode zullen terugdenken als een weliswaar rare en spannende tijd, maar ook een periode met bijzondere herinneringen. **Let goed op jezelf en op elkaar.***

**Contactgegevens van het wijkteam:**

T: 06 13 66 31 61 (bereikbaar op werkdagen tussen 09:00 en 17:00)

@: [tiel1@bzjong.nl](mailto:tiel1@bzjong.nl)

W: [www.buurtzorgjong.nl](http://www.buurtzorgjong.nl)