

Tips om de komende thuisblijfweken met je basisschoolkinderen leuk en nuttig in te vullen

Ben jij de komende tijd thuis met kinderen in de basisschoolleeftijd? De GGD geeft alle ouders graag tips en een steuntje in de rug om deze periode te overbruggen. We hopen dat we jullie hiermee helpen om deze uitzonderlijke weken met je gezin zo goed mogelijk door te komen.

Nu de scholen gesloten zijn

De maatregelen in Nederland om verspreiding van het coronavirus te vertragen, volgen elkaar snel op. Voor iedereen is dit een onrustige periode met veel vragen.

Vanaf maandag 16 maart zijn ook de scholen en kinderopvang gesloten. Kinderen voelen die onzekerheid en zoeken houvast bij hun ouders/verzorgers. De reacties van kinderen kunnen uiteenlopen. Ze kunnen van slag zijn of juist uitgelaten omdat ze 'vakantie' hebben. De komende weken vragen van ouders de nodige flexibiliteit om te zoeken naar nieuwe oplossingen om praktische zaken rond (thuis)werk en opvang van de kinderen te regelen. Dat lukt alleen met elkaar. Sta met ouders uit de buurt, je eigen kring van familie en vrienden of van school voor elkaar klaar. Hieronder vind je tips en suggesties.

Ouders kunnen elkaar helpen en steunen

- Help elkaar als ouders. Aarzel niet om andere ouders in je omgeving om hulp te vragen. Kijk zelf ook of je wat voor een ander gezin kunt betekenen. Neem bijvoorbeeld de kinderen van een buurtgezin even mee naar de speeltuin, zodat de andere ouder de handen even vrij heeft. Uiteraard zo lang geen van de kinderen symptomen heeft en vermijd grote groepen. Maar ook met een klein gebaar als het uitlenen van een spelletje, kan een ander gezin geholpen zijn.
- Communiceer als ouders positief met elkaar. Hoewel de situatie van thuiswerken en je kinderen thuis hebben de nodige spanningen mee kunnen brengen, blijft het een kwestie van goed teamwork. Je krijgt te maken met andere taken dan in de gewone dagelijkse gang van zaken. Maak elkaar geen verwijten, maar zie het als een gezamenlijke klus en bespreek samen wie wat oppakt.
- Voor gescheiden ouders die samen de zorg voor hun kinderen hebben, is positieve communicatie niet altijd vanzelfsprekend. Richt je in het contact, in dat geval op de praktische zaken en houd het contact kort maar positief. Kijk in het belang van de kinderen hoe je elkaar kunt helpen in deze uitzonderlijke situatie. En bedank de ander.
- Voor alleenstaande ouders is deze periode een extra uitdaging. 'It takes a village to raise a child'. Niemand kan dit alleen. Aarzel niet om andere ouders om hulp te vragen.

Bespreek de thuisblijfperiode met je kinderen

- Kies een rustig moment om met de kinderen te praten over deze bijzondere periode zonder school, kinderopvang, naschoolse activiteiten en vrije tijdsbesteding.
 - Bijzonder betekent dat kinderen thuis zijn maar niet echt vakantie hebben. Vertel dat de scholen minimaal tot en met 6 april dicht zijn. Leg uit dat de juffen en meesters van de basisscholen (binnenkort) zorgen voor lessen die kinderen thuis kunnen volgen.
 - Leg uit dat je afspraken maakt over wie er thuis blijft bij de kinderen.
 - Vertel dat over een tijd minder mensen ziek zullen worden van dit nieuwe virus. Net als bij andere verkoudheden of griep gaat ook dit griepvirus over en kunnen kinderen daarna weer naar school.

- Leg uit dat een goed dagritme in deze situatie belangrijk is. Zo blijft het thuis gezellig met elkaar. Een basisstructuur kan er als volgt uitzien: ontbijt - zelf spelen - tussendoortje/drinken - schoolwerk maken/klusje doen - bewegen - lunch - spelen/bewegen - schermtijd - avondeten.
 - Maak samen met je kinderen afspraken over de dagbesteding in de komende weken. Laat kinderen meedenken en stel samen een dag-/weekprogramma op.
 - Gebruik als hulpmiddel een planbord. Dat geeft overzicht en structuur. Hang het planbord op een plek waar kinderen het zelf kunnen bekijken. Gebruik voor jonge kinderen pictogrammen en voor oudere kinderen korte actiegerichte zinnen (bv papa/mama werkt thuis, opstaan, wassen/douchen, aankleden, ontbijt, spelen, knutselen, rekensommen maken, naar buiten, gamen/schermtijd).
 - Op internet zijn diverse planborden en pictogrammen voor kinderen gratis te downloaden. Zie bijvoorbeeld kinderplanborden.nl
- Kijk na een week met de kinderen even terug hoe het gegaan is. Benoem tops: wat ging goed of vonden ze leuk? En tips: als kinderen onderling vaak ruzie maken, hoe kan dat anders? Vraag de kinderen naar hun eigen ideeën en oplossingen. Benut het samen praten om elkaar complimenten te geven.
- Maak opnieuw met de kinderen het programma voor de aankomende week en vul de nieuwe weekplanning in. Zo weet iedereen waar die aan toe is.

Ouders, zorg ook voor jezelf

- Goed zorgen voor je kinderen begint bij goed zorgen voor jezelf. Zorg dat je genoeg slaapt en tijd neemt om te ontspannen. Dat kan je meer verdragen.
- Wees realistisch en doe het op een thuiswerkdag iets rustiger aan. Ruim op deze dagen tijd in voor gezamenlijke momenten (rond koffietijd, samen lunchen en daarna een spelletje). Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen kun je proberen of een stoplichtensysteem werkt als je echt even niet gestoord kan worden. Stoplicht op rood is dat mama/papa even niet gestoord mag worden. Kijk of het werkt en houd het speels.
- Ook nu zullen goede en mindere dagen elkaar afwisselen.
 - Blaas op een rustig moment stoom af, zonder dat de kinderen erbij zijn. Dat kan bij je partner zijn, maar soms werkt stoom afblazen beter bij familie, vriend of vriendin.
 - Wees aardig voor jezelf. Ook op als een dag in het honderd loopt. Je hebt je best gedaan.
 - Zorg voor ontspanning. Maak bijvoorbeeld een wandeling als de kinderen op bed liggen.

Als je kinderen moeten wennen aan deze nieuwe situatie

- Realiseer je als ouder(s)/verzorger(s) dat kinderen zich moeten aanpassen aan de nieuwe situatie. Tussen kinderen zijn grote verschillen in het gemak waarin ze omgaan met veranderingen. Benoem hun gevoel bijvoorbeeld: 'je mist school, de leerkracht en vriendjes'. Toon begrip 'ik snap dat je het vervelend vindt dat alles anders gaat' of 'dat je teleurgesteld bent dat we geen leuke dingen kunnen doen'.
- Niet alle broertjes en zusjes kunnen het altijd even goed met elkaar vinden. Geruzie en leren oplossen van conflicten horen er in deze ontwikkelingsfase van de basisschoolleeftijd nu eenmaal bij. Wees je bewust dat de dagelijkse omgang met kinderen en het samen oplossen van probleempjes gedurende de dag, de nodige energie, aandacht en begeleiding vergen.

Hoe praat je met je kind over het coronavirus en zorgen erover?

Tips om met je kind over het coronavirus te praten vind je via de onderstaande links: [Website van Unicef](#). Website van opvoeden.nl Website van het [Nederlands Jeugdinstituut](#).

Meer lezen of opvoedfilmpjes bekijken

Ouder(s)/verzorger(s) die de komende periode tegen kleine of grote vragen aanlopen, kunnen voor betrouwbare opvoedinformatie terecht op de website GGD regio Utrecht bij mijn kind. Daar staat de informatie van Opvoedinformatie Nederland. Opvoedinformatie Nederland heeft ook een YouTube kanaal met opvoedfilmpjes over diverse onderwerpen.

Hulp nodig?

Alle gemeenten in de regio Utrecht hebben een sociaal(wijk)team of loket waar je met vragen over opgroeien of opvoeden terecht kunt. Kijk op de website van jouw gemeente. Ook kun je met vragen terecht bij je huisarts.