

## *Schoolmaatschappelijk werk / Jeugd- en Gezinswerk ondersteuning bij opvoeden opgroeien en ontwikkelen*

Opvoeden en opgroeien is leuk, maar niet altijd even gemakkelijk. Soms is wat hulp gewenst. Het is heel normaal om vragen over opvoeden of opgroeien te hebben. Het schoolmaatschappelijk werk van Partners in Welzijn is er voor alle vragen, hoe klein of ingewikkeld ook.

\*\*\*\*

### \*\*\* NIEUWSFLITS ivm het corona-virus \*\*\*

*Het zijn rare tijden... Er zijn veel vragen... twijfels... onzekerheden. Het kabinet heeft besloten dat de scholen sluiten, waardoor de kinderen de komende weken thuis moeten blijven. Ook wij binnen Partners in Welzijn hebben alle trainingen en de meeste afspraken geannuleerd, en werken vooral vanuit thuis. Leuk bedacht... maar dit brengt een nieuwe uitdaging met zich mee. Want werken en de kinderen thuis... hoe dan? Huishoudelijke taken en de kinderen thuis... hoe dan? ... .. en de kinderen thuis... vul maar in. Of misschien had jij als ouder juist de peuterspeelzaal of de school wel heel hard nodig om zelf in balans te blijven of bij te tanken, en maak je je zorgen nu dat plotseling wegvalt. Dit bracht ons op het idee om tips vanuit onze pedagogische visie en uit eigen praktijk voor jullie op te stellen. Pas goed op elkaar, blijf gezond en maak er het beste van, samen met jullie kinderen ☺*

### *“Tips voor de corona (werk) tijden”*

- **Maak de dag voorspelbaar.** Een vaste structuur in je dag is zowel voor jouzelf als voor je kind erg fijn. Laat je kind eerst zelf eens nadenken over wat hij/zij allemaal wil en kan doen op een dag. Iets voor zichzelf, maar ook voor een ander of om mee te helpen in huis. Vul dit aan met evt. schooltaken of dingen die jou nog invallen. Zet het vervolgens in een overzichtelijk schema (ook schermtijd kun je hierin verwerken), en plan (tussen het werken door) ook tijd in om samen gezellig naar buiten te gaan, of tijd om samen een spelletje doen.
- Net zoals er op school **afspraken en regels** zijn, is het goed om (extra) afspraken en regels te maken voor thuis. Zo weet je zoon/dochter wat er van hem/haar verwacht wordt. Vergeet vervolgens de complimentjes niet als je kind zich goed aan jullie afspraken heeft gehouden!
- Als je een partner hebt, **maak afspraken over de taakverdeling in jullie gezin.** Alles is nu anders dan normaal, dus ook hierin zijn wellicht aanpassingen nodig om de balans te kunnen houden tussen werk en privé, en om de gezelligheid te bewaren in jullie gezin.
- **Accepteer** dat je waarschijnlijk iets minder gedaan krijgt dan normaal. Wat betreft werk, maar ook wat betreft huishouden. Hoe vervelend dit ook voelt en hoe graag je het ook anders zou zien, het is nu eenmaal zo. Wees een beetje lief voor jezelf! ☺

- Het is **niet de tijd voor schuldgevoel**. Zit je kind iets langer dan de schermtijd die jullie normaal aanhouden aan de Ipad, mobiele telefoon of voor de TV... dan is dat maar even zo. Het is voor iedereen belangrijk om nu een draai te vinden.
- **Vraag hulp** aan vrienden/buren. Hoe moeilijk dit soms ook is; het is belangrijk om hulp te vragen, zeker wanneer je aan jezelf merkt dat je lontje steeds korter wordt. Anderen willen misschien wel een paar uurtjes op je kind passen, zodat jij even ongestoord door kunt werken of lekker even kunt relaxen. Houdt hierbij natuurlijk wel de richtlijn in acht om dit niet te doen wanneer er sprake is van verkoudheidssymptomen, hoe licht ook.
- Misschien werkt het voor jou om soms niet of helemaal **niet op je reguliere uren of werkdagen** te werken. Begin vroeger, werk nog even tijdens het middagdutje, of misschien zelfs wel in de avond als je kind in bed ligt. Overleg met je werkgever wat hierin kan.
- **Communiceren** is belangrijk. Met je partner, met je kinderen, maar ook met je werk. Wat is wel of niet haalbaar in deze tijd. Maak het bespreekbaar en zoek samen naar oplossingen. Geef aan wat je nodig hebt van de ander, en wat je te bieden hebt. Wees flexibel en realistisch.
- **Als je bent gescheiden** dan is deze tip misschien ook wel meer dan ooit bruikbaar: zie je ex-partner als de ouder van jouw kind. Parkeer eventuele woede en irritatie. Richt je op samenwerken de komende weken. Jullie hebben elkaar nodig om jullie kind en jullie zelf de komende 3 weken (of langer...) zo min mogelijk stress te laten ervaren.
- Op de website of app van **NPO Start** kun je zoeken op 'schooltv'; er zijn extra filmpjes klaargezet die ook in de lessen op school worden gebruikt. Ook apps als **Squla** bijvoorbeeld zijn heel leerzaam. Zo heeft je kind toch nog iets nuttigs en leerzaams te doen.
- **Vraag niet teveel van jezelf**, je hebt immers de rol van ouder en niet die van leraar.
- **Is je kind erg gevoelig en onder de indruk** van al het nieuws? Beperk dan het aantal momenten dat het journaal gekeken wordt of erover gepraat wordt waar je kind bij is. Kijk evt. 1x per dag *samen* het Jeugdjournaal, geef je kind de ruimte om met vragen te komen en beantwoordt die zo eerlijk mogelijk. Maak het niet groter dan het is, maar bagatelliseer het ook niet. Voel aan wat je kind aan kan. Tips over 'hoe praat je met kinderen over corona' zijn er genoeg te vinden op internet.
- Tot slot nog wat **ideeën om te doen met/voor je kind**:
  - Belangrijk is om aan te sluiten bij de interesse van je kind
  - Buitenspelen: denk aan stoepkrijten, in de zandbak, touwtje springen, flessen bowling
  - Lezen
  - Podcast met kinderverhalen luisteren
  - Bedenk een interview met iemand, en neem deze via facetime of videobellen af
  - Schrijf een brief aan iemand
  - Maak een plattegrond van het huis
  - Koken/bakken
  - Verdiep je in een onderwerp dat je interessant vindt; zoek informatie op internet en verwerk dit in iets moois op de computer. Presenteer dit eventueel aan je huisgenoten.

- Maak 's avonds een disco van je woonkamer. Gezellige lampjes neerzetten, maak van te voren met het hele gezin een afspeellijst met leuke dansliedjes, zet wat lekkere hapjes en drankjes neer, trek je disco-outfit aan en... dansen maar met z'n allen!!
- Puzzelen
- Maak samen een wandeling in de natuur... die neemt niemand ons af!
- Een eigen "kletsplot" maken: Ieder gezinslid bedenkt een aantal open vragen en schrijft die op strookjes papier. Die doe je vervolgens in een grote pot. Een voor een pak je een papiertje met een vraag. Iedereen moet de vraag beantwoorden. Zo krijg je interessante gesprekken met elkaar.
- Knutselen: denk aan kaarten maken, handletteren, een stripverhaal tekenen
- Doe samen een gezelschapsspel
- Samen naar muziek luisteren
- Online staan nog vele andere leuke tips. Bijvoorbeeld:  
<https://psychogoed.nl/corona-tips-voor-een-thuis-isolatie-met-kinderen/#thuis-isolatie-met-kinderen>  
<https://www.kidsproof.nl/DenHaag/Blog/corona-binnen-tips-kinderen>  
(De "buitentips" a.u.b. negeren, dat onderdeel wordt nog aangepast/bijgewerkt).

*Als je vragen hebt, je zorgen maakt of als je wilt overleggen, hoe groot of klein je vraag ook is, neem dan contact op met je schoolmaatschappelijk werker.*

*Wij zijn gewoon aan het werk, maar dan... thuis 😊*

*Voor deze school is dat:*

*Esther Lamboo*

*T:06-36176203*

*E: Esther.Lamboo@piw.nl*