

Kinderen moeten nu leren op afstand. Maar hoe doe je dat goed?

Duizenden basisschoolleerlingen zitten door het coronavirus thuis. En hun ouders dus meestal ook.

1. Zorg dat het leuk blijft.

De eerste en meteen de beste tip. Motivatie is het belangrijkste. Oefeningen die je thuis kunt doen, duren maximaal een kwartier. Bewust. Want de schoolomgeving is niet te vergelijken met de thuissituatie.

2. Luister naar de school.

Je bent ouder en geen leerkracht. En onderwijs thuis is anders dan onderwijs op school. Je school kent de onderwijsbehoefte van je kind het beste. Dus stem goed af met school.

3. Bereid je goed voor.

Lees zorgvuldig de instructies bij de lessen en de opdrachten. Vragen? Neem contact op met school. Of koppel op een later moment dingen terug die je opvallen.

4. Niet alleen achter de computer.

Want leren is meer dan achter de computer zitten of werkbladen maken. Speel een spel! Dat is ook belangrijk. Of doe iets samen. Schrijf samen een brief of kaart voor opa of oma. Bedenk hoe je hulp kunt bieden in de buurt.

5. Zorg voor regelmaat.

Maak een dagrooster en bespreek dat met je kind. Zet er het schoolwerk op, maar ook buitenspelen, lunch, klusjes en vrije tijd.

6. Ontkracht nepnieuws.

Veel kinderen kunnen via hun telefoon of via laptop of tablet alles opzoeken. Zo zien ze ook veel nepnieuws, zoals het bericht dat het coronavirus zou zijn ontstaan nadat iemand een vleermuis had gegeten. Begint je kind hierover? Zeg duidelijk dat het onzin is.

7. Geef vertrouwen.

Leg uit dat we in een veilig land leven. Dat de beslissingen worden genomen door mensen die er verstand van hebben. En vertel je kind wat het zelf kan doen om het virus tegen te gaan: handen wassen, niezen in de elleboogholte, papieren zakdoekjes gebruiken. Als je weet dat je het deels zelf in de hand hebt, geeft dat vertrouwen.

8. Maak het niet te groot.

Houd je eigen emoties onder controle en voorkom dat het alleen nog maar over corona gaat. Want dat maakt de situatie alleen maar groter en erger.

Tips bij het langdurig thuis zitten

Het langdurig met elkaar thuis moeten blijven is een nieuwe situatie voor iedereen. Kinderen kijken in nieuwe situaties naar hun ouders en andere rolmodellen.

Misschien heeft je kind vragen over het virus of wordt er angstig van. Hoe praat je erover en hoe stel je je kind gerust?

Dit kun je doen:

- Blijf rustig en maak je kind niet onnodig bang. Stel je kind gerust.
- Beantwoord vragen zo eerlijk mogelijk, zonder te veel details te geven.
- Leg uit waarom het belangrijk is om maatregelen te nemen om het virus te beperken.

Fysieke afstand is geen sociale afstand

Contact met anderen is voor mensen heel belangrijk en voor kinderen essentieel. Door de huidige situatie is het lastiger om in contact te blijven met mensen buiten het gezin. Houd op andere wijze contact met klasgenoten, vrienden en familie.

Voorbeelden:

- Dineer samen met opa en oma via skype.
- Doe huiswerk online, samen met vriendjes.
- Er zijn ook veel mogelijkheden om online met elkaar spelletjes te doen.
- Zeker voor **pubers** is contact met vrienden heel belangrijk. Stimuleer ze dat op andere manieren te doen dan bij elkaar te zijn.

Praat als gezin met elkaar over de situatie en maak samen afspraken

Beantwoord met elkaar de vragen: Wat vraagt deze situatie van ons als gezin? Wat zou lastig kunnen worden en hoe lossen we dat dan op? Wat vinden we belangrijk om samen af te spreken? Doe dit zo veel mogelijk samen met je kinderen. Vooral **pubers** willen hierin worden gehoord.

Bereid jezelf voor op lastige momenten. Maak bijvoorbeeld een lijst van vrienden die je kind kan bellen om even te kletsen, een lijstje met anti-verveel activiteiten en je kunt kijken naar alle mooie initiatieven die aangeboden worden.

Maar weet dat vervelende momenten en momenten met verveling nooit helemaal te vermijden zijn. Ze horen bij het gewone leven, coronavirus of niet.

Zorg voor dagritme én afwisseling

Zorg voor beweeg-, rust-, leer en beeldschermmomenten. Plan de dag niet helemaal vol. Houd voldoende tijd vrij voor zelfstandig te spelen of een spontaan plan. Het helpt ook als daar vaste momenten voor zijn

Zorg voor een duidelijke scheiding tussen werktijd, schooltijd en leuke tijd met de kinderen. Als je alles tegelijkertijd doet, doe je eigenlijk iedereen te kort. Een heldere scheiding tussen werktijd en vrije tijd zorgt voor rust. Kinderen weten wanneer ze je wel of niet kunnen storen én er zijn momenten waarop je niet alle ballen in de lucht kunt houden.

Realistische verwachtingen hebben

Heb realistische verwachtingen van jezelf, je kinderen, je partner en de situatie. De situatie is nieuw voor iedereen. Praat met elkaar, maak een plan, maar wees ook flexibel dus durf af te wijken van je plan af als dat nodig is. Mocht je kind bijvoorbeeld sneller klaar zijn met schoolwerk dan verwacht, val dan terug op je eerder gemaakte lijstje met leuke activiteiten. Kortom heb realistische verwachtingen, wees flexibel en deel je zorgen. Maar vooral: wees mild voor jezelf en anderen.

Zorg goed voor jezelf en elkaar

Als ouder is het altijd heel belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. In deze situatie is dat nog veel belangrijker, maar misschien wel lastiger dan normaal. Sta hier bij stil. Wat betekent goed voor jezelf zorgen voor jou? En hoe zorg jij dat je daar zo goed mogelijk aan toe komt? Spreek er ook met elkaar over. Iedereen heeft momentjes en dingen voor zichzelf nodig. Geef voor elkaar aan wat voor momentjes en dingen je fijn vindt.

Zoek én bied steun

Probeer niet alles alleen op te lossen. Een situatie als deze is beter te behappen door dit samen te doen. Vraag anderen hoe zij bepaalde knelpunten omgaan en leer van elkaar. Humor helpt. Plan indien nodig 'stoom afblaas telefoontjes' met vrienden of kennissen, maar wees je bewust dat er kinderen kunnen meeluisteren.

Laat de kinderen meedenken en helpen

Kinderen vinden het leuk om te helpen en mee te denken met hun ouders en komen hierbij vaak met onverwachte oplossingen. Het is ook goed voor hun ontwikkeling en het helpt hen om beter met moeilijke dingen om te gaan. Weet daarbij dat kinderen meer geneigd zijn om mee te werken aan activiteiten die ze mee hebben verzonnen. Denk hierbij aan het gezamenlijk opstellen van dagritme/structuur, de activiteiten en de gezinsregels. Laat kinderen ook, eventueel met jouw hulp, hun eigen dagindeling maken.

Benoem wat er goed gaat en vier dit. Vertel elkaar aan het eind van de dag wat je leuk vond aan de dag en wat er goed ging. We doen dit allemaal voor het eerst, met alle uitdagingen die daarbij horen. Oog hebben voor wat er goed gaat geeft een goed gevoel.

Vier de succesvolle momenten als onderdeel van jullie thuis-school-werk-schema.

Tot slot: Vertrouw op de veerkracht van je kinderen

Kinderen zijn over het algemeen heel veerkrachtig. Maar daarvoor hebben zij wel de liefdevolle steun van een volwassene nodig. Een volwassene die hun vragen serieus neemt en beantwoordt, die zorgen wegneemt en het goede voorbeeld geeft. Kinderen die gesteund worden door zo'n volwassene kunnen over het algemeen goed genoeg omgaan met veranderingen. Vertrouw op de band met je kind, investeer juist in deze periode met knuffels, liefde en aandacht.

Vragen?

Bel naar KOO

073 206 8888

Kijk op Koo www.kijkopkoo.nl



BRON: www.opvoeden.nl

www.nji.nl

www.bosscheomroep.nl