

CORONA Survival gids


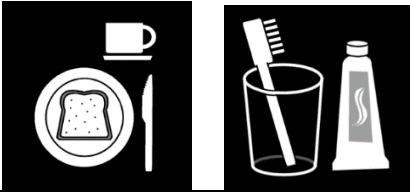


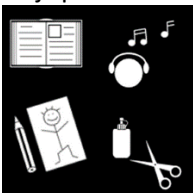
De regering heeft besloten dat alle kinderen tot 6 april niet naar school mogen. De dag komt er helemaal anders uit te zien voor jullie als ouders.


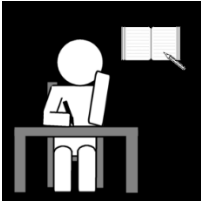


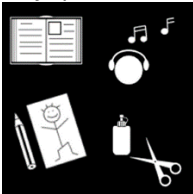
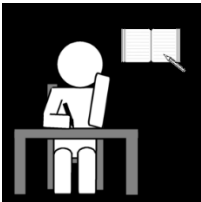
In dit boekje vind je tips over de volgende punten:

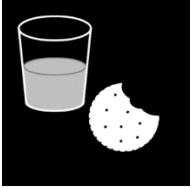
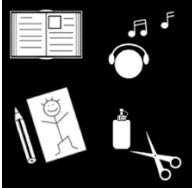




- **Hoe zorg ik voor structuur?**
- **Mijn kind verveelt zich.**
- **Hoe houden we het gezellig in huis?**
- **Hoe kan ik mijn kind uitleggen wat Corona is?**

• Hoe zorg ik voor structuur?

Dagschema voor je kind (deze kun je zelf nog aanpassen)

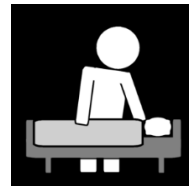
Hoe laat	Wat ga ik doen?
7.30 uur	opstaan 
7.45 uur	Ontbijten en tandenpoetsen 
8.15 uur	Samen dag doorspreken 
8.30 uur	Lichaamsbeweging 
9.00 uur	Vrij spelen 

10.00 uur	Fruit eten aan tafel 
10.30 uur	Huiswerk maken 
11.30 uur	Vrije spelen 
12.00 uur	Brood eten 
12.30 uur	Vrij spelen 
14.00 uur	Huiswerk 

<p>15.00 uur</p>	<p>Drinken en een koekje</p> 
<p>15.30 uur</p>	<p>Vrij spelen</p> 
<p>17.00 uur</p>	<p>Avond eten</p> 
<p>17.30 uur</p>	<p>Vrij spelen</p> 
<p>18.30 uur</p>	<p>In bad/ douchen</p> 
<p>19.00 uur</p>	<p>Dag nabespreken en rustmoment</p> 

20. 30 uur

Tanden poetsen en Naar bed



• **Mijn kind verveelt zich.**

Algemene tips:

- Maak samen met je kind verschillende potjes. Deze heten de “ ik verveel me nooit pot”. Je gaat samen met je kind allemaal briefjes maken met activiteiten. Deze stop je in de pot. Als je kind zich verveelt dan kan hij/zij grabbelen.
- Als je kind fijn kan spelen en bezig kan zijn is je kind vrolijker. Kinderen willen bezig gehouden worden. Ga veel samen met je kind activiteiten doen.

Tips om de tijd door te komen:

1. Lichaamsbeweging

- Zet muziek op en ga samen dansen
- Maak een parcours in huis om overheen te klimmen
- Touwtje springen
- Op you tube staan veel dansspelletjes / gymspelletjes die je samen met je kind kunt doen
- Overleg met je familie en vrienden wat zij allemaal doen om je kind te laten bewegen. Zo kun je makkelijk nieuwe dingen bedenken
- Laat je kind allemaal dingen bedenken om te kunnen bewegen (kinderen kunnen heel fantasie rijk zijn).
- Probeer zoveel mogelijk in de tuin te bewegen. Lekker buiten is goed voor de kinderen. In de eigen tuin mag gewoon.

2. Binnen spelen

- Knutselen
- Samen spelletjes doen
- Lezen / voorlezen
- Kleuren / tekenen
- Met de klei spelen
- Video bellen met anderen
- Puzzelen
- Striikkralen
- Cake bakken
- Verstoppertje spelen
- Samen het huishouden doen

• Hoe houden we het gezellig in huis?

Tips om het gezellig te houden in huis

- Leg je kind uit dat de afspraken gelden tot 6 april.
- Maak een complimenten pot voor ieder gezinslid. Iedere dag geeft ieder gezinslid elkaar een compliment en die stop je in je eigen potje.
- Het corona virus is onduidelijk en kan spanningen geven. Bedenk dat als jij als ouders veel spanningen voelt, je kind dit ook voelt.
- Bedenk goed wat je bespreek met en zonder je kinderen.
- Bespreek als gezin welke afspraken je wil maken over wel/niet buiten gaan spelen en hoe je dat gaat doen.
- Maak samen met een kind een afteken kalender zodat hij/zij weet hoe lang het thuis zitten duurt
- Vertel je kind wat hij **wel** mag doen in plaats van wat niet mag
- Als je kind niet kan kiezen wat hij/zij wil doen dan geef je 2 activiteiten als keuze. Kan hij/zij nog niet kiezen, dan kies jij wat je kind gaat doen.
- Geef je kind wat extra schermtijd dan normaal
- Geef je kind duidelijkheid
 - Wat ga je doen
 - Wie gaat dit doen (alleen of samen)
 - Waar ga je dit doen (keuken/kamer/aan tafel)
 - Wanneer ga je dat doen
 - Hoe ga je dat doen en hoelang ga je dat doen.
- Blijft als ouder rustig. Als je spanning voelt bij jezelf zegt dit tegen je kind. Bijvoorbeeld: Mama is nu verdrietig of mama is boos, ik ga even naar boven/naar de tuin en kom over 5 minuten terug.
- Als je kind weerstand bied blijf rustig en consequent.
- Heb je hulp nodig? Bel iemand die je kent om je te helpen
- Neem contact op met de leerkracht als het huiswerk maken lastig is.
- Spreek samen met je thuis begeleiding af wanneer hij/zij bereikbaar is voor jou.

• Hoe kan ik mijn kind uitleggen wat Corona is?

Tips om het virus uit te leggen

- Kijk iedere avond het jeugdjournaal met je kind
- Er is een boekje voor kinderen om het Corona virus uit te leggen. Dit boekje heb je misschien al van je begeleider gekregen. Anders mag je dit aan haar vragen.
- Vind je het lastig om alle vragen te beantwoorden? Ben duidelijk in de dingen die je wel en niet weet. Ook voor volwassenen is het soms moeilijk te snappen
- Merk je dat je kind heel veel vragen heeft en dit in zijn/haar hoofd blijft zitten? Blijf rustig, neem de tijd om de vragen te beantwoorden.
- Spreek met je kind af dat je 3 momenten op een dag vragen over het corona gaat beantwoorden. De andere momenten wordt er niet gepraat over het corona
- Vraag hulp als je het lastig vindt om alles uit te leggen/vragen te beantwoorden.