

Corona, thuis blijven en opvoeding

Wat kan je doen?



Hoi, ik ben Sarah, en dit is mijn man Jamal. En dit zijn onze kinderen.

We zijn nu allemaal thuis door het corona-virus. Het is thuis heel druk. Thuis is nu ook school! En ook werk! Dat is heel gek.

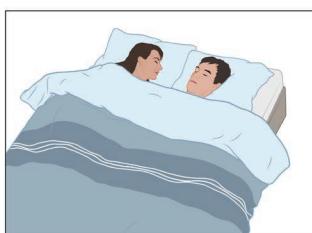
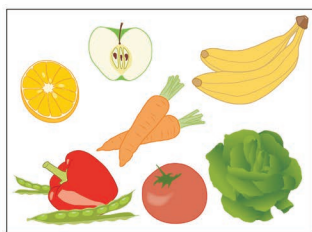
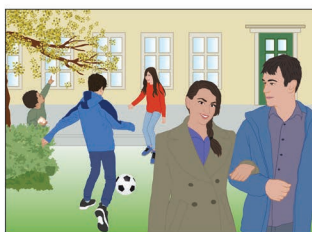
Soms zijn we een beetje onzeker of bang. Bang om ziek te worden of onze baan kwijt te raken. Dat is normaal. Soms is het saai thuis. Niemand weet precies wat er gebeurt. Of hoe lang we nog thuis moeten zijn.

Gelukkig kunnen we wel een paar dingen zelf doen.
Hier zie je een paar tips.

We zorgen goed voor onszelf

Mijn man en ik zorgen goed voor onszelf. Dat is belangrijk. Want dan kunnen we ook goed voor onze kinderen zorgen. De kinderen doen vaak mee.

1. Als we stress hebben of bang zijn, gaan we een paar minuten rustig zitten. We leggen onze handen op onze buik. Dan voelen we onze buik op en neer gaan. We voelen onze adem. Dat helpt ons rustig te worden.



2. We gaan elke dag een uur naar buiten. De kinderen spelen met elkaar, maar alleen in kleine groepjes. We gaan niet naar drukke plekken. We eten gezond, en niet meer dan normaal. We gaan op tijd naar bed, en slapen genoeg. We zijn voorzichtig met alcohol! Zo blijven we gezond.

3. We kijken niet de hele dag naar het nieuws op tv. We willen ook tijd hebben voor leuke dingen. Bijvoorbeeld muziek maken, spelletjes doen of een leuke serie kijken op TV. En we bellen en skypen veel met familie en vrienden. Ook met oma, want die zit nu de hele dag alleen thuis.



We praten met onze kinderen



1. Soms zijn onze kinderen bang of verdrietig. Of ze willen weten hoe het verder gaat. Dan luisteren we naar ze. We zeggen dat we zelf ook niet alles weten. En dat het normaal is om bang of verdrietig te zijn. En dat we samen kijken wat we kunnen doen.

2. Jamal en ik zijn blij dat we samen goed voor onze kinderen kunnen zorgen. We praten ook over onze gevoelens. Als we iets niet weten bellen we iemand anders, voor advies.



We schrijven per dag op wat we gaan doen

We schrijven op een papier wat we de hele dag gaan doen. Dat helpt. Dan hoeven we niet zoveel na te denken. We schrijven per dag op wat de kinderen gaan doen en hoe laat. En we schrijven op wat Jamal en ik gaan doen en hoe laat. Ook schrijven we op wat het huiswerk van de kinderen is.

We proberen te doen wat op het papier staat. Maar we zijn niet heel streng. Soms doen we iets anders dan op het papier staat. Het belangrijkste is dat het goed gaat met ons gezin.

Wat doen we vandaag?

Opstaan, aankleden en ontbijt

Ochtend

Lunch

Middag

Avondeten

Wat doen we vanavond?



Avond

Hoe laat naar bed?

Hier zie je een voorbeeld van dit papier.