

### Coronavirus

Voor sommigen kwam de maatregel van het kabinet om alle scholen te sluiten tot 6 april misschien onverwacht. Op dit moment wordt er op alle (werkende) ouders een beroep gedaan, dit vergt veel van ouders. Op internet kun je van allerlei tips en ideeën vinden over mogelijke activiteiten die je (met je) kind kan doen. Maar hoe pak je dit aan als je bijvoorbeeld zelf ook moet werken? Wij willen graag met jullie meedenken over hoe deze uitzonderlijke periode in te vullen. Zitten er ook positieve kanten aan deze situatie? Wij hebben de volgende tips op een rijtje gezet:

- Tip 1: Probeer een zo normaal mogelijke dagstructuur aan te houden. Zorg dat er op dezelfde tijden wordt gegeten en geslapen. Maak al dan niet samen met je kind een algemene dagplanning en laat hem/haar meedenken over wat hij/zij zou kunnen gaan doen vandaag.
- Tip 2: Heb begrip voor de belevingswereld van je kind. Ga het gesprek aan over welke andere activiteiten buiten Gamers/Social Media hij/zij zou kunnen gaan doen. Grijp deze kans om positief het gesprek met je kind aan te gaan en/of bijvoorbeeld samen iets te gaan te doen. Geef complimenten wanneer ze een leuke activiteit bedacht hebben of helpen in het huishouden.
- Tip 3: Accepteer de situatie zoals deze is en probeer het positief te bekijken; doordat je kind de hele dag thuis is heb je extra quality time en kun je veel leren van en over je kind. Probeer af te stemmen met je partner over de taakverdeling en heb het met je leidinggevende over de werk gerelateerde zaken die nu even anders kunnen of moeten. Probeer flexibel te zijn en plan je werk bijvoorbeeld in de avonden als dit kan en beter uit komt. Op dit moment vragen kind(eren), werk en huishouden meer aandacht dan normaal, zorg voor je eigen ontspanning: bel met een vriend(in), ga hardlopen/wandelen/fietsen, tuinieren, of een boek lezen als je hier even de ruimte voor ziet en kijk of je met inachtneming van de RIVM richtlijnen elkaar kunt helpen.

Er zijn ook een aantal websites en andere opties om te kunnen afwisselen in activiteiten voor je kind. Deze kun je [HIER](#) vinden.

(De meeste zijn gericht op de basisschoolleeftijd maar wees creatief, bedenk samen een challenge, ga wandelen enz.)

