

Beste ouder(s) en/of verzorgers,

Hoe gaat het met jullie in deze bijzondere tijd? Wij als schoolmaatschappelijk werkers merken dat er verschillende vragen leven in deze tijd. Omdat we elkaar op dit moment niet op school kunnen ontmoeten bieden we deze nieuwsbrief aan vol met tips en tricks. Op deze manier hopen wij jullie, ook op afstand van dienst te kunnen zijn! Wij merken dat er vragen worden gesteld die gaan over:

- hoe combineer ik thuiswerken met kinderen?
- hoe blijf ik met mijn kind uit strijd over huiswerk?
- hoe hou ik het thuis gezellig en hoe ga ik om met de nieuwe thuissituatie?
- hoe ga ik als ouder met mijn stress en angst om?
- hoe help ik mijn kind (met beperking) met zijn stress en angst?
- wat doe ik als thuis de spanningen oplopen in de vorm van opvoedspanning en relationele spanning?

Naast de praktische tips kunnen wij ook met u meedenken hoe u met de situatie om kunt gaan. Schroom niet om contact op te nemen. U vindt onderaan deze brief de contactgegevens van de schoolmaatschappelijk werker bij u op school.

Wij wensen jullie heel veel succes de aankomende periode!

Met vriendelijke groeten,

Team Schoolmaatschappelijk werk Kwadraad Nissewaard

Contactgegevens:

Iris Imhof

Tel: 06-40657107 E-mail: i.imhof@kwadraad.nl

Werkdagen: dinsdag, donderdag en vrijdag



'Het online platform voor kinderen van gescheiden ouders.'

<https://www.villapinedo.nl/>

Websites voor ouders:

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Ouders/Tien-tips-in-het-omgaan-met-de-nieuwe-thuissituatie>

<https://familyfactory.nu/>

<https://www.actiefinnissewaard.nl/>

<https://clubvanrelaxtemoeders.nl/>

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Ouders/Wat-als-spanningen-thuis-oplopen-door-coronavirus-ouders>

Websites voor het kind:

<https://jeugdjournaal.nl/>

<https://www.hetklokhuis.nl/>

<https://schooltv.nl/>

<https://www.kidsweek.nl/>

<https://www.kindertelefoon.nl/>

Ontspanning voor het kind:

<https://www.zapp.nl/>

Zappsport@Home heeft een nieuw programma waarbij Nederlandse topsporters je uitdagen met sportieve challenges. Je kunt meedoen door de afleveringen te kijken op tv of via YouTube:<https://www.youtube.com/channel/UCu2Y9AeSi5--wFsHvWj3Fw>

Freek vonk

https://www.youtube.com/watch?v=udG52reixgY&feature=emb_title

Kinderen voor kinderen

<https://www.youtube.com/user/ClubKVK>



Adem in, adem uit...

We moeten allemaal aan de nieuwe situatie wennen. Kinderen reageren zoals jij doet. Rustig blijven is nu eigenlijk het belangrijkste! Wat maakt jou rustig?

Wees realistisch

Het klinkt natuurlijk fantastisch. De kinderen die vol motivatie hun huiswerk aan tafel maken, jij die alle tijd hebt om te werken. Wees realistisch. Stel je verwachtingen bij als het even niet lukt, dat geeft niks. Flexibiliteit is nu het toverwoord.

#durftevragen

Probeer niet alles alleen op te lossen. Blaas soms even stoom af bij een goede vriend(in), vraag eens aan andere ouders hoe ze iets oplossen. Iedere ouder loopt tegen dingen aan die lastig zijn, dat is heel normaal. Je bent niet alleen!



Zorg goed voor jezelf en elkaar

Het klinkt zo makkelijk, maar het is nu misschien wel lastiger dan normaal. Wat betekent dit? Extra **#metime**, een lange wandeling met je partner of gewoon even niets?

Laat ze meedenken!

Kinderen vinden het leuk om mee te helpen en denken. Schrijf of teken samen de dagindeling, activiteiten en regels. Schrijf pas samen op. Benoem wat goed gaat. We doen dit samen voor het eerst, dus er is geen goed of fout!

Thuis met (huis)werk 10 tips



Bron: 10 (ver)staal!

De LimonadeBrigade
het sociale net je heel het wereldje is. Geluk!

Have fun!

Ga op zoek naar leuke initiatieven die er al zijn, bijvoorbeeld via social media. Bedenk een nieuwe 'life hack', ga buiten freerunnen of knutsel erop los. Maak een (lang) lijstje met ideeën waar je uit kunt kiezen.



Maak afspraken

Maak ook duidelijke zakelijke afspraken. Wanneer ben je wel bereikbaar en wanneer niet? Want tijdens het huiswerk met je kids wil je liever niet gestoord worden met zakelijke vragen en andersom net zo goed.

Plan!

Een heldere dagindeling is goed voor iedereen. Op tijd uit bed, in de kleren en starten met je schema. Plan de dag niet helemaal vol. Op internet en facebook zijn er veel voorbeelden te vinden van plannings.



Vertrouw op je kind (en jezelf)!

Kinderen zijn over het algemeen heel veerkrachtig. Maar ze hebben daarvoor wel jouw steun nodig! Een volwassene die hun vragen serieus beantwoordt, die zorgen wegneemt en het goede voorbeeld geeft. Geef ze je liefde en aandacht en vergeet vooral niet om te blijven ademen.



Be social

Contact met anderen is erg belangrijk, dus hoe kan dat nu? Eet samen met opa en oma via skype. Facetime met een vriendje om samen huiswerk te maken of maak een toffe video voor de zieke buurvrouw en verzend deze online. Vergeet ook niet het gamen! Pubers houden zo heel makkelijk contact met elkaar.

Rust

REINHEID

REGELMAAT

Tot 9:00 uur	Lekker wakker worden	Ontbijten, douchen, aankleden...
9:00 – 10:00	Beweging en frisse lucht	Wandeling, sportoefeningen in de tuin, yoga...
10:00 – 11:00	Verdiepingstijd	ZONDER elektronica: schoolwerk met les- of studieboeken, sudoku's, andere denkpuzzels of opdrachten, flitskaartjes met leerstof...
11:00 – 12:30	Creatieve tijd	Bouw- en speelmaterialen, knutselen, proefjes doen, musiceren, koken, bakken, tekenen...
12:30	Lunch	
13:00	Klusjes	Schoonmaken oppervlaktes die je aanraakt in huis evenals toilet en badkamer, opruimen kasten, de vaatwasser, afval enz...
13:30 – 14:30	Chillen	Lezen, puzzelen, mediteren, een povernap doen, filmpje kijken...
14:30 – 16:00	Verdiepingstijd	MET elektronica: Digitale schoolomgeving, andere educatieve games, filmpjes Klokhuis, overige educatieve filmpjes...
16:00 – 17:00	Beweging en frisse lucht	Fietsen, wandelen, buitenspelen...
17:00 – 18:00	Avondeten	Samen koken ter voorbereiding op diner
18:00 – 20:00	Vrije keuzetijd	Stoeien, douchen, badderen, lezen, tv kijken, spelen, tekenen, in de tuin, gamen... whatever...
XX Tijd	Naar bed	BUREAU GELUK(T)

Kijk hier het Webinar terug van Tischa & CJG Hollands Midden:

“Met de kinderen thuis; samen de nieuwe situatie door!”

<https://groot-en-klein.webinargeek.com/watch/replay/478425/30a73515bc570194bcdfed98490cb9e8/>

Kijk hier voor de les van meester Freek Vonk over het coronavirus:

<https://www.youtube.com/watch?v=-LEu-S8xU8>

Kijk hier op de website van Kwadraad voor (extra) hulp en activiteiten rond Corona

<https://www.kwadraad.nl/extra-hulp-en-activiteiten-rond-corona/>