

TOP 10 OPVOEDTIPS OVER SCHOOL VOOR OUDERS EN VERZORGERS TIJDENS DE CORONACRISIS

De coronacrisis zorgt voor onzekere tijden, ook op school. Misschien is de school gewoon open, maar het kan ook dicht zijn tijdens een lockdown. Sommige kinderen vinden dat best lastig. Ze kunnen het spannend vinden om weer naar school te gaan of ze maken zich zorgen over het 'virtuele' leren thuis. Ze zijn bijvoorbeeld bang om achter te raken of contact te verliezen met vriendjes. Voor ouders is het ook anders. Misschien maken ze zich zorgen over het weer naar school gaan of zijn ze juist opgelucht. Thuis lesgeven kan ook zorgen voor stress.

1 Help uw kinderen goede keuzes te maken

Als uw kind zich zorgen maakt over zijn veiligheid, kunt u hem leren hoe hij voor zijn eigen veiligheid kan zorgen. Misschien heeft uw kind wat geheugensteuntjes nodig, die hem eraan herinneren om zijn handen te wassen, een mondkapje te dragen of afstand te houden. Leg aan uw kind uit dat als iedereen dat doet, het ook voor iedereen veilig blijft, al voelt het soms een beetje ongemakkelijk. Misschien wil uw kind graag uw hulp bij het omgaan met de groepsdruk van klasgenoten die deze dingen maar onzin vinden. U kunt zelfs met uw kind gaan oefenen wat hij zou kunnen zeggen. Het belangrijkste is dat kinderen weten wat ze kunnen doen om zichzelf en anderen te beschermen tegen de verspreiding van het virus en wat ze kunnen doen als ze symptomen hebben. Als ze thuis schoolwerk maken, help hen dan bij het inrichten van een werkplek. Help ook bij een dagelijks ritme met vaste tijden van schoolwerk en regelmatige pauzes.

2 Zorg zo goed mogelijk voor uzelf

Als u zich zorgen maakt over de school en het naar school gaan van uw kind, probeer daar dan een beter gevoel over te krijgen. Houd contact met de school. Zo voelt u zich verbonden en weet u wat daar gebeurt. Ontspanningsoefeningen als mindfulness en/of diepe ademhaling kunnen helpen om stress te verminderen. Als u focust op uw eigen welzijn (bv. elke dag bewegen, goed eten, genoeg slapen, alcohol en drugs vermijden om stress te verminderen), dan kunt u gezond blijven en beschikbaar zijn voor uw kind.

3 Zorg ervoor dat uw kinderen weten dat ze altijd met u kunnen praten

Kinderen hebben het nodig dat ze met hun ouders kunnen praten over hun zorgen en dat hun vragen worden beantwoord. Dit is ook belangrijk als uw kind zich zorgen maakt over school of huiswerk. Laat uw kinderen weten dat u er altijd voor hen bent en probeer beschikbaar te zijn als uw kind wil praten. Als dat niet meteen lukt (bv. omdat u aan het werk bent), maak dan tijd vrij zo snel als u kunt.

TOP 10 OPVOEDTIPS OVER SCHOOL VOOR OUDERS EN VERZORGERS TIJDENS DE CORONACRISIS

4

Laat zien dat u luistert

Als uw kind wil praten, stop dan met wat u zelf aan het doen bent. Luister goed naar uw kind. Vertel kinderen niet hoe ze zich moeten voelen, zoals *'Dat is belachelijk. Daar hoef je niet bang voor te zijn'*. Laat kinderen weten dat het normaal is om zich zorgen te maken. Praten en/of tekenen kan kinderen helpen in contact te komen met hun gevoelens en te ontdekken waar ze bang voor zijn.

5

Wees eerlijk in de antwoorden die u geeft op vragen van kinderen

Zoek eerst uit wat uw kind zelf al weet, voor u antwoord geeft. Houd antwoorden eenvoudig en eerlijk. Zorg voor informatie uit betrouwbare bronnen, zoals de school van uw kind of websites van de overheid in plaats van sociale media.

6

Houd vast aan het dagelijkse schoolritme

In een onzekere situatie, helpt het om vast te houden aan het dagelijkse ritme en vaste routines. Dat zorgt voor een gevoel van voorspelbaarheid. Betrek uw kind bij het opstellen van hun schoolritme, zelfs als ze daarvoor moeten terugdenken aan de oude situatie vóór de lockdown. Werk bijvoorbeeld een dagschema uit, waarin ook de tijd van opstaan en klaarmaken voor school wordt opgeschreven.

7

Let op gedrag dat u fijn vindt

Wees alert op elk gedrag dat wijst op optimistisch zijn of voorbereidingen treffen om weer naar school te gaan of thuis schoolwerk te maken. Geef veel complimenten en positieve aandacht om gedrag te stimuleren dat u fijn vindt en graag vaker zou willen zien. Laat kinderen weten dat u blij bent door te vertellen wat ze zojuist hebben gedaan – *'Ik weet dat je een beetje zenuwachtig bent om weer naar school te gaan en ik vind het knap dat je je vooral focust op de fijne dingen, zoals het zien van je vrienden.'* Of: *'Ik vind het fijn hoe je je werkplek in huis netjes houdt. Je hebt alles goed georganiseerd.'*

TOP 10 OPVOEDTIPS OVER SCHOOL VOOR OUDERS EN VERZORGERS TIJDENS DE CORONACRISIS

8

Help kinderen onzekerheid te accepteren

COVID-19 is voor iedereen onzeker. Voor ouders is het belangrijk om zelf een manier te vinden om deze onzekerheid te accepteren. Door wat u doet en zegt, kunt u uw acceptatie aan uw kinderen laten merken. Het is prima om te zeggen: *'Ik weet het niet, laten we kijken wat we kunnen doen'*. Het wisselen tussen thuis leren en weer naar school gaan, zorgt voor nog meer onzekerheid. Stimuleer uw kind om contact op te nemen met de leerkracht of docent over het schoolwerk en voorbereidingen voor proefwerken of examens, vooral als ze zich zorgen maken dat ze achter raken. Als de school wel open is, weet niemand of ze misschien toch weer een keer dicht moeten voor korte of langere tijd. Grote veranderingen en onzekerheid in het leven van kinderen kan moeilijk zijn, maar ze zijn ook een kans voor het ontwikkelen van emotionele veerkracht. Dit kan uw kind helpen in de toekomst bij de onvermijdelijke ups en downs van het leven.

9

Houd contact en blijf verbonden

Kinderen zullen zich gelukkiger en zelfverzekerder voelen, als ze merken dat ze gesteund worden. Maak gebruik van telefoons, online communicatie (zoals beeldbellen) en sociale media om contact te houden met familie, vrienden en burens. Het is vooral belangrijk dat kinderen voelen dat ze verbonden zijn en contact hebben met hun vrienden en leeftijdsgenoten.

10

Zorg voor voldoende tijd voor uw gezin

Misschien vonden uw kinderen het heerlijk om veel tijd met het gezin door te brengen tijdens de lockdown. Misschien zijn ze bang dat dit zal stoppen als ze weer teruggaan naar school en alle verplichtingen. Probeer vast te houden aan de positieve dingen tijdens de lockdown, zoals tijd hebben om samen te spelen en activiteiten te doen als wandelen, samen werken aan projecten of samen koken. We kunnen allemaal iets positiefs halen uit deze onzekere en uitdagende tijd.