

Coronavirus en een gezin

Door het Coronavirus lijkt het net alsof we in een film beland zijn; het onwerkelijke gevoel en tegelijkertijd de realiteit die voor ons staat. EN dit in elk geval nog de komende paar weken....!

Ouders, hierbij handvatten voor de komende periode

Want thuis zitten betekent nogal wat;

- De kinderen zijn inmiddels begonnen met hun ladingen werk van school.
- Ons eigen werk; De werkgever/collega's verwachten dat we ons werk blijven doen en wij verwachten dit ook van onszelf. Tuurlijk zijn werkgevers en collega's begripvol, maar ook op deze werkzaamheden staan immers gewoon deadlines.
- En mogelijk ook de combinatie van werk van jullie partners. Hoe regel je dat? Verdeel je het om de dag, of per dag?

De kinderdagverblijven kondigen aan dat kinderen opgevangen worden als beide ouders in cruciale beroepen zitten. De afgelopen dagen heb ik telefoongesprekken gehad waarbij één van de ouders in dit werk zit, maar de ander niet. Hoe los je dat op? Werkgevers die hoog zitten en het bedrijf waar je werkt onder spanning staat door lage bezetting.

Daarnaast is er extra belasting; *de zorgen om de Corona.*

- Constante zorgen om familie, vrienden en andere mensen. Eventueel mantelzorg.
- De uitspraak van Rutte, waarbij iedereen Corona moet krijgen om groepsimmunitet op te bouwen. Wat wilt dit zeggen voor het gezin? Wat zullen de klachten zijn?
- Hoe lang gaat deze hele situatie duren? Hoe zit het straks met de vakanties?
- En toch de harde werkelijkheid, wie zal ik missen na deze periode?

Na dit allemaal gezegd te hebben een aantal tips om het hoofd koel te houden:

1). Vaste structuur

Hoe afgezaagd dit ook klinkt... dit is één van de belangrijke redmiddel in je familie. Het inplannen van de dag zorgt ervoor dat iedereen weet wat te doen staat en wat er van een ieder verwacht wordt. Zet de wekker, stap op tijd uit bed. Maak een gezond en stevig ontbijt. En rol die taken af, zorg ook voor voldoende afwisselingen.

2). Positieve mindset

Wees positief en lees de voordelen van het positief opvoeden op deze website: <https://www.opvoeden.nl/positief-opvoeden-3181/>
Kenden jullie deze site al? Op deze website kan je meer informatie lezen over kinderen (leeftijd fase) en opvoeden.

3). De tuin in of het balkon op....

Stap geregeld de tuin in of het balkon op en adem de frisse lucht in. Wees je bewust van het mooie weer, het zonnetje op je huid, de warmte, de vogels in de lucht, de planten die omhoog komen en de bloemetjes die tevoorschijn komen. Heb jij de eerste bij al gezien?

4). Lichamelijke beweging

Stimuleer jezelf en de anderen om actief te zijn. Of het binnen of buiten in de tuin/balkon is maak niet uit. Zet de muziek aan en dans. Zoek een yogafilmpje op Youtube of ga de tuin in om tikkertje te spelen of een potje te voetballen.

5). Zorg voor ontspanning

Zet lekker een filmpje op (de nieuwe Frozen film staat op Disney) met popcorn. Maar zorg ook voor momenten alleen. Ga met zijn allen even in jullie eigen kamers om te spelen/boekje te lezen of misschien een powernapje.

6). Tot slot... maak het leuk en gezellig.

Ondanks dat we genoeg te doen hebben, maak het ook gezellig en leuk. Het samen zijn met je gezin kan je ook zien als een cadeautje. Stel niet te hoge eisen en wees niet te streng, maar hou in je achterhoofd; 'ik doe wat kan, dat is goed genoeg'.

Als Schoolmaatschappelijk werker werken wij vanuit thuis, maar indien er vragen zijn op het bovenstaande of andere vragen, bel mij gerust.

't Schrijverke	Karima Fagrach	k.fagrach@kwadraad.nl	0640529298
----------------	----------------	------------------------------------------------------------------	------------

Als je nog een andere tips heb, deel het gerust met ons. Wie weet sturen we gauw weer een vervolg op dit artikel.

Met vriendelijke groet,

Schoolmaatschappelijk Werker
Karima Fagrach