

# FANTASTISCH

---

---

---

Lieve ouders/verzorgers,

Wat zijn wij onder de indruk van jullie. Voor alle ouders in Nederland is dit een lastige situatie, maar voor jullie is het extra zwaar. Maar jullie doen je best in deze omstandigheden en dat is **super goed!**

Dus bij deze een heel groot digitaal applaus voor jullie!



Om jullie, op deze afstand, toch nog te kunnen helpen hebben we nog een aantal tips op papier gezet. We hopen dat die nog wat inspiratie en houvast bieden de komende tijd. Zo willen we jullie iedere week wat tips geven, met nieuwe activiteiten, helpende gedachten en andere trucs.

De volgende zal ook tips hebben voor kinderen die het moeilijk vinden om met veranderingen om te gaan én leuke activiteiten om te doen met je kinderen.

Hebben jullie thuis een leuke activiteit gedaan of heb je een goede tip? Mail die dan naar [samen@focuz.nl](mailto:samen@focuz.nl) dan kunnen we die ook met andere ouders delen. Samen kunnen we dit!

Heel veel succes en onthoud; meer dan je best kun je niet doen ☺

De behandelaren van FOCUZ behandelcentrum

*Mochten jullie nog vragen hebben of ergens tegenaan lopen..  
mail of bel met je behandelaar of mail naar [info@focuz.nl](mailto:info@focuz.nl)*

### **Beloningen en Positiviteit**

Geef je kind zo veel mogelijk complimenten. Gaat iets goed: compliment.  
Voelt het als overdreven veel.. dan doe je het super goed!

Na iedere 30 minuten werken aan schoolwerk, mag het kind even 15 minuten buiten spelen of een andere korte pauze. Ontspanning is nodig om scherp te blijven en nieuwe informatie op te kunnen nemen.

Spreek een beloning af voor als het werk van die dag af is, ga dan samen buiten spelen, voetballen, gezellig thee drinken met elkaar.

### **Grenzen**

Ja het is gek en anders, maar zorg dat de verwachtingen duidelijk zijn. Maak duidelijke regels (en herhaal die ook weer, hang ze eventueel op) en houd je daar ook aan. Zorg dat de regel positief gesteld is en lekker kort, dan is het gemakkelijker om te onthouden.

Zorg voor een dagplanning zodat iedereen weet wat er gaat (en moet) gebeuren. Om het voor de jongere kinderen gemakkelijker te maken zijn plaatjes fijn. Dat scheelt ook meteen een heleboel vragen.. ☺  
*in de bijlage alvast een voorbeeld, printen invullen en klaar!*

### **Ontspanning**

Zorg voor voldoende leuke activiteiten. Ga samen knutselen, buiten spelen, een spelletje doen of gymmen/ dansen.

Zorg voor tijd om samen te kletsen. Gezellig toch?! Dan kan je meteen peilen of je kind ergens mee zit (is het misschien gespannen rondom deze nieuwe situatie? Zie dan de tips in de bijlage)

Het is voor iedereen een gekke tijd en alle lontjes worden korter. Merk je dat jouw lontje afneemt, zorg dan dat je zelf even tijd neemt om af te koelen of te ontspannen. Dan kan je weer meer aan! SELF-CARE!

### **Dag-/weekschema's**

Dag- en weekschema's zijn super fijn voor de kinderen (zie hierboven) maar natuurlijk lukt het niet altijd om je daar aan te houden. Je wil als ouder misschien soms wat langer werken, of je kind wil aandacht op het moment dat je volgens het schema mag werken. Oplossing: Adem in (2 tellen), adem uit (4 tellen) en geef het schema de schuld. 'ik begrijp dat je nu met mij wilt spelen, maar het schema zegt dat je nu even alleen moet spelen en ik moet werken'. Zet dan meteen een wekker tot je wel weer aandacht gaat geven.

### **Praten over Corona**

Neem er de tijd voor en stel je kind gerust, maak het niet kleiner dan het is maar vooral ook niet groter. Probeer ook hoopvolle informatie te delen. Luister naar de zorgen van je kind en geef ruimte om vragen te stellen. Maak samen tekeningen of kijk een filmpje, dat kan helpen.

### **Corona-uitleg aan jonge kinderen kan zijn..**

‘Er zijn kleine beestjes, nog veel kleiner dan een zandkorrel, die je niet kunt zien en die een ‘virus’ worden genoemd. Sommige virussen kunnen mensen ziek maken. Er is nu een nieuw virus, dat het Corona virus heet. Dit kan mensen ook ziek maken. Meestal een soort verkoudheid, die vanzelf weer over gaat, maar soms erger – dat je koorts krijgt of erg moet hoesten. Dan moeten mensen soms naar het ziekenhuis, waar goed voor ze wordt gezorgd. Als mensen erg oud zijn of als ze al andere ziektes hebben, kunnen ze er ook door dood gaan. Maar dat komt heel weinig voor. Het virus kan van de een op de ander overspringen. Als een ziek iemand moet hoesten, komt er spuug op zijn handen. Als je dan een ander een hand geeft, kan die het virus ook krijgen. Daarom moet je proberen in de binnenkant van je arm te hoesten en vaak je handen te wassen. Ook andere kinderen moet je niet teveel aanraken. Dus nu liever geen spelletjes spelen, waarbij je tegen elkaar aan komt. Liever binnen spelletjes spelen.’

### **Angstige kinderen**

Juist deze kinderen voelen snel aan wanneer volwassenen bezorgd zijn. Ben dus eerlijk: bevestig dat er iets is, leg uit hoe het ongeveer zit en benadruk dat zij erop kunnen vertrouwen dat de volwassenen (ouders, koning, juf, baas van Nederland, God) het oplossen. Dit geldt ook niet-angstige kinderen. Ze hebben allemaal het recht om zich beschermd te voelen door volwassenen en te weten dat het niet hun probleem is.

### **Wet van de dubbele bescherming**

Kinderen voelen aan dat sommige onderwerpen moeilijk zijn voor ouders of niet voor hen bestemd zijn, dus beginnen ze er niet over of doen alsof ze er niet mee bezig zijn. Ouders denken dat er niets speelt en benoemen het dus ook niet. Iets te lief voor elkaar dus. Bespreek met je kinderen (in ieder geval in de basis) wat er aan de hand is. Ben daarnaast op tekenen dat uw kind met zorgen of vragen zit over het virus. Probeer eerlijk te zijn, geef hoop en check of de uitleg is begrepen. Geef bijvoorbeeld een samenvatting.