

Coronavirus, en een gezin

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

Ouders, hierbij een aantal tips voor de komende periode

1). Vaste structuur

Hoe afgezaagd dit ook klinkt... dit is 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 het bed uit. 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 is maak niet uit. Zet de muziek aan en dans. Zoek een yogafilmje op Youtube. Of stap naar buiten voor een stevige wandeling. Ga de tuin in om tikkertje te spelen of een potje te voetballen.

5). Zorg voor ontspanning

Zet lekker een filmje 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). Ten slotte... maak het leuk en gezellig.

Ondanks dat we wat 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 of 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 ons gerust.

De Zeewinde	Fenny Pielage	f.pielage@kwadraad.nl	0640595591
De Bosrand Het Overbos	Karima Fagrach	a.deklepper@kwadraad.nl	0627319171
Geuzenschip, Mr Eeuwout	Esse Bolt	e.bolt@kwadraad.nl	06-46361024
CNS de Nieuwe Weg, Het Anker, Branding, Leonardus, 't Want, 10 ^e Penning	Ilse v/d Welle	i.vanderwelle@kwadraad.nl	0651953692

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

Met vriendelijke groet,

Schoolmaatschappelijk Werkers van Brielle en Westvoorne

Ilse, Karima, Esse en Fenny