



Beste ouders en verzorgers,

Hierbij weer even een bericht van de Ouder- en kindadviseurs.

De feestdagen zijn achter de rug en ineens merk je dat die Coronatijd toch wel erg lang duurt. Velen van jullie moeten nog steeds thuis werken en hebben in de afgelopen periode ook thuisonderwijs moeten geven.



Wij kunnen ons voorstellen dat dit voor zowel jullie als voor de kinderen het een en ander vraagt. Kinderen kunnen op deze tijd erg verschillend reageren. Zo vinden sommige kinderen het heel prettig om in de rust thuis te werken aan hun schoolwerk en zal de stap straks naar school een grote zijn. Andere kinderen vinden het wat lastiger om zich op hun schoolwerk te concentreren in de thuissituatie en kijken er uit naar als de scholen weer open zijn.

In deze huidige periode kunnen bij kinderen allerlei emoties naar boven komen. Denk aan frustratie, boosheid, verdriet, onzekerheid en angst. Verwacht van jezelf als ouder niet teveel. Het is voor jullie ook lastig. Je doet je best waar je kan, maar geef het aan waar het niet gaat. Daarin ben je niet de enige! Wel kan het helpen de gevoelens en frustraties die er spelen te benoemen zodat je kind begrijpt dat het normaal is dat deze er zijn.

Om hier als ouders en verzorgers toch een beetje mee om te kunnen gaan hieronder wat tips die de komende tijd misschien wat makkelijker kunnen maken:

- Boekjes als 'Slaapklets' of 'Slaapkoppie' kunnen voor een kind helpend zijn of haar gevoelens wat beter te verwoorden.
- Maak een 'Kletsplot' of koop er een online en bouw een vast moment in om als gezin even met elkaar in gesprek te gaan.
- Er zijn nog best leuke 'uitjes' te doen. Zo geven verschillende musea gratis online rondleidingen. Zie voor meer informatie: www.thuismuseum.nl
- Doe een kilometerchallenge. Met het hele gezin/vriendengroep zoveel mogelijk kilometers maken. Of strijden tegen elkaar. Wie kan de meeste kilometers maken in een week? Je kan hiervoor een account aanmaken op bijvoorbeeld Strava.
- Een leuke playlist opstellen. Na iedere schooldag de dag afsluiten met een goede danspartij of maak in het weekend van je woonkamer een disco.
- Bak of maak wat lekkers. Misschien is er nog wel een oude buurvrouw die blij gemaakt kan worden met een vers baksel?

- Merk je dat je er zelf even doorheen zit en heb je behoefte aan een luisterend oor, maar is er niemand om je heen die even tijd of ruimte voor je heeft. Bel dan eens met de Oudertelefoon: www.oudertelefoon.nl

Mocht je vragen hebben of zien dat je kind wat ondersteuning kan gebruiken, dan kun je contact opnemen met de Ouder- en kindadviseurs. De Ouder- en kindadviseur van deze school is:

Ilona van Tongeren

i.van.tongeren@participe.nu

06-20718748