



# Thuis met kinderen, en nu?

Advies voor ouders tijdens de uitbraak van het coronavirus



## Hou het simpel

Kinderen reageren waarschijnlijk met veel vragen op het nieuws over corona en dat is heel begrijpelijk, want het is voor volwassenen al nauwelijks te begrijpen. Sluit aan bij de leefwereld van je kind in wat je vertelt. Probeer vooral wanneer je kind erover begint er aandacht aan te besteden.

## Biedt structuur

Nu de scholen dicht zijn valt er veel structuur weg voor kinderen. Zetten jullie de wekker nog? Structuur is fijn voor kinderen. Het geeft veiligheid, duidelijkheid en stimuleert gewenst gedrag. Kijk online voor leuke en creatieve dagindelingen. Met een dagplanning kun je afspraken maken hoe laat jullie activiteiten beginnen. Het helpt ook bij het gebruik van beeldschermen.



## Lees (voor)

Het kan lastig zijn te bedenken hoe jullie de dag kunnen invullen. Zorg ervoor dat je de ontwikkeling van je kind nog steeds stimuleert. Stel 'schooltijd' in. Kinderen zijn vaak dol op (voor)lezen. Maak lezen leuk! Ga samen op zoek naar onbekende woorden, lees om de beurt of bouw een hut om in zitten voor je een boek opent.

## Maak samen afspraken

We kunnen normale dingen, zoals met veel mensen bij elkaar komen en opa's en oma's zien, nu even niet doen. Ga met elkaar kijken hoe jullie deze dingen kunnen oplossen. Wanneer je samen oplossingen bedenkt en de afspraken samen maakt, is het ook makkelijker om je er allemaal aan te houden. Bedenk ook samen wat handig is in het (buiten) spelen met vrienden. Volg hierin ook het advies van de overheid.



## Geef elkaar ruimte

Ineens zitten jullie wel heel erg op elkaars lip de hele dag, heb je misschien wel zorgen over je baan en is het onduidelijk hoe het met de gezondheid van jezelf en de mensen om je heen zal verlopen. Dit kan ervoor zorgen dat stress en spanning oploopt voor jezelf en voor je gezinsleden. Bedenk welke dingen ontspanning geven en zet deze zoveel mogelijk in. Geef elkaar ruimte wanneer de spanning oploopt.

## Blijf gezond en actief

Nu meer dan ooit is het belangrijk dat we zo gezond mogelijk blijven, maar het gevaar van meer eten en minder bewegen ligt op de loer. Zorg er juist nu voor dat jullie gezond eten, genoeg water drinken en probeer creatief te zijn in het bedenken van activiteiten waarin je actief bezig kunt zijn. Op internet zie je veel creatieve ideeën, zoals dancebattles en actieve manieren van het huishouden doen.



## (Video)Bel elkaar

Zoveel mogelijk sociale contacten vermijden, dat is wel even iets anders dan we gewend zijn. Bekijk met elkaar welke mogelijkheden er zijn. Dit is een perfect moment om opa en oma te leren wat videobellen is. Ook zijn er programma's waarin je zelfs met groepen kunt videobellen. Hoe saai ook, probeer er voor te zorgen dat jullie zo min mogelijk met mensen buiten jullie gezin in contact komen.

## Geef liefde en aandacht

Kinderen kunnen heftig reageren op de ontwikkelingen van nu, ze kunnen angstiger en emotioneler zijn. Kinderen hebben op dit moment nog meer aandacht en liefde nodig van jou als ouder. Luister naar hen en neem hun zorgen serieus. Zorg voor jezelf, voor elkaar en de mensen om jullie heen. Maak de situatie zo liefdevol, veilig en voorspelbaar mogelijk.



## Hulp nodig?

Natuurlijk staat GGD Zaanstreek-Waterland ook in deze tijden voor je klaar. Je kunt van maandag t/m vrijdag van 09:00-17:00 uur bellen naar 0299- 74 80 04 (regio Waterland) en 075- 651 83 40 (Zaanstreek).

Of stel je vragen over opvoeden op [www.centrumjong.nl](http://www.centrumjong.nl) en [www.cjgz.nl](http://www.cjgz.nl).

## Meer informatie?

Meer informatie over bovenstaande thema's staat op [www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl).

Loopt de spanning in huis op? Ook in deze tijd zijn de Jeugdteams, wijkteams, zorgteams en [Veilig Thuis](#) beschikbaar.

Voor nieuws over het coronavirus raadpleeg [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)  
Vragen over het coronavirus kun je stellen op 0800-1351.

