
Hoe je het (in deze corona-periode) thuis leuk houdt!

Hart onder je riem

Nog niet iedereen zal het beseffen, maar ik denk dat het een periode wordt waar later vele kinderen aan terug zullen denken. We hebben even tijd nodig om te schakelen en een nieuw ritme te vinden.

Op de social media zie je allerlei vragen en oplossingen hoe ouders kunnen reageren op de situatie met scholen dicht, kinderen thuis en zichzelf mogelijk ook thuis.

Ouders zien het nu nog wel zitten met hun kroost thuis, maar we horen ook dat er emoties rond dwarrelen bij ouders. Ze zijn:

- bang voor het virus voor zichzelf, hun ouders of zieke familie
- bang voor ruzie tussen de kinderen
- bang voor verveling
- boos op anderen die hamsteren
- boos op anderen die hun kinderen wel buiten laten
- boos op ouders die met hun kinderen leuke uitjes doen in volle parken, winkels en speeltuinen
- onzeker over het schoolwerk van hun kind
- onzeker of ze hun kind kunnen of moeten helpen met schooltaken
- onzeker over hoe ze de sfeer in huis goed houden

En laten we wel wezen: Het betekent ook nogal wat. Zonder voorbereiding zit je fulltime met elkaar opgescheept. Voor vele gezinnen die dagelijks rennen, draven en vliegen is deze onmiddellijke stop een pittige rem. Want zelfs in de vakanties zijn deze gezinnen vaak op stap. En dan nu de hele dag tegen elkaar aankijken en zien dat je met elkaar door die ene deur kan waarbij al die verschillende emoties ook nog eens mee razen. De teleurstellingen die gaan komen.

Zowel voor ouders als voor kinderen moet je er rekening mee houden dat na de eerste schrik de teleurstellingen komen. Immers, je had een verjaardag in het vooruitzicht, een sportevenement, een gezellige bijeenkomst of gewoon straks met het lekkere weer een drankje op een terras.

En nu is alles ongewis. Als je dan nog ziek bent, is het te verhapstukken, maar zolang je je gezond voelt, is het heel onlogisch om je leven op de rem te zetten.

Hoe ga je dat fixen met een gezin 24/7 om je heen?

Welke keuze ga je maken voor jezelf en je kinderen?

Hoe ga je later terugkijken op deze periode van gedwongen stoppen met je leven?

Hoe ga je het ombuigen?

Wanneer je een rustig moment vindt, ga dan bedenken *wat je wérkelijk écht belangrijk vindt*. Je kunt net als altijd doordenderen, maar je kunt ook je moment pakken om stil te gaan staan.

Zet op een rij wat er voor jou toe doet. Is het je werk? Zijn het je uitstapjes? Is het je sport? Of is het je gezin?

Je krijgt het nu cadeau om alle tijd en gelegenheid te investeren in je gezin. Je kunt toch niets anders doen behalve ontsnappen met netflix en social media. En dat is een prima vluchtroute als het teveel wordt, maar is het ook wat je je later wilt herinneren over deze periode?

Hoe zou het zijn als je weet wat je écht belangrijk vindt en je gaat daar een plan voor maken? Wetend dat je in ieder geval een paar weken de tijd hebt om in de praktijk te brengen en te oefenen met nieuwe ritmes.

Want je kunt wel net doen of je een verlengd pyjama weekend hebt, maar waarschijnlijk ben je daar na een week wel helemaal klaar mee.

Als je het belangrijk vindt om een goede band met je gezin te hebben, bedenk dan wat je allemaal kunt doen om verbinding te maken. De grootste fout die je daarbij kunt maken is harmonie en vrede te willen hebben. Kinderen gedijen bij het ontdekken van hun grenzen en jij bent ervoor om die grenzen te geven. Per definitie past dat niet bij elkaar en dus hangen ergernissen en ruzies automatisch in de lucht. En dat is niet erg want dat is bij uitstek een gelegenheid om dichterbij elkaar te komen. Zeker als het je lukt om uit de verwijten te blijven en je gaat luisteren naar elkaar en naar elkaars gedachten en meningen. Daarvoor heb je nu gelukkig alle tijd.

Het gekke is dat als je een goede tijd wilt hebben, je juist een structuur moet bedenken die voor je gezin duidelijkheid en veiligheid biedt. Dus een dagritme en voldoende tijd om met elkaar te babbelen en te spelen. En doe dat vooral op een manier die bij jou past. Heb je de pest aan spelletjes, doe het jezelf niet aan. Vind je het heerlijk om samen op de bank te hangen, doe dat vooral al is de hele dag niet handig. En heb je zo nu en dan even tijd nodig om niet gillend gek te worden van je kroost, zorg er dan voor dat ze je op bepaalde tijden van de dag volledig met rust laten.

Tips voor kinderen die moeite hebben met veranderingen

Dit plotselinge schakelen en in een nieuw ritme komen is voor sommige kinderen nog een hele toer. Geef me de vijf geeft hier fijne tips over.

<https://cdn.i-pulse.nl/geefmede5/Download/GMD5%20WHITEPAPER%20-%20Thuis%20zonder%20vakantie.pdf>

Vrije tijd: wat kunnen we nog WÉL doen →

Bereikbaarheid schoolmaatschappelijk werk

Ook al kunnen we niet bij je langs komen, we zijn via de telefoon en andere digitale manieren bereikbaar. Om even je hart te luchten, mee te denken of tips te vragen.

Ik ben op mijn werkdagen bereikbaar. Op dinsdag t/m donderdag tussen 8.00 en 17.00 en op maandag alleen per mail. Samen kunnen we dit!! Pas goed op jezelf en je gezin!

i.landman@meewering.nl

BREAKING NEWS

Stukje wandelen **niet afgelast**
Filmpje kijken **niet afgelast**
Uitgebreid koken **niet afgelast**
Spelletjes spelen **niet afgelast**
Muziek luisteren **niet afgelast**
Een boek lezen **niet afgelast**
Online gamen **niet afgelast**
Uitslapen **niet afgelast**
Tijd voor elkaar **niet afgelast**
Lachen **niet afgelast**
Zingen **niet afgelast**
Dankbaar zijn **niet afgelast**



Per4mance!