

Tips voor een gezellige thuisisolatie met kinderen

Als je niet gewend bent om hele dagen thuis te zijn met je kind, dan zal dat best even wennen zijn, zo'n thuisisolatie met kinderen. Je kind gaat normaal naar de opvang of naar school en nu is het aan jou om je kind de hele dag te verzorgen en te vermaken. Kinderen zijn al blij met iets kleins en dol op jouw aandacht. Hieronder vind je 5 tips om het thuis fijn en gezellig te houden.

1. Geef een positieve draai aan de situatie

Grijp deze bijzondere kans aan als quality time met het gezin. Geniet van de tijd die je samen met je kinderen kan besteden. Ga samen iets leuks doen waar normaal geen tijd voor is, zoals een filmmarathon, iets groots bouwen met Lego of doe dat ene spel dat je kind graag met jou wil spelen.

2. Zorg voor structuur

Maak een dagindeling en hang deze ergens op. Dit geeft houvast en dat is voor kinderen heel prettig. Spreek vaste momenten af waarop je samen een activiteit doet en momenten waarop je kind zichzelf vermaakt. Zet in de dagindeling ook vaste tijden voor beeldschermen, zodat je kind precies weet wanneer hij mag gamen of filmpjes mag kijken. Je kind zal dan minder snel de hele dag zeuren of hij achter een beeldscherm mag.

3. Maak een pot met activiteiten

Zoek een grote pot en maak met je kind kaartjes. Schrijf op elk kaartje een leuke activiteit. Laat je kind meedenken en de kaartjes versieren. Stop alle kaartjes in de pot en trek er elke dag een kaartje uit, zodat jullie weer een leuk nieuw idee hebben om te gaan doen.

4. Wissel tijd met de kinderen af

Als je samen met je partner thuis bent, maak dan afspraken wie wanneer voor de kinderen zorgt. Hierdoor hebben jullie beiden ook even tijd voor jezelf of tijd om te werken. Ben je alleen met de kinderen? Zorg dan dat er elke dag een rustmoment is voor iedereen. Bijvoorbeeld door iedereen op een vast moment op z'n eigen kamer te laten spelen.

5. Ga regelmatig met je kind naar buiten

Buitenlucht is goed voor kinderen. Heb je een tuin, laat ze dan lekker buiten spelen. Heb je een balkon? Ga hier samen een spel doen. En als het mag, doe dan een wandelingetje in de buurt of neem je kind mee naar het bos om lekker te rennen en te spelen.

Tips voor leuke binnenactiviteiten

1. Maak een enorm kunstwerk

Bijvoorbeeld met een behangrol. Leg een plastic tafelkleed op de grond en rol hierover heen een behangrol uit. Pak verf, en doe je kind oude kleren aan of alleen ondergoed. Laat iedereen lekker mee verven met handen en voeten.

Wat ook heel leuk is om te doen met een behangrol, is om je kind te tekenen. Laat je kind op het papier liggen en trek hem of haar om. Je kind ziet zichzelf daarna terug en is verbaasd hoe groot hij is!

2. Picknicken

Ga binnen picknicken. In plaats van de tafel te dekken voor de lunch zet je alle tafels en stoelen aan de kant. Leg een kleedje neer en maak lekkere dingetjes.

3. Filmmarathon

Ga een middagje gezellig jullie favoriete kinderfilms kijken.

4. Houd een voorstelling voor elkaar

Laat iedereen een bijdrage doen. Geef iedereen de tijd om iets leuks voor te bereiden: een dansje, liedje, verhaaltje, een kunstwerk presenteren, etc. En doe zelf ook lekker mee!

5. Speurtocht

Kinderen vinden speurtochten heel leuk. Verzin voor je kind in je eigen huis een speurtocht. Dit vergt even wat voorbereiding, maar het is gegarandeerd een succes. Pak een klein cadeautje in en laat ze dit zoeken met onderweg opdrachtjes en spelletjes om te doen om een nieuwe aanwijzing te krijgen. Je kunt hiervoor ook een spel gebruiken, zoals het Woezel en Pip Spoorzoeken-spel, heel leuk voor jonge kinderen!

6. Koken of bakken

Laat je kind helpen met koken of ga samen bakken. Kinderen vinden het vaak leuk om te helpen met koken, dit kost alleen meer tijd. Begin lekker vroeg en doe het gezellig samen. Of ga koekjes, cake of een taart bakken.

7. Karaoke

Speel samen karaoke. Op YouTube kun je veel karaoke-liedjes vinden. Hartstikke leuk om samen te doen.

8. Spelen op zolder of in de garage

Een andere plek doet kinderen vaak goed. Zet alles aan de kant en doe een leuk spel. Zoals Twister, stoepkrijten in de garage of een tent maken op zolder.

9. Speelgoed opruimen

Ga samen een grote schoonmaak houden. Zet een gezellig muziekje aan, pak een emmertje sop en ga samen met je kinderen hun speelgoed uitzoeken. Waar ze niet meer mee spelen, kan naar een goed doel. Orden het speelgoed waar ze nog wel graag mee spelen. Gezellig en nuttig!

10. Slaapkamer pimpen

Als je de kinderkamer nog wilt aanpakken, dan is dit je kans. Zorg dat je verf in huis hebt en schilder samen met je kind een muur in een mooie kleur. Of ga aan de slag met mooie muurstickers als je verven iets te ambitieus vindt samen met je kind. Kinderen vinden het superleuk om betrokken te worden bij het pimpen van hun slaapkamer.

Hopelijk zijn deze maatregelen allemaal niet nodig en blijven de scholen gewoon open. En mocht het wel nodig zijn, laten we er dan het beste van maken en genieten van de tijd met onze kinderen.

Het is ook goed om met je kind over corona te praten. Wil je tips voor hoe je dit kunt doen? Bekijk dan het artikel: <https://psychogoed.nl/praten-met-je-kind-over-corona/>

(psychogoed.nl)