

Het is een rare en spannende tijd. De minister heeft bekendgemaakt dat scholen en opvang drie weken dichtgaan. Dat betekent dat je kinderen ineens drie weken thuis zijn, zonder dat je je daarop hebt kunnen voorbereiden. We hopen je een klein beetje te helpen met de tips in deze blog.

1. **Crisisoverleg** – Betrek het gezin bij de situatie. Wat vinden zij ervan en hoe zien zij het voor zich? Is het realistisch? De meeste kinderen kunnen nog niet erg lange termijn denken dus het is aan jou als ouder om ervoor te zorgen dat deze situatie een beetje te doen blijft komende tijd. En natuurlijk is dit voor jou en je partner ook essentieel. Hoe gaan jullie dit sámen oplossen komende tijd?
2. **Accepteer hulp** – Zijn er mensen die hulp aanbieden? Bijvoorbeeld door een dag op je kinderen te passen of boodschappen voor je te doen? Accepteer dit liefdevolle gebaar dan! Alle hulp die je ontvangt is fijn!
3. **Het is een gekke situatie...** – Dus de kinderen mogen best een beetje voelen dat dat zo is. Een extra taartje of wat meer gametijd zo nu en dan... niets mis mee.
4. **Dagstructuur** – Houd de komende weken een structuur aan. Elke dag op dezelfde tijd uit bed, ontbijten met elkaar en de dag beginnen. Als er huiswerk gedaan moet worden of op afstand lessen gevolgd (en dit gepland kan worden), kun je dit misschien in de ochtenden doen. Laat de middag ingevuld worden door de kids zelf (met hulp van jou). Een paar ideeën:
5. **Elke dag een kind de baas** – Laat een van de kids de activiteit van de middag bepalen.
6. **Leer iets nieuws aan** – Met behulp van YouTube kun je leren breakdancen, fotograferen of iets anders.
7. **Begin een mini-onderneming** – Misschien is dit de tijd voor je zoon of dochter om onder jouw begeleiding een Instagram-account te beginnen? Of haar eigen onderneming te starten in scrunchies of iets anders waar jullie deze week aan werken? Of laat je dochter haar kleding uitzoeken en deze via Instagram verkopen. De KvK heeft er zelfs een speciale pagina voor.
8. **Verf dat muurtje** – Misschien kunnen jullie eindelijk dat muurtje in de kamer van zoonlief verven?
9. **Doe iets voor een ander** – Even facetimen met opa of oma of een andere oudere uit de kerk, een tekening maken en bij iemand door de bus gooien... Veel mensen vereenzamen door deze situatie. Ook zijn er kinderen in een vervelende thuissituatie die normaal heel graag naar school gaan. Weet jij van zulke situaties? Probeer dan vinger aan de pols te houden bij zulke gezinnen.
10. **Voor tieners** – Geef je kinderen ruimte om daar tijd door te brengen. Maar gun hun ook online tijd met vrienden. Voor tieners is een gevoel van geïsoleerd zijn zo ongeveer het ergste wat er is. Zorg daarom dat ze kunnen bellen, facetimen, tiktokken.
11. **DIY** – Als je DIY (do it yourself) intoetst op YouTube krijg je duizenden video's, van je telefoon pimpen tot kleine dingetjes in huis.
12. **Vergeet niet te bewegen** – Dat kan natuurlijk ook met hulp van YouTube! Elke ochtend even een kwartiertje Gezin in Beweging. Of de muziek heel hard en lekker dansen met elkaar!
13. **Naar buiten** – Gelukkig is de natuur vrij en gratis. Het moet natuurlijk wel veilig blijven. Je kunt een gewone boswandeling maken maar er zijn ook genoeg leuke spelletjes in het bos te bedenken. Google er maar eens op. En misschien de vuurkorf aan met zelf gevonden hout, bij thuiskomst?

14. **Speel een dag het verboden woord** – Er is één woord dat de hele dag niet gesproken mag worden. Elke keer dat het wel gezegd wordt, gaat er een muntje in een potje. Misschien voor een leuk uitje na de isolatieweken?
15. **Pyjamadag** – Kan zo heerlijk zijn soms.
16. **Verlanglijstjes maken** – Oude tijdschriften erbij en allemaal alvast het verlanglijstje voor de verjaardagen maken!
17. **Boeken lezen** – Dit is natuurlijk een beetje een open deur, net als wandelen, spelletjes spelen of films kijken. Maar kijk ook eens hoe je dit leuk(er) kunt maken. Check bijvoorbeeld deze leesbingo of laat iedereen zijn of haar favoriete film showen.
18. **Een familiegame** – Gamen kan ook leuk zijn met zijn allen. Misschien staat de Wii nog op zolder?
19. **Koken en bakken** – Dit is dé tijd om met elkaar de keuken in te gaan en iets lekkers te koken of te bakken!
20. **Bonustip** – Voor jou, omdat dit best pittig kan zijn. *We feel you!* Denk ook een beetje om jezelf, zorg dat je batterij opgeladen blijft. Accepteer daarom die hulp en neem af en toe een uurtje vrij van je gezin door ze voor een film te zetten of 's avonds een uurtje eerder naar boven te gaan of lekker in bad te gaan.

(sestra.nl)