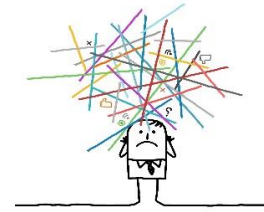


Help Corona, Thuiswerken en Kids.....



Beste ouders,

Allereerst de beste wensen voor het nieuwe jaar! Namens Schoolmaatschappelijk werk hopen we dat u ondanks de omstandigheden fijne dagen heeft gehad met elkaar.

Daar zitten we weer met z'n allen thuis! Het vraagt veel van u als ouder en is niet altijd makkelijk. Er moet thuis worden gewerkt, een huishouden worden gerund en de kinderen krijgen thuis onderwijs. Voor veel gezinnen een pittige opgave en laten we hopen dat dit niet al te lang gaat duren.

Omdat we u ook op afstand graag willen ondersteunen, hebben we een aantal tips en adviezen om het thuiswerken met de kinderen misschien iets makkelijker te maken.

Bekijk ook eens samen met uw kind de youtube filmpjes van #geflipt. Een juf die via youtube op een leuke manier allemaal handige tips geeft.

Vanuit het schoolmaatschappelijk werk willen wij u laten weten dat wij voor u klaar staan. Wilt u meer tips, adviezen of gewoon een luisterend oor dan kunt u ons bereiken. Dit kan door een mailtje of whatsappberichtje te sturen naar de Schoolmaatschappelijk werker gekoppeld aan de school van uw kind.

Succes in deze tweede lock down!

Groetjes Marieke

m.spiering@schoolformat.nl

06-46102644



Hieronder voor u praktische tips:

1) Probeer structuur aan te brengen in de dag.

Een vaste dagelijkse routine zorgt ervoor dat uw kind weet waar hij/zij aan toe is.

Dus 's ochtends op een vast tijdstip opstaan, aankleden, ontbijten en op tijd klaar zitten voor het schoolwerk. Plan per dag in en kijk hoe het gaat. Belangrijk is om op de dag een afwisseling aan te houden van schoolwerk en activiteiten. Dus leermomenten, maar ook rustperiodes en vaste beweegmomenten. Ook frisse lucht; even naar buiten is een manier om energie kwijt te raken. Een wandelingetje door de buurt is makkelijk te realiseren, waarbij u ondertussen samen een spelletje speelt (– ik zie ik zie wat jij niet ziet – of hoeveel passen hebben we nodig om bij de volgende lantaarnpaal te komen).

Kijk of u met uw kind een aantal positieve activiteiten kunt inplannen waar jullie beide van ontspannen.

Een andere tip: verdeel de dag in tijdsblokken, spreek met u kind af wanneer u beschikbaar bent/ kan helpen met schoolwerk en wanneer zij u niet mogen storen. Zo komt u ook aan uw eigen werk toe.

Een weekplanner kan heel goed werken. Een voorbeeld van een weekplanner kunt u onder aan deze brief vinden. Deze kunt u zelf en/of met uw kind maken en ergens ophangen waar iedereen hem ziet.

2) Thuisonderwijs



- Geef een school opdracht het liefst in de ochtend. Naarmate de dag vordert, kunnen kinderen zich minder goed concentreren.
- Laat het kind vóórdat het aan de opdracht begint alles klaarleggen dat ervoor nodig is. Zo voorkomt u eindeloos gezoek naar een pen of geblader in een boek dat er nog ligt. Zorg ook voor een opgeruimde werkplek met weinig prikkels.
- Indien mogelijk: Zorg voor contactmomenten met de leerkracht. Het kan helpend zijn wanneer de leerkracht bij de start van de dag zou kunnen videobellen met het kind. Aan de ene kant wordt op deze manier de relatie gelegd tussen de school en het schoolwerk dat thuis gemaakt moet worden. Aan de andere kant kan de leerkracht de opdrachten die gemaakt moeten worden met het kind doornemen en eventuele vragen wegnemen.
- Maak gebruik van een timer of een kookwekker om duidelijk te maken hoe lang er aan een bepaalde opdracht gewerkt gaat worden, bijvoorbeeld 10 minuten rekenen.
- Hou de opdracht/uitleg kort. Geef het liefst uitleg voor 1 opdracht tegelijk en laat het kind daarna terugkomen. Dat heeft ook het voordeel dat u steeds ziet wat het kind doet. Voor het kind is het fijn, want elke keer terugkomen is een “loopje.” En van bewegen houden kinderen wel. Kijk het gemaakte werk even samen na. Een compliment daarna doet wonderen.
- Vraag het kind te vertellen wat het moet gaan doen. Enkel vragen of uw kind het begrijpt werkt vaak niet: hij/zij zegt vaak “Ja” om er vanaf te zijn. *

*Neem contact op met de leerkracht wanneer u iets niet begrijpt of als het niet lukt met uw kind!!!

3) Blijf duidelijk grenzen aangeven

Ouders van nu willen graag op een positieve en geduldige manier met hun kinderen omgaan, dus leggen ze honderd keer uit dat zoonlief niet op de iPad mag. De valkuil van die manier van opvoeden is dat de spanning stiekem oploopt. Van binnen bent u allang flink geïrriteerd.

Hoe prachtig het voornemen om als serene ouder door het leven te gaan ook is, het heeft ook iets onnatuurlijks als u van binnen eigenlijk al aan het koken bent. Dan bestaat de kans dat u ontploft. Benoem uw frustraties eerder en geef duidelijk uw grenzen aan. Dan is uw kind maar even boos op u. Het kan niet altijd gezellig zijn.

4) Beloningen en complimenten

Kinderen bloeien op van positieve aandacht. Hebben ze goed gewerkt? Benoem dat! Om de motivatie op peil te houden, kunnen ouders ook met een beloningssysteem werken. Bijvoorbeeld: als je een half uur zelf aan je rekenen werkt mag je daarna even wat leuks doen, b.v. kwartier op de spelcomputer of een dansje van Just Dance.

5) Schermtijd: de teugels iets laten vieren

- Dat kinderen in deze periode wat vaker op een scherm zullen kijken, is niet meer dan logisch. U kunt filmpjes op YouTube natuurlijk ook gebruiken voor de nodige dagelijkse beweging, door samen te dansen.
- Ouders kunnen zichzelf gek maken door constant bezig te zijn met schermtijd. Grote kans dat u teleurgesteld raakt in uzelf en uw kind omdat het niet lukt. Een uitstekende truc om een jong kind los te weken van het scherm zónder daaropvolgende driftbui, komt van de **Franse psycholoog Isabelle Filliozat**. In plaats van een waarschuwing ('nog 5 minuutjes') ga naast uw kind zitten. Kijk mee en stel een vraag: 'Wie is dat grappige figuurtje?' Doordat uw kind gaat praten over wat hij ziet, haalt u hem uit de hypnose. Nu u contact hebt, is het gemakkelijk te zeggen dat het tijd is om aan tafel te gaan.

6) Neem op tijd een moment voor uzelf als het te veel wordt

Zeker als er al spanningen zijn, kan de komende tijd van voortdurend op elkaars lip zitten, lastig worden. Als er twee ouders zijn, is het belangrijk dat u elkaar af en toe even een rustmoment gunt. Het kan ook zijn dat de één helemaal knetter wordt en de ander er beter mee kan omgaan. Verdeel de zorgtaken dan tijdelijk anders dan u normaal zou doen. Maak het bespreekbaar.

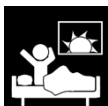
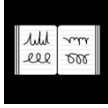
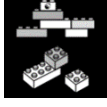
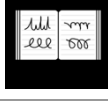
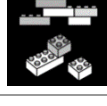
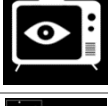
Bent u alleen met uw kind kijk of familie/vrienden uw misschien kunnen ontlasten/ondersteunen. Opa die even een verhaaltje voorleest of het huiswerk van uw kind begeleid kan u even die ontspanning geven.

Merkt u als ouder dat u een lijn dreigt over te gaan (schreeuwen tegen uw kind of een tik uitdelen), stap dan meteen even 'uit de situatie'.

Voorziet u al dat u deze periode niet gaat trekken, roep dan nu al hulp in van mensen uit uw netwerk / familie / vrienden / school. Als u uw zorgen uitspreekt, zal er vast meegedacht worden.

Uiteraard zijn ook wij van schoolmaatschappelijk werk er om met u mee te denken.

Voorbeeld van een weekplanner (u kunt dit ook altijd samen met uw kind tekenen op een groot wit papier) Met behulp van een wasknijper kunt u aan de zijkant aangeven op welk moment van de dag uw kind zit.

maandag	naam: Pietje	wat
7.00 – 8.00	 	opstaan, aankleden, ontbijten
8.00 – 9.00		Opruimen, klaar zetten van schoolspullen
9.00 – 10.00		aan het huiswerk: werkbladen.
10.00 – 10.30	 	fruit eten en voorlezen
10.30 – 11.00		buitenspelen
11.00 – 12.00	 	zelf spelen: treinbaan, duplo, puzzelen, boekjes lezen
12.00 – 13.00	 	lunch en voorlezen
13.00 – 14.00	 	rusten: tv kijken, spelen voor jezelf
14.00 – 15.00	 	aan het werk, iPad educatief mag nu ook
15.00 – 16.00		buitenspelen
16.00 – 17.00	 	zelf spelen: treinbaan, duplo, puzzelen, boekjes lezen
17.00 – 17.30		tv kijken
17.30 – 18.30		eten