



QUARANTAINE MET EEN KIND IN HUIS

Tips en concreet materiaal

door Edith Grillet en Sarah Van Speybroeck
onder supervisie van Prof. Dr. Katrijn Brenning



INHOUDSTAFEL

Deel 1: Tips voor ouders	p. 2
Deel 2: Kind-ouder tips	p. 3
Deel 3: Activiteiten samen met je kind	p. 5
Deel 4: Individuele activiteiten voor je kind	p. 6
Deel 5: Werkblad omtrent emoties	p. 7

DEEL 1: TIPS VOOR OUDERS

1. Zelfzorg blijft belangrijk, zowel fysiek als mentaal

- Blijf **bewegen**. Ga bijvoorbeeld eens gaan wandelen of doe iets anders waarbij je je goed voelt.
- Zoek **afleiding** bij negatieve gedachten. Dit kan door bijvoorbeeld een babbeltje te slaan met huisgenoten, een videogesprek te houden, lezen, een fysieke activiteit zoals lopen of yoga ... Veel mensen vinden in deze tijden rust bij meditatie/relaxatie/ontspannings- of ademhalingsoefeningen.
- Besef dat **deze situatie tijdelijk** is. Dit brengt wat meer rust in het hoofd.
- Zorg dat je ook rekening blijft houden met **hoe jij je voelt** en jezelf niet te veel wegcijfert.
- Wanneer je vragen hebt, kan je altijd **beroep doen op je netwerk** of professionele hulplijnen.

2. Onderhoud sociale en professionele contacten

Het leven blijft verdergaan en dus is het handig om **contact** te blijven **houden** met **belangrijke actoren** zoals werkgevers, collega's, zorgverleners, leraren, familie en vrienden. Op die manier blijf je verbonden, ondanks de situatie.

3. Wees mild voor jezelf en elkaar

Je kan **niet verwachten** dat **alles altijd goed zal verlopen**. Wanneer iemand eventjes uitschiet of boos wordt, is het best om er niet direct de strijd mee aan te gaan. Vaak is zo'n reactie een manier om negatieve gevoelens te uiten en zal dit geleidelijk aan weer overwaaien. Wanneer het toch uit de hand lijkt te lopen, dan kan het verstandig zijn om even wat afstand te nemen van de situatie.

DEEL 2: KIND-OUDER TIPS

1. Maak ruimte voor emoties

Communicatie binnen je gezin is nu extra belangrijk. In deze stressvolle situatie is het erg belangrijk om aandacht te geven aan de emoties van je gezinsleden. In deel 5 vind je een werkblad om concreet met emoties aan de slag te gaan!

- **Durf hierover te praten!**
- Soms heeft een kind moeite met het **uiten** van de **emoties**. Help je kind door samen naar een **manier** te **zoeken** om dit op een veilige, comfortabele manier te doen. Dit kan misschien door te tekenen of door een fysieke activiteit te doen.
- Er is al een overvloed aan negatieve informatie, **focus ook op positieve zaken**. Voorbeelden hiervan kunnen zijn dat je elke dag met je kind iets positiefs opschrijft, een mopje van de dag zoekt ...

2. Geef concrete begrijpbare informatie over de pandemie, maar doseer de informatie

Het is belangrijk om je kind **op de hoogte te stellen** van de meest **belangrijke informatie** over de ontwikkelingen omtrent het coronavirus. Bij het geven van informatie is het belangrijk dat je zo veel mogelijk **neutrale taal** gebruikt en de informatie **aanpast aan het niveau** van je kind. **Doseer** deze informatie ook in de mate zodat je geen uitermate grote angst creëert bij je kind. Let dus op hoe vaak en hoe je de informatie geeft.

3. Beloon goed gedrag

Door het belonen van goed gedrag, gaat u dit gedrag aanmoedigen. Concreet kan je dit doen door een **beloning**, wat zo simpel kan zijn als een mooie sticker, tien minuutjes later gaan slapen ... of door je kind een **complimentje** te geven zoals 'Wat ben je goed bezig!' of 'Fijn dat je dit doet'. Er zijn uiteraard nog veel andere mogelijkheden.

4. Wat met negatief gedrag?

- Maak **op voorhand duidelijke afspraken** rond wat mag en wat niet. Dit kan eventueel door de regels op een groot papier te schrijven en het op een zichtbare plaats te hangen.
- Pas de regels **consequent** toe.
- **Blijf rustig.**
- Eens je kind na een negatief moment bedaard is, is het belangrijk om dat gedrag te bespreken. Vertel op een **rustige maar duidelijke toon** welk gedrag wel of niet getolereerd wordt. Vertel hierbij waarom iets mag of waarom niet.

- Geef toch een teken van **begrip** over hetgeen je kind wil of hoe het zich voelt, maar geef aan dat het gedrag niet correct is.

5. Bied structuur en maak een planning

Wanneer een groot deel van de dagelijkse structuur wegvalt, zoals nu het geval is, kan dit voor gedragsveranderingen zorgen bij het kind. Daarom is het belangrijk om een structuur aan te brengen die opnieuw een houvast biedt.

- Maak een **visuele planning** met daarop de activiteiten van alle gezinsleden. Hulp nodig? De structuurkaarten van Klasse bieden al een start:
<https://www.klasse.be/220141/structuurkaarten-helpen-ouders-met-structuur/>

(de Maeght, C. (2020, 27 maart). *Structuurkaarten helpen ouders de dag indelen.*

Geraadpleegd op 6 april 2020, van

<https://www.klasse.be/220141/structuurkaarten-helpen-ouders-met-structuur/>

)

- **Betrek iedereen** bij het plannen, ook de kinderen/jongeren.
- Zorg voor **tijd samen én tijd alleen.** (zie deel 3 en 4)
- **Behoud dezelfde structuur:** een vast dag- en nachtritme, eten op dezelfde uren, steeds een vieruurtje doen ... Maar probeer flexibel te zijn. **Niet elke dag zal perfect verlopen**, er zullen zich soms momenten van verveling voordoen.

- **Probeer werktijd en vrije tijd af te stemmen** op mekaars plannen. Zo zal het al sneller stil zijn tijdens het werken.

6. Baken je werkplek- en tijd af

- Maak duidelijk op de planning wanneer je aan het werk bent.
- Baken je werkplek af. Dit kan een **aparte ruimte** zijn, een bureau ...
- Spreek af dat wanneer je werkt, je **niet gestoord** kan **worden**. Dit kan je verduidelijken door bijvoorbeeld een bordje aan de deur te hangen, of de deur te sluiten. Zo weet het kind dat je nu niet gestoord mag worden.
- Indien je kind vragen of zorgen heeft wanneer je aan het werken bent, zorg er dan voor dat de **vragen op een ander moment beantwoord** worden. Dit kan door bijvoorbeeld een schoenendoos waarin ze briefjes steken, een groot papier waarop ze vragen schrijven ... Neem dan na het werken de tijd om die vragen samen te overlopen.

DEEL 3: ACTIVITEITEN SAMEN MET JE KIND

Heb je even geen inspiratie voor activiteiten samen met je kind of met het hele gezin? Geen paniek, we geven je hier alvast een paar ideetjes.

1. Buiten

- Houd een picknick.
- Heb je een bal? Hier kan je al veel mee: voetbal, volleybal, een bowling met plastic flessen ...
- Doe een wandeling of ga samen gaan lopen/fietsen.
- Maak zelf een petanque en smijt (gekleurde/geverfde) steentjes zo dicht mogelijk bij een voorwerp.
- Speel tikkertje. Of ben je tikkertje beu en zoek je een variant? Laat je kind dan zelf eens nadenken! Dit kan voor leuke verrassingen zorgen.

2. Binnen

- Bak samen iets.
- Speel een gezelschapsspel of game eens samen.
- Kijk een film.
- Maak een puzzel.
- Start een knutselprojectje! Geen inspiratie? Ideeën vindt u voldoende op het internet.

DEEL 4: INDIVIDUELE ACTIVITEITEN VOOR JE KIND

Ben je aan het werk of heb je even geen tijd om met je kind samen iets te doen? Hier zijn een aantal opdrachtjes voor je kind!

1. Buiten

Maak 10 koprollen	Versier je brievenbus om de postbode te bedanken
Maak krijttekeningen	Zoek 5 verschillende soorten insecten
Laat een papieren vliegtuigje zo ver mogelijk vliegen	Maak een hinkelbaan

2. Binnen

Teken/schilder een zelfportret	Bouw een fort met kussens en dekens (maar vraag eerst of het mag!)
Schrijf een brief voor oma, opa, vriend, nichtje ...	Maak een sleutelhanger
Maak een lijstje van dingen die je nog graag wil doen	Verzin een bijnaam voor elk gezinslid

DEEL 5: WERKBLAD OMTRENT EMOTIES

In dit deel vind je enkele vraagjes die kunnen helpen om over de emoties van je kind te praten. In sommige vragen wordt naar positieve emoties gepolst, in andere naar negatieve emoties.

Datum:/...../.....

Wat waren drie dingen die je vandaag blij maakten?

1.

2.

3.

Datum:/...../.....

Wat ging vandaag niet zo goed?

Hoe zou het beter geweest zijn?

Datum:/...../.....

Als je deze dag een score moest geven van 0 tot 10, hoeveel geef je hem dan?

Datum:/...../.....

Vraag aan je gezinsleden om hier iets op te schrijven dat hen vandaag blij maakte.

Datum:/...../.....

Aan wat denk je op dit moment? Maak er een tekening van.

Datum:/...../.....

Knip de kaartjes uit en leg ze omgekeerd met de witte kant naar boven. Draai om beurt een kaartje om en laat iedereen dan de vraag beantwoorden. Wees niet bang om hier wat dieper op in te gaan, vraag naar waarom iemand zich zo voelt. Je kind kan dit ook alleen doen door de vakjes zelf in te vullen.

iets wat me blij maakt:

iets wat me verdrietig maakt:

iets wat ik grappig vind:

iets wat me boos maakt:

iets wat me bang maakt:

iets waar ik van hou:

iets wat me jaloers maakt:

Datum:/...../.....

Laatste vraag: hoe zouden groentjes er uit zien als ze een gezicht zouden hebben en zich voelen zoals jij? Teken het hieronder! Denk bijvoorbeeld aan een tomaat, broccoli, spruitje, wortel....