



## Hoe overleef ik?

### Met kinderen thuis vanwege Corona

Zondag 15 maart heeft het kabinet besloten dat alle scholen, kinderopvang en sportclubs dichtgaan tot en met 6 april. Op deze manier voorkomen we dat het coronavirus zich verder verspreidt.

Begrijpelijk, maar ook best ingewikkeld. Want wat doe je nu je kinderen drie weken lang niet naar school, opvang en clubs kunnen? Dat is een flinke uitdaging. En zeker als het thuis onrustig is. Als er thuis veel ruzies en spanningen zijn. Veel stress over tekort aan geld. Of wc papier. Wat als je juist elke schooldag zo blij was wanneer je kind naar school was, zodat je zelf even je rust kon pakken? Hoe kun je dan de komende weken overleven? Wat kun je zelf doen om de komende weken zo soepel mogelijk te laten verlopen, en te zorgen dat het thuis veilig blijft?

### Structuur is het sleutelwoord!

Je hoort en leest het vaak: 'kinderen hebben structuur nodig'. Maar eigenlijk geldt dat voor iedereen. Ook volwassenen zijn gebaat bij structuur. En zeker in deze onzekere tijd waarin de hele wereld op zijn kop lijkt te staan, kan structuur houvast bieden. Het geeft een gevoel van controle en dat ervaren de meeste mensen als prettig.

Wat is dat eigenlijk 'structuur'? Je kunt structuur omschrijven als een terugkerend ritme gedurende de dag en week. Een vaste volgorde van dingen, dat zich in een bepaald ritme herhaalt. En dit terugkerend ritme maakt het leven voor kinderen voorspelbaar. Door de herhaling weet jouw kind wat er gaat komen. Je kind heeft op een bepaalde manier overzicht en weet wat er van hem/haar wordt verwacht. Dit geeft zelfvertrouwen en rust. En het geeft kinderen ook de ruimte om zich te kunnen ontwikkelen. Want, als alle dagelijkse handelingen vertrouwd zijn, kan het kind zijn energie richten op groei en ontwikkeling.

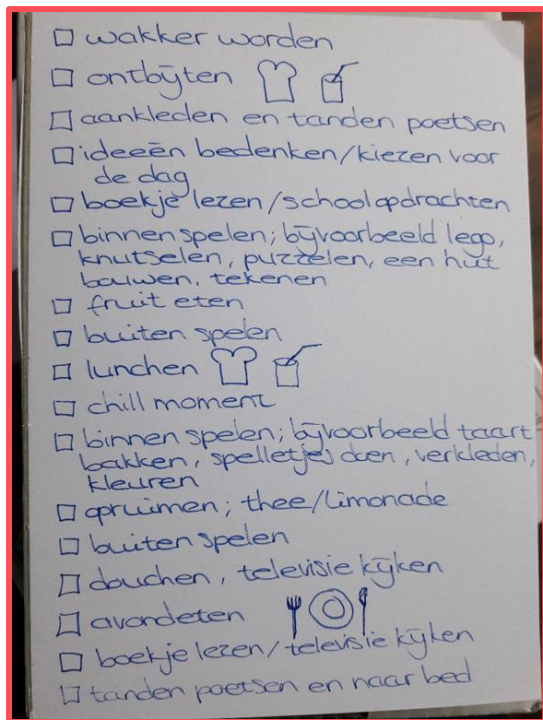
### Wat te doen nu de structuur van school wegvalt?

In een schooldag zit veel structuur. Waarschijnlijk staan jullie op een bepaald tijdstip op, en er is een vaste volgorde voor persoonlijke verzorging en ontbijt. Ook op school zit er een vast ritme in de dagen met een duidelijk lesrooster en op vaste momenten pauze. Na schooltijd zijn er bepaalde dagen waarop je kind kan afspreken met leeftijdsgenoten en dagen waarop het naar een vereniging gaat. Op deze manier heeft elke dag als het ware een doel. Hoe kun je nu de structuur vasthouden terwijl de scholen gesloten zijn?

### Bied je kinderen een kader

Natuurlijk is het niet mogelijk om je kinderen aan zo'n strak tijdschema te houden als tijdens normale schooldagen. Maar het kan wel helpen om je kind bepaalde kaders te bieden. Denk aan een grove dagstructuur met vaste tijden voor het eten, duidelijke afspraken over schermtijd en een taakverdeling voor de huishoudelijke taakjes. Maak elke dag een overzicht en plak dit op een zichtbare plek in huis. Op de koelkast, boven de eettafel, op de kamerdeur. Daarmee geef je je kind (en jezelf!) toch wat houvast voor wat het kan verwachten en ook wat er van hem/haar verwacht wordt.

Een voorbeeld van een dagindeling:



### Maak veiligheidsafspraken!

Als het bij jullie thuis niet goed gaat, omdat er veel ruzie en stress is en er misschien zelfs soms geslagen wordt, dan kunnen de komende weken extra uitdagend zijn. De kans bestaat dat de spanningen nog meer oplopen door de onzekerheid over de toekomst, en doordat je veel meer bij elkaar in een kleine ruimte bent waardoor je sneller geïrriteerd bent. Als dat het geval is bij jullie thuis: maak afspraken met elkaar om te voorkomen dat spanningen te hoog oplopen en tot geweld leiden!

- Bespreek 's morgens met elkaar hoe de dag er uit gaat zien. Bespreek ook aan het eind van dag, bijvoorbeeld als de kinderen op bed liggen, hoe de dag is verlopen. Waar zijn jullie tevreden over, wat ging goed? Wat zou morgen beter moeten?
- Maak afspraken over wie jullie kunnen bellen om even te spuien, te overleggen als spanningen oplopen. Een vriend, een buurvrouw, familielid. Zorg ervoor dat de telefoonnummers voor iedereen binnen bereik zijn. Je kunt, wanneer er dreiging van geweld is, ook altijd Veilig Thuis bellen om te overleggen en mee te denken over de veiligheid. Dit kan ook anoniem. **Veilig Thuis Haaglanden: 070-3469717.**
- Maak afspraken met mensen uit je netwerk: bij wie kunnen de kinderen (een aantal uren) terecht voordat het thuis uit de hand loopt? Is het mogelijk om zelf even weg te gaan om af te koelen. Wie zorgt er dan voor de kinderen?
- Als het echt mis gaat: bel de politie!

### Samenvattend

- Accepteer dat we in een ongewone situatie zitten;
- Heb begrip voor het feit iedereen moet wennen hieraan;
- Probeer zo veel mogelijk structuur te creëren;
- Geef jezelf en de kinderen ruimte voor zichzelf;
- En heel belangrijk: Laat de spanning niet tot onveilige situaties leiden. Zorg dat er afspraken zijn bij wie jij en/of de kinderen terecht kunnen als het uit de hand loopt.
- Tenslotte: deze periode gaat voorbij!