

Hai-5@Home



Uitgave 7, 22 april

www.hai-5.nl



Beste ouder/verzorger,

In het kader van 'thuis zonder vakantie' maakt Hai-5 de komende weken activiteitenpakketten voor alle ouders, verzorgers en kinderen. Dit zijn bundelingen van leuke, leerzame activiteiten die je thuis met je kind(eren) kunt doen.

Wij willen deze activiteitenpakketten graag voor iedereen beschikbaar stellen! Om deze reden zijn de activiteitenpakketten op leeftijdscategorie terug te vinden op onze website. Heb je als ouder een suggestie? Heeft je kind een leuk idee? Laat het ons weten! Stuur hiervoor een mailtje naar b.machiels@hai-5.nl



Mocht je behoefte hebben aan een op maat gemaakt dagprogramma, neem dan contact met ons op.

Hai-5 is alle dagen van de week telefonisch bereikbaar. Mocht je thuis tegen zaken aanlopen, wil je ventileren, heb je advies nodig? Bel ons op 06-28743324.



Vaak zijn er klusjes in huis die ouders voor de kinderen doen, terwijl ze dat vanaf een bepaalde leeftijd prima zelf kunnen. Alleen is er nooit de tijd voor om dit goed aan te leren: daar leent de corona-tijd zich uitstekend voor! Leer je kind hoe de wasmachine en/of wasdroger werkt, hoe je een fietsband plakt, moet strijken, een knoop aanzet of kookt.

Praten met je kind over corona

Hoe praat jij met je kind over het coronavirus? Het belangrijkste is: stel vragen en luister naar je kind. Wees eerlijk over het coronavirus zonder je kind bang te maken. Hieronder een aanvulling op de eerder gegeven informatie in uitgave 1.

 Vragen stellen
Praten begint met vragen stellen aan je kind over het coronavirus, denk aan vragen als 'Wat vind jij ervan dat...'. Stel open vragen zodat je kind méér kan antwoorden dan alleen ja of nee. Zo kom je erachter waar je kind over nadenkt en weet je of je kind zich zorgen maakt over corona. Let hierbij wel op de wet van de dubbele bescherming! Kinderen beschermen hun ouders door niets te zeggen als ze merken dat hun ouders bang of bezorgd zijn. Ouders doen hetzelfde, omdat ze hun kind niet onnodig bang willen maken. Als ouders doorbreek je dit door vragen te stellen. Zo kom je erachter of je kind bang is.

 Eerlijk en duidelijk zijn
Waarschijnlijk stelt jouw kind ook vragen aan jou over het coronavirus. Wees eerlijk zonder je kind bang te maken. Houd het antwoord kort en blijf zo dicht mogelijk bij de vraag van je kind. Ga niet uitweiden, daarmee zeg je mogelijk meer dan wat je kind wil weten en aankan. Pas hetgeen je verteld aan de leeftijd en ontwikkeling van je kind aan. Controleer of je antwoord begrepen is, en vraag of je kind nog meer wil weten. Bijvoorbeeld 'Heb je daar nog meer vragen over?'

 Het gedrag van je kind
Gedrag en lichaamshouding zegt vaak meer dan je kind je verteld. Gedrag laat zien dat er vragen spelen of emoties zijn, waarvoor je kind de juiste woorden niet kan vinden. Kijk naar je kind: zie je lichamelijke tekenen dat je kind zich zorgen maakt, niet lekker in zijn vel zit? Bespreek dit en stel hier vragen over, bijvoorbeeld: 'Ik merk dat je wat stiller bent, waar ligt dat aan?'



 Heb aandacht voor de gevoelens van je kind
Kinderen kunnen in deze situatie stiller, angstiger of misschien bozer of sneller geïrriteerd zijn dan normaal. Benoem en erken die gevoelens: hun gevoel is logisch, écht en mag er zijn. Bespreek dit met elkaar om erachter te komen waar deze gevoelens vandaan komen: zijn er vragen of gedachten waar je kind mee zit? Dit kan helpen om het begrijpelijk te maken. Lees onze tips om onrust en spanning weg te nemen in uitgave 3.

 Positief afsluiten
Sluit de gesprekken die je met je kind voert positief af. Vraag bijvoorbeeld wat je kind leuk vindt aan deze bijzondere tijd. Benoem ook zelf wat je leuk of bijzonder vindt aan deze tijd.

Idee voor thuis: maandkalender

De afgelopen tijd zijn de maatregelen rondom het corona-virus steeds verlengd, sinds dinsdagavond is er duidelijkheid over descholen: vanaf 11 mei mogen kinderen tot en met 12 jaar weer (gedeeltelijk) naar school. Heeft je kind behoefte aan duidelijkheid over de tijd dat dit nog gaat duren? Gebruik dan een maandplanner, deze kan je kind als afkruiskalender gebruiken. Iedere dag kruist je kind een dag af, waarmee ze inzicht én duidelijkheid krijgen wanneer ze weer (gedeeltelijk) naar school mogen.



Tips van ouders!

Het zijn onzekere tijden. Niemand weet welke gevolgen het coronavirus precies gaat hebben en hoe lang het gaat duren. Kinderen en ouders zijn veel meer thuis en dat kan voor spanningen zorgen, wat weer van invloed is op wat je aan kunt.

Loopt de spanning te hoog op? Neemt met z'n allen, maar los van elkaar, een time-out. Blaas stoom af door bijvoorbeeld een rondje te rennen, de trap op en af te lopen, te stompen in een kussen of iets anders dat bij jou past.

Wanneer de rust bij iedereen is teruggekeerd is het tijd om met elkaar in gesprek te gaan: wat ging er mis? Bespreek wat er gebeurde en wat dit met je deed. Kijk hierbij vooral naar je eigen gedrag in plaats van verwijten te maken naar elkaar. Praat vanuit het ik-perspectief, zo voorkom je een aanvallende houding. Bijvoorbeeld 'Ik vond het niet fijn dat...' of 'Ik werd boos doordat...'. Sommige kinderen hebben nog te weinig inzicht in hun eigen gedrag, help ze reflecteren op zichzelf door te benoemen wat hun gedrag bij jou teweeg bracht. Zo leren ze wat een ander wel/niet fijn vindt en kunnen ze hier in de toekomst rekening mee houden.

Als je eenmaal weet waar het mis ging, kun je samen kijken naar hoe je dit in de toekomst kan voorkomen: zoek samen naar oplossingen die jullie kunnen helpen. Probeer deze los van elkaar te bedenken, en ga vervolgens het gesprek aan. Luister naar elkaars oplossingen en bedenk vervolgens samen een plan: hoe pakken we dit in de toekomst aan?

Tip van andere ouders: Maak een stop-knop of een time-out kaart. Iedereen in het gezin mag deze één keer per dag inzetten om een situatie te pauzeren. Dit betekent niet dat het onderwerp verdwijnt, maar dat je het er even niet over hebt.

Online tips!



Op www.verhaaltjeslezen.nl worden regelmatig verhaaltjes gepost, die uitermate geschikt zijn om voor te lezen! Ook leuk voor kinderen om zelf te lezen, of misschien wel te gebruiken als inspiratie voor het zelf schrijven van een verhaal!



Idee!

Iets meer werk, maar ook heel leuk om te doen: papier maché. Je hebt er een ballon, oude kranten, behangplaksel en verf voor nodig.

Blaas de ballon op. Scheur de kranten in kleinere stukjes en drenk deze één voor één in de behangplaksel. Plak ze vervolgens op de ballon. Wacht tot de plaksel is opgedroogd, en herhaal deze stappen vervolgens twee keer: dit is belangrijk voor de stevigheid. Daarna mag je de ballon voorzichtig kapot prikken, en kun je eventueel met karton nog wat details toevoegen.

Nu kan het versieren beginnen: wat ga jij ervan maken? Hieronder staan een paar leuke ideeën, maar op internet is ook enorm veel te vinden!





Idee voor thuis!

Dromenvangers boven je bed vangen je mooie dromen, en laten nachtmerries verdwijnen door de gaten in het net. Het maken van een dromenvanger is een behoorlijke klus, maar het resultaat mag er dan ook zijn! Gebruik een metalen ring of een plastic bordje als basis voor je dromenvanger. Op internet is stap-voor-stap uitleg te vinden over hoe je een web maakt in deze ring. Maak de dromenvanger af met door touw met kralen en veertjes toe te voegen, en de dromenvanger is klaar!



Thuisblijven in corona-tijden

De krantjes zijn de afgelopen weken gevuld met tal van tips omtrent 'thuis zonder vakantie' in deze corona-tijd. We hebben deze tips overzichtelijk voor je samengevat!

 **Zorg goed voor jezelf**
Als ouder is het altijd belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. In deze situatie is dat nog veel belangrijker, maar misschien wel lastiger dan normaal. Sta hier bij stil, wat betekent goed voor jezelf zorgen voor jou? Lees onze tips hiervoor in het stukje 'veerkrachtig blijven' in uitgave 5.

 **Mét elkaar**
In contact blijven met anderen is voor kinderen essentieel. Houd daarom op een andere manier contact met vrienden, klasgenootjes en familie. Denk creatief: lunchen met opa of oma via skype, neem grappige video's op of speel online spelletjes met elkaar. Kijk in uitgave 5 voor enkele tips om in contact te blijven met opa's en oma's!

 **Geef het goede voorbeeld**
Het langdurig met elkaar thuis moeten blijven is een nieuwe situatie voor iedereen. In nieuwe situaties kijken kinderen naar de manier waarop hun ouders/verzorgers met de situatie omgaan, en stemmen ze hun eigen gedrag en reactie hierop af. Blijf daarom zelf rustig en geef het goede voorbeeld!

 **Structuur en regelmaat**
Ritme in de dag biedt voor iedereen rust, regelmaat en voorspelbaarheid. Zorg ervoor dat iedereen weet wat van de dag te verwachten. Maak daarom samen met je kind een dagplanning. Gebruik hierbij 'boekensteunen': activiteiten die iedere dag terug op hetzelfde moment terugkomen. Deel de rest van de dag in met verschillende activiteiten: spelen, bewegen, ontspannen, schermtijd en klusjes in huis. Plan de dag niet helemaal vol: zo blijft er ruimte voor een spontaan plan. Zie uitgave 1 voor meer tips.

 **Zoek steun**
Probeer niet alles alleen op te lossen. Een compleet nieuwe situatie is beter te behappen door dit samen te doen. Vraag vrienden of familie hoe zij met bepaalde problemen omgaan en leer van elkaar. Neem contact op met Hai-5 of andere betrokken hulpverlening wanneer je die behoefte voelt. Let er wel op dat je kinderen niet in de buurt zijn of je kunnen horen, of wees ervan bewust dat de kinderen mee kunnen luisteren.



Lees verder op de volgende pagina.



Ouder zijn op één

Als ouder heb je nu verschillende taken, naast je rol als ouder help je je kinderen bij het schoolwerk én ben je mogelijk zelf thuis aan het werk. Doordat jullie de hele dag thuis zijn schakel je veel en snel tussen de verschillende rollen. Dit vraagt veel van jou als ouder, maar ook van je kinderen. Gun jezelf voldoende tijd om te schakelen tussen wat je moet én wil doen. Onthoud: in eerste plaats ben je ouder van jouw kinderen! En juist deze rol is de rol waar je kinderen in deze tijd de meeste behoefte aan hebben.



Thuisonderwijs

Het onderwijs thuis loopt al enkele weken, langzaam begin je eraan te wennen en vinden jullie thuis hier je eigen ritme in. Belangrijk is én blijft om realistisch te blijven in wat je kind op een dag aankan. En lukt het een dag niet zoals jullie gehoopt hadden? Dan is het zo, morgen is weer een nieuwe dag. Meer tips over onderwijs thuis vindt je in uitgave 3.



Positiviteit

Vertel elkaar aan het einde van de dag wat je leuk vond aan de dag, en wat er die dag goed ging. Blik aan het einde van de dag samen terug door bijvoorbeeld drie lichtpuntjes van die dag op te noemen. Oog hebben voor wat er goed gaat en dit met elkaar delen geeft een goed gevoel. Vier succesvolle momenten met elkaar: maak een bijzonder ontbijt, verras elkaar met een briefje onder het kussen of lees een extra boekje of hoofdstuk voor.



STAY FIT!

Kalender

Maak een kalender voor 30 dagen. Dit kun je doen door een vel papier in 30 vakjes te verdelen, en de cijfers 1 tot en met 30 in de vakjes te schrijven. Bedenk vervolgens voor iedere dag een opdracht of oefening die je thuis kunt doen! Denk aan:

- Ga met je rug tegen de muur staan en doe alsof je op een stoel zit. Hoe lang hou jij dit vol?
- Doe je sokken uit terwijl je in de handstand staat.
- Hoe vaak kun jij opdrukken? Je neus moet de grond raken!

Voer vervolgens iedere dag de oefening uit die jij hebt bedacht, gelukt? Streep hem af! Lukt het jou ze allemaal uit te voeren?



Bingo-kaart

Maak een bingo-kaart met verschillende oefeningen die je thuis kan doen! Neem een vel papier en verdeel het in 12 vakjes. Bedenk vervolgens voor ieder vakje een opdracht of oefening. Denk aan:

- 10 burpees
- 15 jumping jacks
- 50 meter sprinten

Het is ook leuk om een bingo-kaart te maken in een bepaald thema, bijvoorbeeld voetbal. Je kunt dan dit soort opdrachten bedenken:

- 10 keer op goal schieten met rechts
- 5 penalty's nemen
- 20 keer hooghouden

Steeds als het jou lukt een opdracht goed uit te voeren streep je hem van de bingo-kaart. Ook leuk om met broers, zusjes of vrienden te spelen. Wie heeft de bingo-kaart als eerste vol?