



# Thuisblijven door het coronavirus.

## Hoe maak je het makkelijker voor jou en je kind?

### Tips voor ouders van basisschoolkinderen

Kinderen gaan nu niet naar school. Dit is voor veel ouders en kinderen lastig.

Hoe kun je dit voor jezelf en je kind makkelijker maken?

#### 1. Maak samen nieuwe regels

Misschien is het nodig thuis nieuwe regels te maken.

Regels zorgen voor rust en duidelijkheid. Kinderen worden minder opstandig als er duidelijke regels zijn.

Misschien moet je nu minder streng zijn over sommige dingen. Kinderen mogen nu bijvoorbeeld misschien langer de computer, tablet of telefoon gebruiken dan anders.

Laat kinderen meedenken over de nieuwe regels. Dan houden ze zich er beter aan.

Kinderen vanaf 4 jaar of ouder kunnen al heel goed meedenken over regels.

Geef kinderen taken in huis. Kinderen jonger dan 6 jaar kunnen bijvoorbeeld handdoeken opvouwen. Kinderen vanaf 6 jaar kunnen bijvoorbeeld helpen afwassen of de vaatwasser inruimen.

Beloon uw kind met een compliment of bijvoorbeeld een sticker voor zijn hulp.

#### 2. Maak een plan voor de dag

Het is voor kinderen thuis moeilijk om te weten wanneer het tijd is voor school en wanneer ze mogen spelen.

U kunt uw kind helpen door dingen zo veel mogelijk te doen als op een normale schooldag.

Maak voor uw kind een plan voor de dag. Dan weet uw kind wat er komt. Dit kunnen jullie ook samen doen.

Bekijk iedere ochtend welke dag het is. Vertel wat uw kind gaat doen in de ochtend en in de middag. Voor sommige kinderen is het fijn hier plaatjes bij te gebruiken.

Doe schoolwerk als dat kan op een vaste plek en spelen op een andere plek. Bijvoorbeeld schoolwerk doe je aan tafel en spelen doe je op de bank.

Als er geen ruimte is voor een vaste plek voor schoolwerk kunnen kinderen ook elke dag de schooltas uitpakken om te beginnen aan school en opruimen als het tijd is om te spelen.

Neem pauzes: wissel schoolwerk en spelen af.

#### 3. Binnen en buiten spelen

Bewegen is belangrijk.

Laat kinderen genoeg bewegen op een dag. Binnen kunnen ze bijvoorbeeld springen als een haas of dansen op muziek. U kunt zelf ook mee doen!

Frisse lucht is belangrijk.

Buiten spelen mag als kinderen geen koorts hebben, verkouden zijn of hoesten.

Buitenspelen met andere kinderen mag. Bijvoorbeeld met 2 andere kinderen op een doel schieten of in de speeltuin spelen mag. Een partijtje voetballen met meer dan 3 kinderen of tikkertje spelen mag niet. Dan komen teveel kinderen bij elkaar.

# Nog even alle tips op een rijtje

## Maak samen nieuwe regels

- Regels over wat er thuis mag zijn belangrijk.
- Maak samen met uw kinderen nieuwe regels.
- Geef kinderen een taak in huis.



## Maak een plan voor de dag

- Laat je kind op de normale tijd opstaan.
- Laat je kind zich aankleden, haren kammen en tanden poetsen.
- Maak een plan voor de dag.
- Doe schoolwerk op een vaste plek.
- Neem veel pauzes.
- Laat je kind op de normale tijd gaan slapen.



## Binnen en buiten spelen

- Bewegen is belangrijk.
- Laat kinderen tussendoor voldoende bewegen.
- Dans bijvoorbeeld samen in de woonkamer.
- Kinderen die geen koorts hebben, verkouden zijn of hoesten mogen ook buiten spelen.
- Kinderen mogen buiten met 1 of 2 andere kinderen samenspelen.



## Overig

- Voor veel mensen is dit een lastige situatie. Wees lief voor elkaar en voor uzelf!
- De regels voor naar buiten gaan kunnen veranderen. Houd de regels goed in de gaten op [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19)
- Vraag om hulp als u dit nodig heeft.
- Zie voor meer tips voor ouders en kinderen [www.nji.nl/coronavirus](http://www.nji.nl/coronavirus)

### Tekst

Rianne Kok & Joyce Weeland  
Pedagogische wetenschappen  
Erasmus universiteit Rotterdam

### Illustraties & Ontwerp

Bart Aalbers  
[www.bartaalbers.com](http://www.bartaalbers.com)

Erasmus  
University  
Rotterdam

