

DÉ TIPS VOOR EEN LOCKDOWN MET JONGE KINDEREN

Met deze handvatten kun jij de lockdown met kleine kinderen succesvol maken!

Incl. opdrachten en voorbeeld dagritme

Geschreven door Fleur van der Nat, Gezins- en Opvoedcoach Utrecht

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
De lockdown	4
Regel nummer 1	5
Opdracht 1	6
Zo verminder je stress	7
Opdracht 2	8
Thuiswerken met kinderen	9
Belangrijk voor de kinderen	11
Voorbeeld dagritme	13
Samenvatting	14

VOORWOORD

Wat leuk super leuk dat je Gezins- en Opvoedcoach Utrecht heb weten te vinden en dat je dé tips voor een lockdown met jonge kinderen hebt aangevraagd!

Als moeder van drie kinderen (6mnd, 2jr en 4jr) weet ik als geen ander hoe het opvoeden van kleine kinderen is. Soms kan dit zo lastig worden dat je door de bomen het bos even niet meer ziet.

Als coach ondersteun ik jonge gezinnen bij alledaagse opvoedproblemen. Gewoon normale problemen waar iedere ouder mee te maken krijgt. Inmiddels doe ik dit door 1:1 coaching, 1:1 trajecten, telefonische consulten én door workshops.

In deze gids geef ik je informatie, handvatten, tips en opdrachten die je kunnen helpen om deze lockdown succesvol door te komen.

Ik ben natuurlijk benieuwd wat je van de gids vindt, dus ik zou het leuk vinden als je dit via Instagram, Facebook of mail laat weten. Vergeet @gezins_enopvoedcoach.utrecht niet te taggen, zodat ik het ook kan zien!

Voor nu veel plezier met lezen en hopelijk wordt jouw lockdown een succeservaring!

Groetjes,

Fleur



De lockdown

Heb je vrienden of familie die je ook een succesvolle lockdown gunt? Tip ze, zodat ook zij zo snel mogelijk de gids in hun mailbox krijgen!

Gevoelsmatig ben je net een beetje bijgekomen van de eerste lockdown en nu zit je alweer in de tweede.

Sommige ouders ervaren de lockdown als een gezellige tijd met extra veel tijd voor het gezin. Andere ouders zien het als enorme beproeving en weten niet wat ze ermee aan moeten. Hoe kan het toch dat dit verschil zo groot is? Waarom lukt het de ene ouder wel zonder al te veel gedoe en de ander niet? En wat kun je doen om er aan het eind van deze lockdown ook met een fijn gevoel op terug te kijken? Voor ouders die zich dát afvragen, heb ik deze gids geschreven.

Het is namelijk helemaal niet gek dat je deze tijd als heftig ervaart. Er verandert een hoop en er wordt veel van je gevraagd. Je eigen werk gaat gewoon door en ondertussen wordt er van je verwacht dat je de kinderen vermaakt.

Hoe voorkom je dat deze situatie een grote chaos wordt, waarbij de kinderen elkaar constant in de haren vliegen en jij meer op een politieagent lijkt dan op hun moeder? In deze gids geef ik je de handvatten om de lockdown minder stressvol te laten verlopen, te zorgen dat jij jezelf niet voorbij loopt én jij een situatie kunt creëren waar alle gezinsleden zich prettig bij voelen.

Volg je ons al op [Instagram](#) of [Facebook](#)?

Regel nummer 1!

Als ouder ben je verantwoordelijk voor een hoop verschillende dingen. Om dit vol te kunnen houden is 1 regel het belangrijkste van allemaal: Jij staat op nummer 1!

Ik weet dat veel ouders dit gek vinden, want de kinderen gaan toch voor alles? Maar nee! Dat is dus niet het geval. Tijdens een lockdown wordt er, nog meer dan normaal, op veel verschillende vlakken een beroep op je gedaan. Daarom is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Vooral moeders hebben nogal de neiging om zichzelf volledig voorbij te lopen. Waarom zou je niet wat meer tijd nemen om goed voor jezelf te zorgen? Wat zou er gebeuren als je dit wel zou doen? Zou je lekkerder in je vel zitten?

Voor kinderen is het belangrijk dat er tijd en aandacht voor ze is. Liefde, een luisterend oor en uitdagingen om zich te ontwikkelen. Kun jij dit je kind geven als je niet goed eet, niet ontspant en niet voor jezelf zorgt? Dat lijkt mij onwaarschijnlijk en daarom is het belangrijk om deze regel altijd in acht te nemen!

Zorg dus letterlijk goed voor jezelf: eet op tijd, drink genoeg, ga op tijd naar bed etc., maar laad ook op! Waar laad jij van op? Van een goed boek? Tijd voor jezelf? Lekker sporten of een heerlijk warm bad?

Het maakt niet uit waar je blij van wordt, maar zorg dat het er is! Jij hebt zelf in de hand hoe vaak je dit doet. Er zijn altijd manieren te vinden om dit te doen, dus neem het heft in eigen hand en zorg voor deze momenten, zodat de lockdown je niet alleen maar uitput.



Opdracht 1



**TIP! PLAN JE MOMENTEN VAN TE VOREN IN.
DAN WEET IEDEREEN DAT DAT JOUW MOMENT IS!**

Vragen:

- Waar laad jij echt van op? Waar krijg jij energie van?
- Doe je dit genoeg? Maak je hier echt tijd voor?
- Welk van de bij 1 genoemde dingen ga je komende week uitvoeren?
- Welke aanpassingen ga je vanaf komende week structureel doorvoeren om meer tijd voor jezelf te hebben?



TIP! PLAN OOK MOMENTEN SAMEN MET JE PARTNER. BESTEL EEN LEKKER DINER BIJ EEN TOF RESTAURANT, KLEED JE LEUK AAN, STEEK DE KAARSJES AAN, ZET EEN MUZIEKJE OP EN GENIET ALSOF JE EEN AVONDJE UITETEN BENT!

Zo verminder je stress



Stel je verwachting bij van dit...

Veel ouders ervaren stress tijdens de lockdown. Om de lockdown succesvol door te komen, is het belangrijk dat je deze stress tot het minimale beperkt. Hoe meer stress, hoe groter de kans op een negatieve sfeer. Logisch, maar hoe voorkom je die stress?

Als je minder stress wil ervaren, is het goed om eens over het volgende na te denken: **Jij bepaalt de verwachtingen waaraan je moet voldoen.** Dit betekent dus ook dat jij de lat voor jou en je gezin bepaalt.

Loopt alles in de soep? Kijk dan eens kritisch... Hoe zit het met jouw verwachtingen? Zijn deze realistisch of kan er hier en daar nog wel wat bijgeschaafd worden?

Bepaal samen met je partner een aantal dingen die écht belangrijk zijn voor jou en je gezin en wees met de rest iets losser. Je zit in een unieke situatie en die vraagt om een andere aanpak dan normaal.

Iets anders wat erg belangrijk is: **Werk samen!** Praat met je partner, help elkaar en zorg dat je samenwerkt. **Jullie zijn een team!** Je hebt elkaar meer dan ooit nodig om dit succesvol te maken. Verdeel de taken zo, dat het voor allebei werkt en spreek je verwachtingen uit. Dit schept duidelijkheid en duidelijkheid zorgt voor minder stress.



Naar dit...

Opdracht 2

Voorbeelden van verwachtingen...

- De kinderen moeten gezond eten
- De kinderen mogen max ... min schermtijd
- Kinderen moeten zelf en leuk spelen
- Ik moet samen met de kinderen spelen
- Ik moet een leuke ouder en partner zijn
- Ik moet de was doen, het huis moet netjes
- Ik moet werken
- De kinderen moeten elke dag buiten komen
- Het moet gezellig zijn
- Ik moet sporten
- Er moeten boodschappen komen
- De kinderen moeten op tijd netjes aangekleed zijn



Vragen:

- Welke verwachtingen heb jij van jezelf en je gezin?
- Zijn deze verwachtingen allemaal realistisch of zou je beter wat lossier op sommige vlakken kunnen zijn?
- Wat is het ergste wat er kan gebeuren als je een aantal dingen lossier laat?



Thuiswerken met kinderen

Zoals iedereen vanuit de eerste lockdown weet, is thuiswerken als de kinderen thuis zijn een uitdaging. Maar omdat dit een uitdaging is die je moeilijk uit de weg kunt gaan, moet je proberen te zorgen voor een werkbare situatie.

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: je kunt niet verwachten dat jij en je partner allebei een volledige en normale werkdag kunnen werken, terwijl de kinderen thuis zijn.

Het is in deze gekke situatie vooral belangrijk om te kijken wat wél mogelijk is. Iedereen met kinderen zit in hetzelfde schuitje, dus er is echt wel begrip voor de situatie.

Als je gaat kijken naar de mogelijkheden, is het belangrijk om goed met je partner en je kind(eren) te communiceren. Als jullie beide werken, zal je afspraken moeten maken.

Tip 1: Stem de werkweek af

Door met elkaar te praten over wat je die week voor vaste afspraken hebt staan, kun je je werk aan elkaar aanpassen. Heb jij 's ochtends een belangrijke afspraak? Overleg dit, zodat jullie allebei op de hoogte zijn. Zo kunnen jullie rekening houden met elkaars verwachtingen en krijg je geen onnodige irritatie.

Tip 2: Verdeel je werktijd

Verdeel de dag in verschillende delen. Spreek met je partner af op welke momenten jij kunt werken en welke momenten je partner werkt. Laat elkaar op die momenten ook echt werken. Zo krijgen jullie allebei het meest gedaan.

Voorbeeld:

Jij werkt van 6:30 uur - 12:00 uur

Je partner van 12:00 uur - 17:30 uur

Zo heb je allebei alvast vijf en een half uur gepakt.

Tip 3: Zonder je af

Op het moment dat jij werkt, is het belangrijk je af te zonderen. Als je in de woonkamer gaat zitten, zullen er steeds kinderen zijn die zich met je bemoeien. Door bijvoorbeeld op zolder een plek in te richten en af te spreken dat je er 'niet bent', heb je meer rust en ben je veel effectiever.

Tip 4: Communiceer met de kinderen

Kinderen vanaf 1 jaar kun je prima uitleggen dat je gaat werken. Als je ze vertelt dat je even moet werken, maar dat er daarna tijd is voor jullie samen, zullen ze dit prima begrijpen.

Tip 5: Accepteer de situatie

Naast de vijf en half uur die je 's ochtends of middags hebt gewerkt, moet er natuurlijk nog meer gewerkt worden. Dit kan bijvoorbeeld op kleine momentjes als de kinderen slapen of als ze even een filmpje kijken, maar accepteer dat je niet elke dag de volle werkdag kan maken. De overige uren zal je in de avonden moeten doen. Dit is onvermijdelijk.

Tip 6: Communiceer met werk

Wees open en eerlijk tegen collega's of je leidinggevende. Als je eerlijk bent over de situatie, begrijpen zij het echt wel dat je je uiterste best doet.

Belangrijk voor de kinderen

Tijdens een lockdown wordt er niet alleen een groot beroep gedaan op ouders, ook van kinderen wordt er heel wat gevraagd. Als je er in deze tijd het beste van wil maken, is het belangrijk je te verplaatsen in je kind. Net als jij heeft het kind een vaste indeling van de week. Een normale week is opgedeeld in vaste activiteiten, met vaste mensen.

Zo kan het zijn dat je kind normaal een aantal dagen naar het kinderdagverblijf of naar opa en oma gaat. Kinderen bevinden zich op dat moment in een andere omgeving, met een andere structuur. Dit valt nu opeens weg. Waar ze normaal op het kinderdagverblijf met kindjes spelen en knuffelen met de juffen, knutselwerkjes maken en buiten op het plein spelen, zitten ze nu met hun broertje of zusje thuis.

Gelukkig zijn de meeste kinderen heel flexibel, maar vergeet niet dat dit ook voor een kind een gekke periode is. Als kinderen opeens dag in dag uit boven op elkaars lip zitten en weinig uitdaging hebben, gaan ze zich vervelen. Verveling leidt vaak tot ongewenst gedrag en dat is iets wat we graag willen voorkomen.

Tip 1: Zorg voor structuur

Structuur in de dag, is voor kinderen super fijn. Zorg er dus voor dat je een beetje het normale ritme volgt. Een voorbeeld van een dagritme zie je op pagina 12.





Tip 2: Stel samen regels op

Het samen opstellen van regels zorgt ervoor dat kinderen zich er makkelijker aan houden. Als je ze uitlegt dat jullie ook moeten werken en dat het handig is om een aantal gezamenlijke afspraken te maken, maak je ze onderdeel van de situatie en de uitdaging. Zorg er altijd voor dat je niet te veel regels hebt.

Tip 3: Maak bewust speeltijd vrij

Je dag is druk, je moet veel, maar je kind wil vooral spelen. Maak dus ook bewust speeltijd vrij. Plan dit gewoon in en zorg dat je dan even heel rustig met je kind de tijd neemt om te spelen. Deze een-op-een tijd is belangrijk voor kinderen. Probeer tijdens deze speeltijd je telefoon, laptop en andere afleidende zaken echt weg te leggen. Als je dat niet doet is de kans groot dat je toch nog even kijkt en je aandacht verslapt.

Tip 4: Afwisseling van activiteit

Het is belangrijk om te voorkomen dat kinderen zich gaan vervelen. Daarom is het belangrijk om in je dagritme afwisseling van activiteiten te plannen. Door puzzelen af te wisselen met een actieve activiteit buiten, blijven kinderen uitgedaagd.

Tip 5: Zet schermtijd in

Als de kinderen elkaar de tent uitvechten, het regent en het gewoon niet loopt. Kies voor een makkelijke optie en zet een film op. Het zorgt bij iedereen voor rust, dus een win-win situatie.



Voorbeeld dagritme

7 uur: ontbijt

na het ontbijt - 10 uur: rustige binnenactiviteit: puzzelen, kleuren, knutselen, verven

10 uur: fruit

10 uur - 12 uur: buitenactiviteit: speeltuin, steppen, fietsen, wandelen, mooie bladeren zoeken, speurtocht etc.

12 uur: lunch

12:30 - 14:00 uur: slapen, rust op de bank met filmpje

14:00 uur - 15 uur: zelf spelen binnen

15:00 uur: tussendoortje

15:30 - 16:15 uur: kort rondje buiten en speeltuin in de buurt

Samenvatting

1. Zorg goed voor jezelf: eet goed, drink goed, slaap genoeg en heel belangrijk: laad op!
2. Kijk eens kritisch naar je verwachtingen en stel ze bij waar nodig.
3. Thuiswerken met kinderen: verdeel je tijd, communiceer en accepteer de situatie
4. Dagindeling: structuur, maak speciale speeltijd vrij, activiteit en uitdaging
5. Voorbeeld dagritme



**Wil je meer weten over Gezins- en opvoedcoach Utrecht?
Check dan onze site voor de verschillende diensten!**