

# Zorg en steun voor ouders

Nu leerlingen onderwijs op afstand krijgen, betekent dat voor jou als ouder of verzorger dat je je kind(eren) intensiever moet begeleiden. Mogelijk heb je ook nog je eigen werk op afstand en moet je productief zijn. Of, als je geen werk hebt: misschien pieker je hoe je het hoofd boven water houdt. En waarschijnlijk maak je je zorgen om de gezondheid van jezelf, je kinderen, je familie en je vrienden. De nieuwe situatie vraagt om aanpassingsvermogen en gaat vaak gepaard met (soms intense) emoties.

## Enkele adviezen die je kunnen helpen deze periode goed door te komen:

- Neem **de dag zoals die komt**: het humeur en de productiviteit varieert van dag tot dag, accepteer dat.
- Leg de **lat niet te hoog** voor jezelf en de ander.
- Accepteer dat **niet alle dagen productief** zullen zijn; verwacht niet te veel.
- Begin je dag met een **takenlijst** met een paar belangrijke punten. Concentreer je op die taken en neem daarna een welverdiende pauze.
- Maak de tijd die je nodig hebt voor jezelf, met sport, **ontspanning**, een liedje, plaatje of filmpje van een paar minuten. Iedereen heeft een eigen manier om met de spanning in deze tijd om te gaan.
- Teveel productiviteit kan een afleiding zijn voor angst of vervelende emoties. Maak **tijd voor wat je voelt** en bespreek het met elkaar.
- **Zorg voor jezelf**: benoem je gevoelens en erken dat je soms verdrietig of overweldigd bent. En geniet van vrienden of familie op andere momenten, dat kan naast elkaar bestaan.

## Vier tips in woord en beeld die je hopelijk een hart onder de riem steken.



Een leraar is een professional met veel ervaring en kennis. Hij of zij is in staat de leerling zo goed mogelijk te laten leren. Als ouder kun en mag je niet van jezelf vragen dit op eenzelfde manier te doen. Lesgeven is een vak. Het uitleggen van leerstof kan moeilijk zijn, omdat de manier van leren tegenwoordig heel anders is dan toen je zelf op school zat. Bedenk dan dat je een ondersteunende rol hebt, maar niet alles hoeft te weten, begrijpen en kunnen.



We zijn minder gefocust en dat is heel normaal volgens 'productiviteitscoaches' en psychologen over de hele wereld.

Realiseer je dat deze periode ook kansen biedt om te genieten van extra tijd met elkaar. Er wordt van alle kanten een beroep op je gedaan: door familie, kinderen, school, werkgever. Het is dan volkomen begrijpelijk dat werk blijft liggen en dat je moeite hebt met focus.

Leg de lat niet te hoog, geniet van de tijd samen, en accepteer dat iedereen misschien wel 20 tot 30 procent minder productief is.



Zowel op school, op het werk, als thuis is er kans op afleiding door andere mensen, geluiden of prikkels. Je aandacht houden bij de les of het werk is altijd een uitdaging.

Zoek daarom naar een balans tussen werk, het begeleiden van onderwijs op afstand en het huishouden en plan tijd in voor ontspanning. Juist in deze tijd is het ook nodig om positieve afleiding te zoeken; weg van angst, verdriet of zorgen. Maak daarover onderling afspraken.

**ZORG VOOR STRUCTUUR (VOOR IEDEREEN!)**

**DAGROOSTER #LESOPAFSTAND**

ONSDAG	PAPA	MAMA	KIND 1	KIND 2	KIND 3
09-10 <sup>u</sup>	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]
10-11 <sup>u</sup>	[Icon]	[Icon]	TO BE OR NOT TO BE	[Icon]	[Icon]
11-12 <sup>u</sup>	[Icon]	[Icon]	E=MC <sup>2</sup>	12x4=?	[Icon]
12-13 <sup>u</sup>	<b>LUNCH</b>				
13-14 <sup>u</sup>	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]
14-15 <sup>u</sup>	NARROWERS & ...	NARROWERS	THE HILL	1 koltschip	[Icon]
15-16 <sup>u</sup>	[Icon]	[Icon]	GOAL CHALLENGE	BLAUWEN PRELU	[Icon]
16-17 <sup>u</sup>	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]	[Icon]

**NEEM (VOORAL) VEEL PAUZES TUSSENDOR**

Op school brengt de leraar structuur in de dag. Nu is dat aan jou als ouder. En dat terwijl je als ouder verschillende petten op hebt: denk aan verzorgende, vader, moeder, opvoeder, partner. Je bent bezig met je eigen werk, het huishouden, onderwijsbegeleiding. Daarbij heb je eigen wensen voor je vrije tijd. Het is dus voortdurend schakelen tussen die verschillende rollen. Zorg voor ritme, structuur voor jezelf en voor je kind, zodat je eigen werk en het schoolwerk wordt gedaan op een manier die voor jullie allebei goed is. Niet iedereen heeft eenzelfde werkstijl of leerpatroon. De één stoomt liever door, terwijl de ander regelmatig op staat om de benen te strekken. Het is goed om van elkaar te weten wat werkt voor ieder gezinslid, maar ook voor het gezin als geheel.

