

---

## POSITIEF OPVOEDEN in onzekere tijden

### Q&A Positief opvoeden in onzekere tijden

**1. Q: Hoe moet ik omgaan met de frustraties van mijn kinderen over moeilijkheden die ze ervaren met vakken (bijv. rekenen). Ze geven nogal snel op en zijn negatief als dingen niet lukken.**

**A:** In dit geval wordt allereerst geadviseerd contact op te nemen met school of de leerkracht. Zij kunnen je vaak vertellen hoe zij zelf omgaan met dit soort situaties. Daarnaast zijn er een aantal tips voor jou als ouder, die je kind kunnen helpen om minder snel gefrustreerd te raken en minder negatieve emoties te ervaren.

#### **Tip 1: Geef het kind het gevoel dat het geaccepteerd wordt**

Voor een kind is het belangrijk te ervaren (en leren) dat het geaccepteerd wordt zoals het is. Los van zijn of haar prestaties op school of bij sport. Je kind is natuurlijk heel veel meer dan alleen wat het presteert. Laat dat ook duidelijk merken aan het kind! Bijvoorbeeld door complimentjes te geven voor persoonlijke eigenschappen en kwaliteiten. Straal uit en benoem dat 'fouten maken' erbij hoort. Ook op school is het belangrijk dat er een veilige sfeer gecreëerd wordt in de groep, waar 'fouten maken' mag en waar niemand elkaar uitlacht.

#### **Tip 2: Erken de emotie en leer je kind ermee omgaan**

Wat in elk geval niet helpt, is tegen je kind zeggen dat het zich niet moet aanstellen of dat het niet nodig is om gefrustreerd te zijn. Voor het kind is deze frustratie immers reëel; het voelt het echt! En dit neem je niet weg door de angst te ontkennen. Praat dus met uw kind over de gedachten en gevoelens die het heeft en neem deze serieus. Bekijk samen hoe het hier (op een andere manier) mee om kan gaan. Ontspanningsoefeningen kunnen bijvoorbeeld goed helpen bij spannende momenten. Ben je ook bewust van je eigen voorbeeldrol. Benoem welke dingen of situaties je spannend vindt en laat zien dat je dit niet uit de weg gaat. Stimuleer je kind om moeilijke dingen niet te ontvluchten of vermijden. Want daarmee hou je de angst in stand.

#### **Tip 3: Laat het kind succeservaringen opdoen**

Juist als het je kind lukt om het – ondanks de frustratie – toch te proberen, kan het ook succeservaringen gaan opdoen. En gaan zien dat het eigenlijk niet nodig is om zo gefrustreerd te zijn. Je kunt je kind helpen om succeservaringen op te doen, door te beginnen bij kleine of makkelijke taakjes. En breidt dit stap voor stap verder uit. Moedig je kind aan om trots te zijn op de kleine mijlpalen die het behaalt. Zorg dat er voldoende afwisseling is voor je kind, zodat het niet continu bezig hoeft te zijn met het verleggen van zijn grenzen. Onderneem dus ook gezellige activiteiten samen waarbij presteren helemaal niet belangrijk is!

---

#### **Tip 4: Maak het kind bewust dat het zelf invloed heeft op de situatie**

Voor een kind is het belangrijk te leren dat het zelf (grotendeels) controle heeft over de gebeurtenissen in zijn leven. Want zowel over je gedachten en gevoelens, als ook je gedrag kun je invloed uitoefenen. Vaak zijn het de gedachten die sterk van invloed zijn op de gevoelens die je ervaart. Door je gedachten te veranderen, kun je dingen op een andere manier gaan ervaren. Als je kind er rijp genoeg voor is, kun je eens samen met je kind bekijken welke gedachten het heeft in relatie tot het moeten presteren. En of deze helpend of niet-helpend zijn. Kijk samen hoe je niet-helpende gedachten kunt vervangen door helpende gedachten en laat je kind dit oefenen in de praktijk. Leer je kind ook om niet alleen te kijken naar de dingen die (nog) niet goed gaan, maar juist naar de dingen die wel goed gaan! Vraag je kind bijvoorbeeld elke dag tijdens het eten of voor het slapen gaan, wat die dag goed ging en waar het trots op is.

#### **Tip 5: Geef vertrouwen**

Laat merken dat je vertrouwen hebt in jouw kind. Laat je kind – in eerste instantie bij kleine dingetjes – weten dat je gelooft dat het zal lukken en stimuleer daarmee ook het zelfvertrouwen van je kind. Denk bijvoorbeeld aan praktische taakjes in huis die jouw kind voor het eerst doet. Reageer positief op wat je kind doet en bekrachtig vooral de inzet die jouw kind toont. Het feit dat het probeert. Focus niet te zeer op het resultaat, als het nog niet mocht lukken. Let erop dat je kind niet te afhankelijk wordt van jouw goedkeuring en complimenten. Zorg ervoor dat het vooral zelf het gevoel krijgt dat het 't goed gedaan (of goed geprobeerd) heeft.

#### **2. Q: Hoe kan ik aan mijn kind van 3 á 4 jaar uitleggen waarom hij bv. oma niet kan zien en waarom veel dingen gesloten zijn? Ik wil niet tegen hem vertellen dat er veel mensen ziek zijn.**

**A:** Het kan enorm lastig zijn hoe we de corona situatie moeten bespreken met kinderen. Je wil liever niet tegen een jong kind vertellen dat veel mensen ziek zijn want hierdoor kunnen ze misschien bang worden. Gelukkig zijn er veel boekjes te vinden online waarmee je kan uitleggen wat het corona crisis is. Ons advies is om wel te bespreken met je kind wat er aan de hand is. Het is hierbij belangrijk dat je aansluit bij de leeftijd. Op de website vind je een voorbeeld van een prentenboekje.

#### **3. Q: Hoe geef je het goede voorbeeld over schermtijd als je zelf veel tijd achter een laptop zit in verband met je werk?**

**Q: Ik heb drie kinderen, die alle drie een ander rooster hebben en op andere scholen zitten met andere leerafspraken. Ik geloof niet dat ik hen maar ook zeker mezelf kan aan doen om over hun schouder mee te kijken waarvoor ze schermtijd nodig hebben.**

**A:** Het is onoverkomelijk dat kinderen momenteel meer op het scherm zitten. Het is vaak niet haalbaar om te controleren waarvoor het scherm wordt gebruikt. Het advies is om op de momenten waarvan je weet dat uw kind geen schoolwerk heeft (bijvoorbeeld 's avonds), een voorbeeldfunctie

---

aan te nemen en vooral afleiding te bieden. Neem de kinderen mee naar buiten, voer een creatieve activiteit uit of speel een spel. Hieronder vind je 9 tips over verantwoordelijk schermgebruik in de tijd van corona. Deze tips kunt u terugvinden op de website: [www.mediagebruik.nl](http://www.mediagebruik.nl)

### **Tip 1: Spreek samen een dag-agenda of dag-indeling af**

Met activiteiten, dus wat je gaat doen, en de bijbehorende start- en stoptijden. Voor kinderen is structuur heel belangrijk. In het normale geval wordt die structuur verzorgd door school, maar nu moet je dat dus zelf doen. Bij zo'n dag-indeling of dag-agenda horen ook afspraken over de schermtijd.

### **Tip 2: Plaats de schermtijd in de dag-indeling**

Hanteerde je al een maximale schermtijd per dag? Voeg daar nu dus ook aan toe wannéér jouw kinderen tv mogen kijken, of mogen gamen. Bijvoorbeeld: geen internet op de tijden dat ze gewoonlijk naar school zouden gaan.

### **Tip 3: Bij afstand onderwijs op internet**

Moet je die tijd natuurlijk niet bij 'de maximale schermtijd' rekenen. Maak dus onderscheid tussen de verschillende vormen van schermtijd:

- Schermtijd ter ontspanning (zoals tv kijken en gamen);
- Schermtijd voor school;
- Schermtijd voor sociale interactie (contact met klasgenoten, vriendjes en vriendinnetjes);
- Schermtijd voor creatieve activiteiten (zie ook tip 8. hieronder).

### **Tip 4: De telefoon**

Is een apart geval. Enerzijds is dat een goed middel om te voorkomen dat kinderen (sociaal) geïsoleerd raken. Ze zien hun klasgenoten immers niet meer, en kunnen ook niet meer zo makkelijk samen spelen met buurtkinderen. Anderzijds is het natuurlijk niet de bedoeling dat ze de hele dag op social media zitten. Ons advies verschilt per leeftijd:

- **Basisschoolleeftijd:** spreek vaste telefoon-momenten op de dag af, dat ze social media mogen gebruiken. Bijvoorbeeld na elk onderdeel van de dag-agenda;
- **Puberleeftijd:** geef pubers de vrijheid om zelf te bepalen wanneer ze even hun telefoon willen checken. Zolang ze maar niet de hele dag op hun telefoon zitten.

### **Tip 5: Wees flexibel**

Dat wil zeggen: hanteer – voor zover mogelijk – wel een vaste dagindeling (zie tip 1. hierboven) maar wees niet ál te streng bij het handhaven van de afspraken. Dit advies is vooral bedoeld om spanningen en woede-uitbarstingen te voorkomen. Zowel van jouw kinderen als van jezelf. Het is nu eenmaal niet gemakkelijk om weken achtereen op elkaars lip te zitten, dus doe er alles aan om het zo gezellig mogelijk te houden. Ga bijvoorbeeld even op de wc zitten, als je denkt dat

---

je zult ontploffen. Of zet je kinderen even apart, of in een tentje in de woonkamer, als zij onhoudbaar gedrag vertonen. Niet om ze te straffen, maar alleen om even af te koelen.

Let op: als je zelf de gewoonte heeft (en als jouw kinderen dat gewend zijn) om heel streng te zijn, dan hoef je dat gedrag natuurlijk niet te veranderen. Doe vooral wat je zelf het beste vindt.

### **Tip 6: Wees voorzichtig met verbieden**

Zoals: "niet langer doorgaan met internetten of gamen dan tot 2 of 3 uur per dag". Probeer jouw kinderen te verleiden, en geef alternatieven. Zo voorkom je vervelende discussies.

Wees vooral voorzichtig met zomaar "stop" zeggen bij gamen. Kondig van tevoren aan dat het gamen gaat stoppen. Want niets is zo frustrerend als stoppen tijdens een missie. Geef je kind gelegenheid om zijn of haar missie af te maken.

### **Tip 7: Help je kinderen**

(met alternatieven en begeleiding). Het heeft geen zin om kinderen zomaar de straat op te sturen, om ze van het gamen of tv-kijken af te houden. Bied duidelijke alternatieven en begeleid ze daarbij.

Heb je een (buiten-)activiteit bedacht? Denk dan niet dat jouw kind dat helemaal zelf kan doen. Houd de vinger aan de pols, kijk hoe het gaat, en stuur zo nodig bij. We realiseren ons heel goed dat niet alle ouders hun kinderen voortdurend kunnen bijstaan. Ze moeten immers ook zelf nog hun werk doen, als thuiswerker, docent-op-afstand, politie, of verplegende. Schroom daarom niet om hulp te vragen! Aan familieleden, vrienden, kennissen of burens.

### **Tip 8: Wees creatief met media**

De huidige situatie is heel akelig natuurlijk, maar biedt ook kansen, qua mediagebruik.

Bijvoorbeeld:

- Bedenk hoe je een gezamenlijke online-gezinsagenda kunt bijhouden;
- Laat je kinderen een corona-dagboek bijhouden. Daar zullen ze later, als ze oud zijn, nog veel plezier aan kunnen beleven. Om zich te kunnen herinneren hoe het toen was. Zo'n dagboek kun je op papier bijhouden, maar ook digitaal. Eventueel ook als vlog;
- Leer je kinderen hoe ze kunnen Skypen of FaceTimen met klasgenoten, vriendjes en vriendinnetjes, opa en oma, etc.
- Verzin om de beurt foto-opdrachten voor elkaar. Deel de resultaten via WhatsApp, praat over de foto's en zoek online iets op over compositie, de gulden snede en eenvoudige fotobewerking;
- Probeer fit en gezond te blijven met z'n allen, bijvoorbeeld met de Wii Fit, of met YouTube-video's; ga samen, in gezinsverband, filmpjes maken (en monteren, en uploaden, etc.) Dat kost een hoop werk en een hoop tijd, maar is juist daarom heel geschikt om thuis te doen en de tijd te doden;
- Ga boeken lezen!

---

### **Tip 9: Ga lekker naar buiten met je kinderen**

Zolang er nog geen totale *lock down* is, dus geen verplichting om binnen te blijven, kunnen de kinderen gewoon nog naar buiten. Om een balletje te trappen of te stoepkrijten, en andere dingen te doen dan gamen, internetten of whatsappen.

Let op: volg wel het advies van het RIVM, om minstens anderhalve meter afstand van elkaar te houden. Dat geldt ook voor kinderen. Wat kun je zoal buiten doen? Dat is meer dan alleen maar wippen op de wipkip. Bijvoorbeeld:

- Pak een plattegrond van jullie woonplaats, leg uit hoe de kaart werkt, drop de kinderen een flink eind verderop (mét de kaart) en laat ze op eigen kracht weer terug naar huis komen. Alleen bij echte nood mogen ze hun telefoon gebruiken;
- Doe iets dergelijks ook eens met een kompas. Of leg uit hoe je de zon kunt gebruiken (om 12 uur staat hij in het zuiden, en om 17 uur in het westen) om de richting te bepalen.
- Is er een park of een bos in de buurt? Laat ze bodemdiertjes zoeken (neem ze mee naar huis en probeer te achterhalen of ze de namen van de beestjes weten).
- Zijn er slotjes in de buurt? Laat ze met een visnetje op zoek gaan naar waterbeestjes (en thuis de namen erbij zoeken). Grachten of kanalen? Dan lekker magneet-hengelen! Kijk welke activiteit passend is bij de zwemvaardigheid van het kind.
- Laat ze foto's van *muppies* (reclamezuilen) maken, over een prikkelend thema. En laat ze vertellen over wat ze gezien hebben.

### **4. Q: Hoe zit het met een kindje van 1,5 jaar die veel met mama in huis zit? Hangt erg aan mama en hoe langer hij thuis zit, hoe meer aandacht hij vraagt.**

**A:** Een kind van 1,5 jaar staat het begin van de peuterpubertijd. Dit houdt in dat je kind beseft dat het een eigen persoon is en niet een geheel is van papa en mama. Dit zorgt vaak voor een ontdekking van een eigen wil. Het kind schommelt vaak tussen aanhankelijkheid, afhankelijkheid en zelfstandigheid. Wij adviseren om veel afleiding te bieden aan het kind en proberen het zelf te laten spelen zonder er aandacht aan te besteden. Vaak rond deze periode zullen zij veel weerstand bieden. In deze situatie kunt u het beste rustig blijven en er niet te veel aandacht aan besteden. Kinderen van 1,5 jaar maken grote sprongen in zowel de grove en fijne motoriek. Dit kunt u gebruiken in het spelaanbod.

### **5. Q: Wat zijn de mogelijkheden voor alleenstaande ouders?**

**A:** Voor alleenstaande ouders kan het enorme uitdaging zijn om toe te komen aan het eigen werk wanneer alle kinderen thuis zijn. Het advies is om te proberen samen met uw ex-partner regelingen te treffen en een schema te maken om te kijken wie wanneer voor de kinderen kan zorgen. Probeer hierin op een open en rustige manier in te communiceren. Wanneer dit niet kan of er is geen ex-partner in beeld kun je gebruik maken van schoolse opvang. Neem contact op met uw school en kijk wat hierin de mogelijkheden zijn. Wellicht kan de druk op deze manier ontlast

---

worden. Daarnaast is het wenselijk om het netwerk in kaart te brengen en te kijken wie er eventueel zou kunnen helpen. Denk hierbij aan ouders, de buurvrouw, familie, een vriendin etc.

## **6. Q: Welke tijd mogen ze besteden aan schermtijd?**

**A:** Op de website kun je per leeftijdscategorie kijken wat het gepaste advies is over schermgebruik: [www.mediaopvoeding.nl](http://www.mediaopvoeding.nl)

## **7. Q: Wat houdt de 20-20-2 regel precies in?**

**A:** Lang kijken op telefoon, tablet of boek is slecht voor de ogen van je kind. Je kind kan er bijziend door worden. Dat betekent dat het niet meer scherp ziet in de verte. Om dit te voorkomen is er de 20-20-2-regel. Het centrum voor Jeugd en Gezin Leiden beschrijft wat het inhoudt:

### ***Bijziend***

Steeds meer kinderen worden bijziend. Dit komt onder andere doordat ze minder buiten spelen en meer achter beeldschermen zitten. De ogen kijken dan te lang naar iets dat dichtbij is. Hierdoor verandert de vorm van de oogbol en kunnen cellen achter in het oog beschadigd raken.

### ***De 20-20-2-regel***

Oogartsen hebben de **20-20-2-regel** bedacht om problemen met de ogen te verminderen:

- Zorg dat het kind na **20 minuten** op een telefoon, laptop, tablet of boek een pauze houdt van **20 seconden**.
- Stimuleer dat het kind elke dag **2 uur** buiten is. De pauzes op school, en het wandelen of fietsen van en naar school mag je meetellen. Het buitenlicht is belangrijk. Buiten wordt er in het oog een stofje aangemaakt dat ervoor zorgt dat het oog rond blijft en de cellen niet beschadigen.

Wil je meer weten over bijziendheid en de 20-20-2-regel? Bekijk dan het filmpje van Klokhuis waarin oogprofessor Caroline Klaver de regel uitlegt. Het filmpje duurt ongeveer 15 minuten. Te vinden op: [www.hetklokhuis.nl/onderwerp/20-20-2](http://www.hetklokhuis.nl/onderwerp/20-20-2)

## **8. Q: Je kind van 2 jaar begrijpt niets van de situatie rond het Corona virus. Uw kind wordt soms erg snel boos als iets niet kan of mag op een bepaald moment zoals naar de speeltuin gaan. Hoe kan ik hier het beste op reageren? Ik wil mijn kind niet bij alles de zin geven, maar ook niet constant strijd hebben. Kan ik het nu al te veel verwennen?**

**A:** Met het bijgesloten prentenboekje kun jij je kind meer duidelijkheid bieden over de huidige situatie. Erken de boosheid van het kind en bespreek de mogelijkheden die er wel zijn. Ook jouw eigen emotie mag je bespreken ("mama vindt het soms ook niet fijn dat ik niet naar buiten mag")

---

en geef aan hoe je daarmee omgaat.

**Tip 1: duidelijke regels**

Stel duidelijke regels over het wel/niet naar buiten gaan. Verwacht niet dat je kind deze regels meteen kan naleven, maar herhaal zo nodig op een rustige toon wat de regels zijn.

**Tip 2: bezigheden**

Bedenk passende en boeiende bezigheden voor je kind als alternatief voor de tijd dat het binnen moet blijven.

**Tip 3: aandacht**

Maak regelmatig even tijd vrij voor je kind en geef het uw echte aandacht.

Geef complimenten voor het gewenste gedrag en moedig je kind aan om zo door te gaan.

**9. Q: Hoe kan ik mijn puber stimuleren om thuis werkjes te doen en huishoudelijke taken?**

**A:** Leren en plannen en organiseren is iets waar pubers doorgaans moeite mee hebben. De huidige situatie vergt daarom ook veel van onze puber en hij of zij heeft uw begeleiding daarin volop nodig. Er zal een nieuwe routine moeten ontstaan waarbij jouw puber weet wat zijn verantwoordelijkheden en taken zijn binnen het gezin.

Hieronder staan een aantal tips beschreven die kunnen helpen bij het creëren van een nieuwe routine.

1. Allereerst is het belangrijk dat je ze aan aanspreekt op hun 'volwassenheid'. Pubers willen maar al te graag dat ze serieus genomen worden en willen vaak gezien worden als volwassenen. Je mag hier dan ook beroep op doen. Geef duidelijk aan dat bij volwassenheid ook taken horen die niet leuk zijn om te doen.
2. Ten tweede is het belangrijk om duidelijke afspraken te maken over welke klusjes gedaan moeten worden en wanneer deze afgerond moeten zijn. Je kunt gebruik maken van een rooster waarop het hele gezin zich kan intekenen voor de nodige klusjes.
3. Werk in het begin met beloningen. Richt je vooral op het goede gedrag van het kind. Pubers hebben veel behoefte aan goedkeuring en complimenten...ook al laten zij dit niet altijd merken. Benoem het goede gedrag wat je ziet en spreek een beloning met je puber af die zij mogen gebruiken op het moment dat de taak is voltooid.
4. Begin stap voor stap. Bouw de hoeveelheid klusjes en taken die zij moeten doen langzaam op. Begin bij 1 á 2 keer in de week en werk langzaam toe naar iedere dag 1 klusje. Het

---

opbouwen van een nieuwe routine heeft tijd nodig.

5. Laat de kinderen zelf kiezen en meebeslissen. Pubers vinden het enorm fijn als zij het gevoel van keuzevrijheid hebben. Laat ze daarom zelf de taakjes kiezen en ga met hen in gesprek over wat zij een redelijke hoeveelheid vinden en waarom. Luister naar elkaar en probeer geen eenzijdige regels op te stellen voor je puber. Dit kan voor veel weerstand en strijd zorgen.
6. Geef gericht aan wat je van jouw puber verwacht. Vaak weten zij niet waar ze moeten beginnen en dat kan ervoor zorgen dat ze sneller weigeren om mee te helpen. Doe het de eerste keer samen en laat zien hoe het moet. Schrijf duidelijk op wanneer je tevreden bent over het resultaat en wat je precies van ze verwacht. Vergeet vooral niet om complimenten te blijven geven en de aandacht te richten op dingen die goed gaat. Controleer aan het eind de taken en spreek je waardering uit.
7. De laatste tip is vooral: maak plezier. Zet leuke muziek op door het hele huis en ga bijvoorbeeld gezamenlijk beginnen aan je taakjes. Laat hierbij je zoon of dochter de muziek uit kiezen en probeer interesse te tonen in de dingen die zij leuk vinden. Veel schoonmaak plezier!

Hieronder vindt u een lijst met huishoudelijke taken die perfect zijn voor je puber.

Bed afhalen en weer opmaken (met schoon wasgoed)

- Vaatwasser uit- en inruimen
- Kleine boodschappen halen (brood bij de bakker, vlees bij de slager, vergeten spullen bij de supermarkt)
- Huisdier verzorgen
- Tafeldekken
- Koken (eens per week, eventueel in combinatie met het halen van de benodigde boodschappen)
- De handdoeken was doen en (als je het vertrouwt) de gewone was
- De was vouwen/strijken en opbergen
- Stofzuigen
- Planten water geven
- Kleine technische klusjes
- Dweilen
- Ramen lappen
- Eigen slaapkamer bijhouden
- Kliko wegzetten op maandagochtend (alleen doen als je puber heel secuur is en het niet vergeet!)



- Grasmaaien
- Gang bijhouden, zorgen dat de schoenen netjes zijn opgeruimd en dat er wordt gestofzuigd
- Glas wegbrengen
- Auto wassen/stofzuigen
- Stoffen van de kasten, vensterbanken schoonmaken
- Fietsen in de schuur zetten aan het eind van de dag
- Eventueel helpen in de tuin, onkruid weghalen, vegen, harken

Hieronder vind je een overzicht met passende huishoudelijke taken per leeftijdscategorie:

<b>Peuters (2 – 4 jaar)</b>	<b>Kleuters (4 – 6 jaar)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opruimen van speelgoed</li> <li>- Eigen jas/schoenen op juiste plek opruimen</li> <li>- Uitpakken van de vaatwasser (plastic voorwerpen, bestek)</li> <li>- Afstoffen met een stofdoek</li> <li>- Kleding in de wasmand stoppen</li> <li>- Kleding die gewassen moet worden verzamelen</li> <li>- Kleding vanuit de wasmachine in de wasdroger doen</li> <li>- Schone was in de kast doen</li> </ul> <p>*Alle taken onder toezicht van een ouder</p>	<p><i>Alle voorgaande taken</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaatwasser inruimen/uitruimen (onder toezicht van een ouder)</li> <li>- Tafel dekken</li> <li>- Tafel afruimen</li> <li>- Afwassen (onder toezicht van een ouder)</li> <li>- Sok paren bij elkaar zoeken</li> <li>- Huisdieren te eten geven (onder toezicht van een ouder)</li> <li>- Bed opmaken</li> </ul>
<b>Onderbouw basisschool (6 – 8 jaar)</b>	<b>Bovenbouw basisschool (9 – 12 jaar)</b>
<p><i>Alle voorgaande taken</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voorbereiding op het koken (groente wassen, ingrediënten verzamelen, simpel snij-werk)</li> <li>- Aanrecht/ wastafel afnemen met een doek</li> <li>- Was ophangen</li> <li>- Was opvouwen</li> <li>- Vloer schoonmaken</li> <li>- Vuilnis verzamelen</li> <li>- Post uit de brievenbus halen</li> </ul>	<p><i>Alle voorgaande taken</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (Helpen met het) bereiden van simpele maaltijden</li> <li>- Vuilniszakken in de container gooien</li> <li>- Stofzuigen</li> <li>- Kleding in de wasmachine doen</li> <li>- Vloer dweilen</li> <li>- Ramen wassen</li> <li>- Toilet schoonmaken</li> </ul>

---

## 10. Q: Is het erg als kinderen later naar bed gaan dan normaal?

**A:** Wij adviseren om zoveel mogelijk het vaste dagritme te hanteren dat je vóór de corona crisis ook gebruikte. Door het vaste dagritme zullen kinderen meer structuur ervaren en zal het gemakkelijker zijn om zich gedurende de dag te concentreren op het schoolwerk. Zij zullen daarnaast ook beter in hun vel zitten.

Niet alleen de kinderen ervaren hier voordelen van. Wanneer de kinderen op het vaste tijdstip naar bed gaan, heb je als ouder ook de tijd voor jezelf. Dit biedt ruimte om te ontspannen of om bijvoorbeeld belangrijke taken te doen waar je gedurende de dag niet aan toe bent gekomen. Probeer goed naar jezelf te luisteren en voldoende rust te pakken.

## 11. Q: Creatieve activiteiten voor uw puber

**A:** Voor veel pubers is deze periode een lastige tijd. Zij weten vaak niet wat ze de hele dag moeten doen en vervelen zich snel. Wij nodigen jou als ouder uit om creatief om te gaan met de mogelijke activiteiten die jouw puber kan uitvoeren. Hieronder staan 11 voorbeelden die je zoon of dochter kan uitvoeren of die je samen met jouw kind kan doen.

1. Laat kinderen zelf een 'escape room' maken. Deze kunnen jullie s avonds met het hele gezin oplossen. Instructies over hoe je zo'n escape room maakt vind je hier: [www.feestideevoorjou.nl/Escape-Room-Spel](http://www.feestideevoorjou.nl/Escape-Room-Spel)
2. Laat je kind experimenteren met koken en bakken.
3. Laat je kind een tent opzetten in de tuin. Zo oefenen ze met het opzetten van een tent en kunnen ze toch een nachtje kamperen. Heb je geen tuin?! Laat de kinderen de tent in de woonkamer opzetten.
4. Ga samen met je kind eens opzoek naar creatieve activiteiten die te vinden zijn op Pinterest, bijvoorbeeld: <https://nl.pinterest.com/susanveldink/tiener-activiteiten/>
5. Organiseer een lekker (thuis)spa dagje met je kind. Zo krijgen jullie beide de nodige ontspanning.
6. Geef je kind iets wat ze uit elkaar kunnen halen en opnieuw in elkaar kunnen zetten zoals een oude telefoon of laptop.
7. Laat de kinderen zelf een spel bedenken/maken en voer het later uit. Denk aan een persoonlijke monopoly of een zelfverzonnen balspel.
8. Maak zelf sieraden
9. Neem je kind mee om te vissen
10. Een vlog opnemen. Laat jouw puber een YouTube filmpje opnemen, bijvoorbeeld met tips en tricks over iets wat zij interessant vinden.
11. Ook zijn er leuke sites waarop experimenten staan die kinderen kunnen uitvoeren. Kijk hier samen op en kies een aantal experimenten uit die ze kunnen gaan uitproberen. Deze kun je bijvoorbeeld vinden op: [www.zozitdat.nl/category/proefjes/](http://www.zozitdat.nl/category/proefjes/)

---

## Links naar nuttige sites

- Vragen rondom schermtijd: [www.mediaopvoeding.nl](http://www.mediaopvoeding.nl)
- Vragen rondom opvoeding en corona: [www.nji.nl/coronavirus#rowIndex1](http://www.nji.nl/coronavirus#rowIndex1)
- Ouderchat (0-5 jaar): [www.ggdhvb.nl/jeugdgezondheidszorg](http://www.ggdhvb.nl/jeugdgezondheidszorg)
- Download pdf-prentenboekje: hoe bespreek je corona met een jong kind: [www.flipengrotevriend.nl](http://www.flipengrotevriend.nl)
- Informatie over de 20-20-2 regel
- Top 10 tips opvoeden in Corona tijd: [www.positiefopvoeden.nl/](http://www.positiefopvoeden.nl/)
- Mediaopvoeding in Corona tijd; Welke afspraken maak je als ouder? <https://mediaopvoeding.nl>
- Taal en Lezen in Corona tijd [www.centrumjong.nl](http://www.centrumjong.nl)
- <https://opvoedinformatie.nl>
- Betrouwbare Corona informatie voor jongeren
  - [www.jouwggd.nl/gezondheid/corona/](http://www.jouwggd.nl/gezondheid/corona/)
  - [www.nji.nl/nl/coronavirus/Kinderen-en-jongeren](http://www.nji.nl/nl/coronavirus/Kinderen-en-jongeren)

## Tips voor verantwoord mediagebruik tijdens Coronatijd:

- [Tips op Mediaopvoeding.nl over verantwoord mediagebruik voor basisschoolkinderen en pubers.](#)
- [Tips op Mediaopvoeding.nl over verantwoord mediagebruik voor peuters en kleuters.](#)
- [Tips op Opvoeden.nl over mediagebruik door baby's.](#)
- [Tips op Opvoeden.nl over mediagebruik door peuters.](#)
- [Tips op Opvoeden.nl over mediagebruik vanaf 4 jaar.](#)
- [Tips op Opvoeden.nl over mediagebruik door pubers.](#)
- [Filmpjes op YouTube: ouders en kinderen over mediaopvoeding bij hen thuis.](#)
- [Filmpje op YouTube: presentatrice Fiona over de MediaDiamant.](#)
- [Filmpje op YouTube: presentatrice Fiona over gamen.](#)

## Tips voor afleiding

- #berenjacht
- #coronabucketlist
- #thuismetkinderen
- #thuiswerken
- #thuisonderwijs
- #thuisvermaaklijst
- Kenniscentrum sport en beweging
- Thuismetjekids