

# Opvoeden tijdens corona

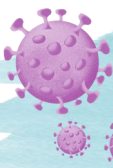
Corona heeft het leven van ons en onze kinderen erg veranderd. Niet meer knuffelen met opa en oma. Thuiswerken. Sportenactiviteiten die niet doorgaan. Thuisblijven bij verkoudheid. Voor veel gezinnen is structuur en voorspelbaarheid weggevallen door de steeds veranderende situatie. Ook nu de maatregelen versoepelen, kan het weer zoeken zijn naar een nieuwe balans.

Opvoeden in coronatijd vraagt veel van je geduld, vindingrijkheid en creativiteit. Wat kun je doen om je kind in deze tijd te ondersteunen? En hoe zorg je ervoor dat de stress jou niet teveel wordt? Veel ouders geven aan dat opvoeden nu meer energie kost. Meer dan 50% van de ouders zegt dat ze uit balans zijn.



**Hierbij wat tips om het opvoeden in deze tijd makkelijker te maken!**

**Meer weten over...** het coronavirus, de maatregelen, het vaccin of het testen? Check dan [deze](#) website.



## Praten helpt!

Kinderen zitten door corona met vragen. Ook kunnen ze bang zijn of onzeker. Dit is niet altijd direct aan je kind te merken. Het ene kind stelt vragen, terwijl het andere kind vaker boos of afhankelijk is, buikpijn heeft, weer in bed plast of moeilijker slaapt.

Kinderen beschermen hun ouders door niets te zeggen als ze merken dat hun ouders bezorgd of bang zijn. Ouders doen hetzelfde. Ze willen hun kind niet onnodig bang maken. Als ouder doorbreek je dit door vragen te stellen. Zo kom je erachter of jouw kind bang is of vragen heeft.



**Hier** vind je verschillende manieren om met je kind te praten. Voor jonge en voor angstige kinderen staan **hier** goede tips.

Het lost niet direct alle problemen op, maar het lucht wel op. Door van elkaar te weten hoe je je voelt, kan je er ook beter voor elkaar zijn! Probeer het eens...

## Samen iets doen

Zorg ervoor dat je ook in deze tijd leuke dingen blijft doen. Ideeën nodig? Tips vind je **hier**.

Speciaal voor kinderen van de bovenbouw is er het **KnapLab** coronaboek. Neem het boekje eens *samen* met je kind door.



## Zorg voor jezelf

Het klinkt misschien heel logisch, maar juist in tijden van stress en onzekerheid is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Als jij beter in je vel zit, heb je ook meer energie om er voor je kind te zijn.

- ⇒ Beweeg elke dag
- ⇒ Eet gezond en regelmatig
- ⇒ Ontspan op andere manieren
- ⇒ Zorg dat je voldoende slaapt

Moet je je kind *weer* thuishouden? Zorg voor een goede dagstructuur! Goede informatie over thuiszitten vind je **hier**.

Zorgen voor jezelf betekent ook zorgen voor elkaar! Zoek steun bij je partner of andere ouders. Kijk ook wat je voor een ander gezin kan betekenen. Kook voor de burens of geef je partner een compliment. Met een klein gebaar bereik je soms al heel veel.

Even overleggen, een luisterend oor of stoom afblazen helpt je verder. Met deze **organisaties** kun je chatten, mailen of bellen.

## GGD is er voor jou

Je kunt ook bij de **jeugdverpleegkundige** van de school van je kind terecht. Juist als je twijfelt of het even niet zo goed weet.

Neem contact op via:

Naam: Romy Kerklaan  
Telefoonnummer: 06-34205530  
E-mail: [rkerklaan@ggdru.nl](mailto:rkerklaan@ggdru.nl)

