

Thuis werken met kinderen: hoe pak je dat aan?



Breng **structuur** in je dag aan door de structuur van school en jouw werkdag zo goed mogelijk na te bootsen. Structuur zal de nodige portie rust brengen voor kinderen en jezelf.

Volgende tips kunnen je hierbij helpen:

- **Baken** je werktijd **af**. Je gaat (wellicht) niet evenveel uren werken zoals wanneer je werkt zonder kinderen in je huis.
- Wissel af tussen **tijd 'SAMEN'** en tijd **'ALLEEN'**.
- Geef je 'SAMEN'- en 'ALLEEN'-tijd **visueel** weer zodat je kind(eren) duidelijk weten wanneer je aan het werkt bent (en er dus even niet voor hen bent en wanneer wel).
- Tracht, indien haalbaar, de **structuur elke dag hetzelfde** te **houden** zodat je kind(eren) kunnen wennen aan deze nieuwe situatie (tijdens weekdays thuis zijn en je ouder(s) die thuis aan het werken zijn voor hun werk).

Tijdens de momenten **'SAMEN'** doe je gemeenschappelijke activiteiten zoals: opstaan, ontbijten, tanden poetsen, eten klaar maken, fruit snijden, koekje kiezen, gezelschap spel spelen, koken, ...

Tijdens de momenten **'ALLEEN'** hebben zowel jij als jouw 'kind(eren)' tijd om een activiteit alleen te doen. Jij werkt dan en jouw kinderen doen (afhankelijk van de leeftijd) zelfstandig een activiteit zoals bijvoorbeeld: knutselen, tekenen, kleien, afwasmachine leeg maken, kamer opruimen, huiswerk maken (als er vanuit de school huiswerk werd meegegeven), film kijken, kamp bouwen met je zetels en lakens, in de tuin spelen, ...

Nog meer structuur nodig?

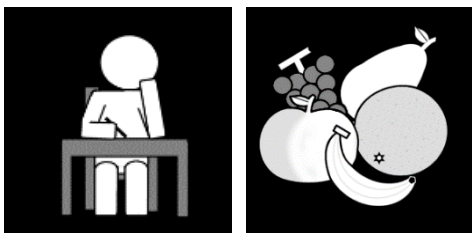
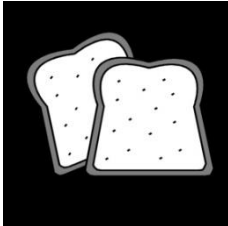
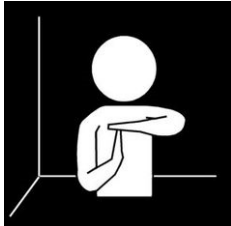
Zeker voor jongere kinderen is het aangewezen om de **'SAMEN'**- en **'ALLEEN'-tijd** visueel duidelijk te maken door bijvoorbeeld op je frigo een blaadje te hangen waarin je voor elke dag weergeeft hoe de dag er uitziet. Je kan met **tekst of beelden** werken en streept bijvoorbeeld met je kind telkens door wanneer je naar de volgende activiteit overgaat, ...

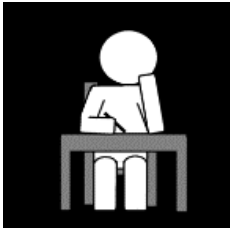
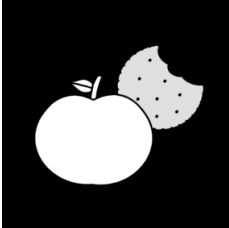
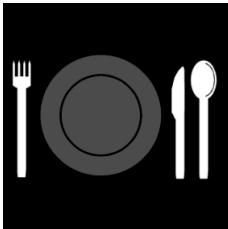
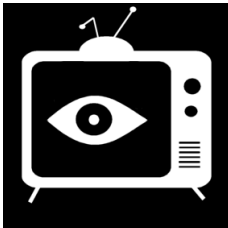
Concretiseer de **'SAMEN'** of **'ALLEEN'-tijd** door:

- Samen een dag- of weekschema te maken. Dit kan op zich al een creatieve opdracht zijn die kinderen op een aangename manier laat beseffen dat de dagen er anders dan normaal zullen uitzien.
- Tekening of afbeelding van ontbijt, bureau, fruit/koek, boterhammen, ... te zetten in je dag- of weekschema.
- Jouw kind bij de 'ALLEEN'-tijd te laten kiezen tussen twee mogelijkheden.

Voorbeeld van een dagschema:

	SAMEN	ALLEEN	SAMEN	ALLEEN	SAMEN	ALLEEN	SAMEN	ALLEEN	SAMEN
	+/-7u30	+/-9u	+/-10u	+/-10u30	+/-12u	+/-13u	+/-14u	+/-14u30	+/-16u
JIJ 	Opstaan, aankleden, ontbijten, tanden poetsen	Werkt	Tussen- doortje	Werkt	Eten en samen spelen	Werkt	Tussen- doortje	Werkt	Samen koken of spelen
JE KIND 		Wat kiest je kind?		Wat kiest je kind?		Wat kiest je kind?		Wat kiest je kind?	

Voor 9u	OPSTAAN	Aankleden, wassen, eten, tanden poetsen, bed opmaken, ...
9u en 10u	BEWEGING 	Wandeling, yoga of ochtendgymnastiek, dansen op liedjes bij regen, ...
10u tot 11u	WERKEN 	GEEN INTERNET Sudoku, flascard, oefeningen maken, smartgames, ... Fruit als overgang naar creativiteit
11u tot 12u	CREATIEF 	Lego, duplo, tekenen, muziek spelen, koken, kapla, play mobile, toneeltje, kampen maken, ...
12u tot 13u	ETEN 	Tafel dekken, eten, tafel afruimen, nog even naar buiten
13u tot 14u	RUST 	Lezen, puzzels maken, slapen, ... Koek als overgang naar creativiteit

14u tot 15u	WERKEN  	WEL INTERNET (bij voorkeur educatief) Bingel, www.oefen.be , www.xnapda.be , www.computermeester.be , ...
15u tot 16u	BEWEGING 	Fietsen, buiten spelen, naar het bos, wandelen, ...
16u tot 18u	ETEN 	Koken, tafel dekken, eten tafel afruimen, ...
18u tot 20u	TV-tijd 	Wassen, pyjama aandoen, ...
20u	Slaap wel 