



## Tips voor ouders tijdens de lockdown

Wij leven nu in moeilijke tijden. Als schoolmaatschappelijk werkers van de VPCO, willen wij u als ouder een hart onder de riem steken, door wekelijkse informatie en tips naar u toe te sturen.

Als eerste zullen wij aandacht besteden aan u als ouder. Wij geloven dat als u goed kan omgaan met emoties tijdens deze rare tijden, u uw kind hierin kan begeleiden.

Wist u dat sensitiviteit een belangrijk aspect is bij het opvoeden? Er zijn geen goede of slechte emoties, maar het verschil zit in hoe iemand met zijn emoties omgaat. Ze leren heel veel van hoe ze hun ouders zien omgaan met emoties. Het is belangrijk om bewust te zijn van uw emoties, zodat u kan kiezen hoe u ermee omgaat. Kinderen kunnen haarfijn aanvoelen, hoe u zich voelt.

### Spreekuren SMW'ers:

- ❖ FO: Evita Held  
514-4915  
Ma t/m do  
9.00 -12.00 uur
- ❖ SO: Marsha Martis  
737-0257  
Ma t/m vrij  
9.00 -12.00 uur
- ❖ VO: Desiree Helm  
523-9922  
Ma t/m vrij  
9.00 -12.00 uur

➤ Probeer zoveel mogelijk de dagelijkse structuur aan te houden die u vóór de 'lockdown' had. Zorg voor een duidelijke scheiding tussen werk en school en tussen vrije tijd met de kinderen en tijd voor uzelf. 'One day at a time'. Weet dat vervelende momenten en momenten van verveling nooit helemaal te vermijden zijn. Ze horen bij het leven, met of zonder het Coronavirus. Samen stilstaan bij hoe het met u en uw gezin gaat, kan heel goed helpen in deze tijd.

➤ Eén van de gevaren in coronatijd is dat er eerder wordt teruggegrepen naar schermen. Vaak betrapt u zichzelf erop, dat u de hele tijd nieuws en 'social media' aan het volgen bent, maar dit kan een negatief effect hebben op uw emotionele gesteldheid. Zorg voor balans hierin door bijvoorbeeld 30 minuten vóór het slapen gaan geen gebruik meer te maken van uw 'devices' (mobiel, laptop, tablet en tv).

➤ Een handige manier om te ontspannen is het doen van ontspanningsoefeningen. Als u stressgevoelens voelt opkomen, als u kortaf reageert, als u het gevoel hebt dat u er niet helemaal bij bent met uw hoofd?  
Probeer eens simpele ademhalingsoefeningen  
(<https://www.youtube.com/watch?v=hpb3N9KeESE>)

➤ Zoek en bied steun. Probeer niet alles alleen op te lossen. Een compleet nieuwe situatie is beter te behappen door dit samen te doen. Vraag anderen hoe zij met bepaalde problemen omgaan en leer van elkaar. Plan indien nodig 'stoom afblaas telefoontjes' met vrienden of kennissen. Wij kunnen ook een luisterend oor zijn voor u als ouder.

**Elke week zullen wij een korte gedachte vanuit de Bijbel meesturen waaruit u wellicht nieuwe inzichten of kracht kunt halen. Deze wordt verzorgd door onze identiteitsadviseur van het VPCO: Lucas van Twillert.**

*In Mattheus 11:28 zegt Jezus: 'Kom naar Mij als je moe bent. Kom naar Mij als je gebogen gaat onder het gewicht van je problemen! Ik zal je rust geven.'  
Als je om nieuwe kracht of energie verlegen zit wil Jezus je dat geven, vraag het Hem, Hij wijst nooit iemand af.*

**Wordt vervolgd...**

