

Hoe houden we het gezellig?

Genoeg huiswerk te doen voor je kinderen, geen tijd voor verveling en toch geen goede sfeer in huis. Sterker nog, als je alleen maar gericht bent op het afmaken van het werk, kan de spanning hoog oplopen. Eerlijk is eerlijk, het valt niet mee toch? Waar doe je nu goed aan als ouder?

Eerder schreef ik een artikel over het belang van spel voor jonge kinderen, omdat ze juist heel veel leren *terwijl* ze spelen. Dit is als aanvulling bedoeld op al het huiswerk dat de kinderen nu thuis hebben liggen. Ondertussen wordt de sfeer niet beter door dat al dat 'verplichte' werken. Er wordt verwacht dat jij als ouder je kind begeleidt met huiswerk terwijl je hier waarschijnlijk niet voor geleerd hebt. Je merkt misschien wel dat dit flink tegenvalt! De één kan wel janken van frustratie, de ander voelt steeds meer woede en weer een ander kruipt liever terug in bed tot alles weer voorbij is. Hieronder zes punten om je te ondersteunen in deze vreemde tijd.

1. **Blijf kalm.** Dit is de belangrijkste tip voor iedereen! Hiermee bedoel ik: laat je niet negatief raken. Als je kind moppert, boos of verdrietig is, is dit niet een afkeuring van jou als ouder. Ze hebben het dan ook gewoon even zwaar met de situatie. Zorg hierin ook voor jezelf, ook jij kan en mag het zwaar hebben met deze hele toestand. Bel of app af en toe een andere volwassene die gewoon even jouw klaagzang aan wil horen, zodat jij weer met minder spanning klaar kan staan voor je eigen kinderen. Spreek ook met die persoon af dat je alleen maar een luisterend oor nodig hebt en niet zit te wachten op tips! Heb je toch tips nodig? Kijk dan ook even op deze site. Zoek hulp als je merkt dat je zelf niet meer kalm kan blijven. Is geen schande, kan ons allemaal overkomen.
2. **Zorg voor voldoende beweging.** Tijdens bewegen komen er allemaal stofjes vrij die je een blij gevoel geven. Endorfine zorgt voor een gelukkig gevoel en vermindert pijn. Serotonine geeft je een gelukkig gevoel en regelt onder andere je eetlust, gemoedstoestand en slaap. Dopamine zorgt ervoor dat je gemotiveerd bent om door te gaan, geeft een gevoel van beloning en maakt je blij. Na twintig tot dertig minuten bewegen komen deze stofjes vrij, dus neem ruim de tijd voor bewegen! Zet de muziek aan en bewegen maar. Als je geen inspiratie hebt kan je ook gebruik maken van online filmpjes. Door te bewegen stroomt er ook meer bloed naar de hersenen. Je krijgt hierdoor meer aandacht, kan beter leren en je geheugen wordt beter.

Het is onderzocht en bewezen dat bewegen ook een positief effect heeft op het automatiseren van rekenen en spelling. 'Fit en Vaardig' heeft hier mooie onlineoefeningen voor ontwikkeld en die zijn tijdelijk gratis beschikbaar voor ouders. Dit is een veel leuker alternatief voor al die rijtjes met woorden en sommen.

3. **Doe tussendoor even iets om te ontspannen met je kind.** Dit werkt goed als het iets is wat ook bij jou past. Ben je muzikaal? Maak dan muziek met elkaar. Ben je creatief? Knutsel dan iets met je kinderen. Ben je grappig? Ga dan moppen tappen met elkaar. Houd je van mooie verhalen? Lees dan een stukje voor uit een mooi boek. Houd je van de natuur? Stap dan naar buiten en bekijk de natuur, de beestjes en de planten. Ga niet iets doen wat jou enorm veel energie kost en niet bij je past. Je kind heeft dit al snel door en dat gaat voor de lange termijn niet werken.
4. **Reageer kort op negatief gedrag.** Mocht het toch even mis gaan, benoem dan kort dat dit niet de bedoeling is. Ga er niet diep op in. Ga niet uitleggen. Ga niet discussiëren. En ga al helemaal niet de 'waaromvraag' stellen. Kom er later op een rustig moment op terug, wanneer de gemoederen van jou en je kind weer kalm zijn. Dit is ook belangrijk voor eventuele andere

kinderen in huis. Anders worden zij ook meegesleept in de groeiende spanning. Handig om, voordat het mis gaat, met je kinderen af te spreken wat te doen als iemand het even niet meer trekt. Spreek bijvoorbeeld af dat een kind zichzelf even terugtrekt als het gespannen is en terugkomt als het weer gaat. Dus niet voor straf, maar omdat dit helpend is.

5. **Zorg voor structuur.** Zorg voor vertrouwde en voorspelbare ritmes. Voor kinderen voelt het veilig wanneer ze weten waar ze aan toe zijn. Gebruik voor jonge kinderen evt. het dagschema van de kleuteruniversiteit. Als het maken van een planning nieuw is, start dan klein, betrek je kind en zorg dat de planning zichtbaar is. Het weekend wordt weer speciaal als je iets langer uit mag slapen en iets later naar bed mag! Zorg nog steeds voor structuur door de maaltijden en geef iets meer ruimte voor spontane momenten. Als de planning niet zo lekker loopt, bespreek dit dan met je kind en maak samen aanpassingen.
6. **Sluit altijd positief af.** Ook als het pittig was, toch positief afronden. Je bent hierin als ouder een rolmodel. Doe ook nu weer iets wat bij jullie past. Je kan bijvoorbeeld Happy aanzetten, op de stoelen staan en meeklappen! Maar goed, doe iets leuks of lolligs waar jullie een goede gewoonte van kunnen maken. Met deze positieve afronding in gedachten start je kind de volgende dag weer met frisse moed.

Dit artikel komt van en is gemaakt door wij-leren.nl