

KOPP KOV!

jeugdpreventieamsterdam.nl

Lieve ouders,

Dit is alweer de zesde ouderbrief en we hopen natuurlijk dat je de ouderbrieven met plezier leest. Mocht je te veel informatie “over je heen krijgen”, dan ben je natuurlijk vrij om de brief niet te lezen. Het thema van deze brief is goed voor jezelf zorgen.

Vorige week kregen we goed nieuws, want na de meivakantie gaan alle kinderen op de basisschool (gedeeltelijk) weer naar school en ook de opvang is weer open. Dit geeft je als ouder waarschijnlijk weer wat lucht. Maak daar gebruik van!!



Tot nu toe draaide de hele dag

voornamelijk om de kinderen. Als ouder werd er verwacht dat je de kinderen hielp met schoolwerk. En naast het schoolwerk zorgde je er ook voor dat ze zich niet gingen vervelen én dan was er ook nog de gewone dagelijkse zorg/verzorging.

Het is een echte uitdaging om dan nog tijd te vinden voor jezelf. En dat heb je juist zo nodig!

Hieronder vind je wat tips om goed voor jezelf te zorgen.

(Deze tips kun je natuurlijk ook gebruiken na “de coronatijd”)

Tip 1 – Maak regelmatig wat tijd voor jezelf

Zorg dat je regelmatig even ontspant. Dit kan eenvoudig door even rustig te gaan zitten en diep in en uit te ademen. Maar ook door even te genieten van je koffie/thee of muziek. Kinderen kunnen ook zelf spelen en leren dat er momenten zijn dat jij ook even tijd hebt voor jezelf. Spreek bijvoorbeeld met ze af dat je even gaat lezen of dat je een filmpje kijkt.

Tip 2 – Zoek steun wanneer dit kan

Iedereen heeft momenten waarop behoefte is aan steun of hulp van anderen. Zoek en vraag die steun ook bij je partner, familie en vrienden. Je kunt hierbij denken aan het stellen van vragen, bespreken van zorgen maar ook praktische steun bijvoorbeeld vragen of ze op je kind kunnen passen. (dat laatste is nu wat lastig) Momenteel is het misschien mogelijk om met anderen te praten, lachen en huilen via de telefoon of videobellen.

Tip 3 – Durf problemen te erkennen

Wanneer je jezelf niet prettig voelt, heeft dat ook effect op je kinderen. Bedenk welke stappen je kunt zetten om het probleem aan te pakken. Kijk ook welke momenten in de dag lastig voor je zijn. Vaak zijn dit momenten die te maken met honger, vermoeidheid of regels. Als je weet wanneer die momenten komen kun je je er ook op voorbereiden. Zoek hulp van anderen als je er alleen niet uitkomt.

Tip 4 – Wees realistisch in je verwachtingen

Opvoeden is moeilijk en nu helemaal. Probeer realistisch te zijn in wat je van jezelf en van je kinderen kan verwachten. Bedenk: ideale ouders bestaan niet en elk kind is wel eens lastig of dwars.

Tip 5 – Denk positief

Opvoeden heeft leuke en minder leuke punten. Door negatief te denken wordt de situatie niet beter. Probeer dingen van de leuke kant te bekijken. Vraag je bijvoorbeeld aan het einde van de dag af:

Wat ging er goed en hoe kwam het dat het goed ging? En wat heb ik gedaan dat het zo verliep?



Tip 6 – De hulplijn

Kom je er even niet uit, wil je advies of heb je luisterend oor nodig, neem contact op met de ouder kind adviseur, ouderbegeleider of begeleider van de groep. Zij willen altijd met je meedenken.

En ook deze week weer wat links:

Korte info filmpjes voor mensen die iemand in huis hebben waar het minder goed mee gaat: <https://www.youtube.com/channel/UCf2b8nuiwAcLLCTi5OaFAdQ>

Er zijn een heleboel initiatieven van mensen die willen helpen. Kijk eens op: <https://www.nlvoorelkaar.nl/corona-initiatieven>

Ideeën om de vakantie door te komen: <https://www.kidsproof.nl/amsterdam>

Veel succes de aankomende (vakantie)weken.

Daarna krijgen we als ouders mogelijk iets meer ruimte. Zorg goed voor jezelf, blijf gezond (thuis) en op 1,5 meter.

Liefs,

De (ouder)begeleider