

BSO-thuis-Tip

Beste ouders/verzorgers,

Nu de kinderen niet meer naar school en de BSO gaan geven we graag wat tips en weetjes voor bij jullie thuis! Deze keer gaan we in op Alles-tegelijk-zijn voor je kind. Ondanks dat de wereld op z'n kop staat hebben de kinderen toch veel op hun to-do lijstje staan.



Alles-tegelijk-zijn voor je kind

De kinderen zijn nu voor de vierde week thuis. Thuis is school, leren, spelen en thuis geworden. Alles gebeurt op één plek. Het huiswerk, de sociale contacten, de inspanning, de ontspanning en je veilig voelen. Spelen bij vriendjes gaat even niet, de juf of meester is ingeruild voor vader en/of moeder, contact met familie, vriendjes, school gebeurt nu niet of is digitaal. Jij bent nu ouder, werknemer, kok, schoonmaker, mantelzorger en partner. Allemaal tegelijkertijd en op één plek. De plek wat eerst alleen maar je fijne thuis was. Tijd om even NIET- alles-tegelijk voor je kind te zijn.

Wat kun je doen?

Van de eerste weken hebben we geleerd dat een dagritme erg belangrijk is voor de kinderen. Een dagindeling die een beetje het gewende ritme van schooldagen oppakt en ook genoeg ruimte heeft voor ontspanning en samen zijn. Dit ritme geldt ook voor jou. Je bent niet de hele dag tegelijkertijd de leraar, de kok, de opruimer en de liefhebbende ouder. Pak je rol als deze nodig is en vooral, stap uit deze rol als deze niet meer nodig is. Zodat je niet de hele dag alles tegelijkertijd bent. Start bijvoorbeeld met een gezamenlijk ontspannen ontbijt, spreek de dag met elkaar door. Wanneer mogen de kinderen echt niet storen en wanneer dus wel! Wanneer ben je de leraar en wanneer niet meer.

Als je thuis met twee ouders bent, wees om de beurt beschikbaar en laat het los als je niet aan de beurt bent. Laat de kinderen ook veel (buiten)spelen en creatieve schoolopdrachten in de middag doen. Er is tijd voor schoolwerk, hangen en ontspannen. Sluit de middag samen af met een leuk spelletje, samen koken of samen grappige filmpjes kijken en maak dan vooral plezier.

Wees vooral mama of papa als je voelt dat dit het hardste nodig is van al je rollen. Breng tenslotte de kinderen op tijd naar bed, ook nu de kinderen niet naar school gaan is een goede nachtrust belangrijk. Zo blijft er ook nog een uurtje tijd voor jezelf over.

Evenwichtspelletje

Een leuk spelletje om te doen en even met elkaar te lachen is het evenwichtspel. Ga tegenover elkaar staan, ga op je tenen staan en plaats je vlakke handen tegen elkaar. Het spel begint. Probeer je tegenstander uit evenwicht te brengen. Zodra de ander zijn/haar voet moet verplaatsen heb je een punt verdiend. Wie heeft het eerste 5 punten? Wissel van tegenstander als je met meer dan 2 thuis bent. Tip: Het gaat vooral om de lol, verlies en win zolang je kind het kan incasseren.



Activiteiten voor de BSO kinderen zijn ook te vinden op <https://nl.pinterest.com/TintelTuin/boards/>