

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 wekdagen 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 uit ziet. 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 weeschema 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 weeschema.
- 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? | |