



HET EXPERTISEPUNT ONDERSTEUNING BIJ PASSEND ONDERWIJS

Nieuwsbrief: 23 maart 2020

Sinds 16 maart zien onze dagen er heel anders uit; we houden ons bezig met de organisatie van 'onderwijs op afstand', de opvang van leerlingen waarvan ouders in vitale beroepen werkzaam zijn, maatwerktrajecten voor gezinnen die het nodig hebben en zijn we oplossingen aan het bedenken voor vragen waar we voor die tijd geen weet van hadden. Ook Het Expertisepunt heeft de deuren gesloten, maar vanuit huis werken we door om ondersteuning te bieden waar het nodig is en leven we mee met de scholen, leerkrachten, leerlingen en ouders.

In deze nieuwsbrief komen een aantal onderwerpen aan bod die we graag met jullie willen delen en waarover we meer informatie en waarbij we ondersteuning kunnen bieden.

Omgaan met weerstand thuis

In de komende weken kunnen meer gedragsproblemen ontstaan, uit angst of boosheid of protest omdat niets meer 'normaal' is. We voelen ons minder veilig en hyperalert, we zijn sneller uit balans en prikkelbaar of geïrriteerd, dat is logisch. Dit geldt voor iedereen, volwassenen en kinderen. Zorg voor een goede invulling van de dag. Maak een schema waarbij inspanning en ontspanning elkaar afwisselen en houd de tijd evt. bij met een kookwekker. Leg niet teveel druk op het schoolwerk als het kind dat weigert, maar vul dan in met activiteiten als lezen, een woordzoeker maken. Zoek ontspanning in spelen, even niets doen, of iets doen waar geen druk op ligt. Belangrijk is dat je het goed hebt met elkaar. Plan de dag niet helemaal vol, maar houd voldoende tijd vrij voor vrij spelen. Blijf bij weerstand kalm en kijk wat het kind nodig heeft om tot rust te komen. Bespreek op een rustig moment wat er aan de hand was (wie, wat, waar, wanneer, hoe) en probeer samen tot een oplossing te komen of uitleg te geven. Laat kinderen meedenken en helpen bij het vinden van oplossingen, maak samen gezinsregels en een dagindeling.

Als je thuis moet werken, probeer een heldere scheiding te maken tussen werktijd en vrije tijd, zodat kinderen weten wanneer ze wel of niet kunnen storen. Bespreek vooraf wat een kind kan doen als het een vraag heeft tijdens het zelfstandig werken en hoe lang dit duurt. Als het mogelijk is spreek een speel- en leerzone af, zo kun je rust in huis creëren. Belangrijk is dat je als ouder de rust bewaard.

Wees mild voor jezelf en anderen, deze situatie is voor iedereen nieuw.

Vertel elkaar aan het eind van de dag wat je leuk vond en wat er goed ging. Oog hebben voor wat er goed gaat, geeft positieve energie!

Praten met een kind over Corona

Kinderen merken hoe volwassenen ongerust over iets praten dat wel erg moet zijn, omdat het overal gonst: via de televisie die aanstaat, via de iPad, via telefoon- of live gesprekken van volwassenen onderling. Wanneer kinderen schrikken of ongerust zijn, kijken zij naar het gezicht van een vertrouwde volwassene. Wat dat gezicht uitstraalt, bepaalt of het kind angstig blijft of gerustgesteld wordt. Geef een kind de kans om hun zorgen te uiten over Corona, de wereld, de mensen die je lief zijn en jezelf, luister naar hen en neem ze serieus.

Kinderen kunnen heel goed aanvoelen dat bepaalde thema's moeilijk zijn voor ouders en beginnen er daarom niet over. Ouders denken er goed aan te doen hun kinderen niet te belasten met iets waarvan ze denken dat het niet voor ze speelt. Zo houden ze elkaar goed bedoeld voor de gek. Wees alert op tekenen dat het kind met vragen of zorgen zit over het coronavirus. Laat merken dat zij die vragen mogen stellen en zorgen mogen uiten. Probeer dan in concrete taal, die past bij het kind, eerlijk op die vragen antwoord te geven. Wanneer je het antwoord niet weet, hoef je niet te doen alsof. Wel is het fijn om iets toe te voegen als: dat weet ik niet, maar gelukkig zijn er knappe dokters die hard werken om dit uit te zoeken. Check altijd of je uitleg is begrepen. Vertel wat ze zelf kunnen doen; raak andere kinderen niet aan, handen wassen, hoest in de binnenkant van je arm e.d.

Het Expertisepunt

Mail: mjanssens@hetexpertisepunt.nl

Tel: 06 57261626

www.hetexpertisepunt.nl



HET EXPERTISEPUNT ONDERSTEUNING BIJ PASSEND ONDERWIJS

Tijdsbesteding

Maak een lijstje met ontspannende activiteiten; klusje in huis (was opvouwen, afwassen, planten water geven, dierenbak verschonen e.d.), iets bakken of koken, een spelletje doen, bouwen, verhaal naspelen, klusje in de tuin (oude bladeren opvegen, stoep schrobben, schoffelen e.d.), auto of fiets wassen, rondje rennen om het huis, eendjes eten geven (houd hierbij wel de richtlijnen van het RIVM en de Rijksoverheid aan) en even niets doen of vervelen is ook prima.

Schooltv en jeugdjournaal kijken is ook leerzaam. Op de website van het Rijksmuseum kunnen schilderijen worden bekeken met uitleg en worden ook kijk en doe tips gegeven. Ook samen een gewone film kijken is heerlijk.

Aandacht voor ouders

Vraag niet te veel van jezelf, jij bent gewoon vader of moeder en geen leerkracht. Leren gaat het best als de sfeer thuis ontspannen is. Probeer dus prioriteit te geven aan een fijne sfeer, door af en toe een snack te brengen, samen leuke dingen te doen, aandacht te hebben voor het kind, complimenten te geven etc. Als je kind iets niet snapt, probeer het uit te dagen om zelf een antwoord te vinden door open vragen te stellen, de instructie nog een keer te lezen of laat het filmpje van de juf nog een keer zien, zeg niet te snel het antwoord voor.

Lukt het even niet? Geen paniek, de ene dag gaat het beter dan de andere dag. Probeer iets te bedenken waar je kind weer van opknapt en pak het schoolwerk later of de volgende dag op.

Probeer niet in de stress te schieten als je de planning niet kunt bijhouden, het doel is om te blijven groeien, niet om de planning perfect uit te voeren.

Zoek een manier die past bij waar jullie gezin behoefte aan heeft en wat haalbaar én prettig is! Deze periode zullen we ons leven lang blijven herinneren, probeer er een zo fijn mogelijke tijd van te maken.

Heb oog voor onveilige thuissituatie

Stress doet bijzondere dingen met mensen: adrenaline neemt toe, het is moeilijker om te ontspannen, de 'hysterie' van media en andere mensen heeft invloed, kinderen raken uit hun structuur en dat kan een negatief effect hebben op hun gedrag etc. etc. Veel mensen zijn aan het hamsteren, maar als je toch al geen geld hebt: hoe kom je dan aan je eten als de schappen leeg zijn? Hoe ga je je kinderen begeleiden bij hun huiswerk, als je de stof zelf niet snapt en er meerdere kinderen in huis rondlopen, zodat er ook geen rust is? Krijg je doorbetaald als je niet mag / kan werken en wat heeft dat voor gevolgen? **Laten we in deze periode extra omzien naar kinderen en jongeren in een onprettige en / of onveilige gezinssituatie.**

Tip voor scholen: loop met je IB-er de leerlingen een voor een door. Gebruik daarbij de meldcode, het afwegingskader. Welke gezinnen lopen gevaar en waar is al hulpverlening bij betrokken. Misschien is er in deze periode ook wat extra tijd om je te verdiepen in het thema huiselijk geweld en kindermishandeling. Om kwetsbare gezinnen zo goed mogelijk te ondersteunen krijgen gemeenten de mogelijkheid om samen met scholen, kinderopvang, Veilig Thuis en Jeugdzorg, buitenshuis onderwijs en begeleiding te organiseren. Hoe dit vorm gegeven wordt is per gemeente verschillend.

We zullen de komende weken regelmatig informatie sturen over thema's rondom leren en gedrag en proberen actief met een ieder in contact te blijven om te horen wat er nodig is. Mail of neem contact op als jullie een vraag hebben waar we wellicht aandacht aan kunnen geven middels deze brief.

We wensen jullie allen veel sterkte en positieve kracht toe in deze onzekere tijd.

Pas goed op jezelf en elkaar,

Het team van het Expertisepunt

Het Expertisepunt
Stationslaan 32
8071 CM Nunspeet
Tel: 0341-452795
www.hetexpertisepunt.nl



HET EXPERTISEPUNT
ONDERSTEUNING BIJ
PASSEND ONDERWIJS

Het Expertisepunt
Stationslaan 32
8071 CM Nunspeet
Tel: 0341-452795
www.hetexpertisepunt.nl