



Samen thuis tijdens Corona Planning

of hoe je balans vindt in #blijfinuwkot en #hetisgeenvakantie

Dit werkboek is van:

www.studiozohelder.be
hanne@studiozohelder.be



ZO HELDER
 coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders



EERST EVEN DIT



Allereerst: dit idee gaat louter en alleen over hoe je duidelijkheid kan brengen naar je kinderen en naar je gezin toe. Op een speelse en visuele manier samen verwachtingen uiten. Thats all.
Dit gaat niet je hele jungle oplossen ;-)



Meezegenschap is the key. Jij wil ook niet de hele dag horen wat je MOET doen of wat zal gebeuren. Zie je kind als een mini-mensje dat ook graag mee bepaalt hoe zijn dagen gevuld zullen worden. Neem de tijd om SAMEN te overleggen en te plannen.



Zie het als een 'rode draad' doorheen je weken. Wat wil zeggen dat het je houvast geeft maar niet absoluut is. Dit schema zorgt ervoor dat het flexibel kan ingezet worden. Net door de visualisatie kan je er gemakkelijker over praten en de dingen verschuiven en zeggen: 'Nu doen we het even niet zo'



Overprikkeld zal je sowieso wel eens zijn. Kan niet anders en dat is ok, laat het toe. Plan haalbare doelen voor jezelf. Beter elke dag een beetje dan alles door elkaar. En geef je grenzen aan. Geef duidelijk aan wanneer je beschikbaar bent en wanneer niet.



Vermijd multitasken. Dit kan even, maar zeker niet voor lang. Sta vroeger op om je eigen werk te doen. Neem op tijd pauzes en plan zelf ook je werktijd, ontspanning, me-time en samentijd.



Jij bent niet de leerkracht van je kinderen. (Ookal ben je leerkracht ;)) Jij bent in de eerste plaats hun ouder. En als ouder leer je hen de lessen van het leven! Probeer je daarop te focussen in plaats van al het schoolwerk.



Geef je kinderen taakjes en klusjes. Het moment om te leren mee af te stoffen, te stofzuigen, te koken, tafel te dekken of af te ruimen, de was vouwen, ...



Just chill!

VOORAF

Brainstorm

Bij een brainstorm mag je echt all-the-way gaan. Probeer hier zo goed mogelijk je kinderen vrij te laten denken en creatief aan de slag te gaan. Laat ze de vrije loop gaan en laat zinnnetjes zoals 'Ah, maar dat gaat niet he.' of 'Daar is het nu nog te koud voor.' of 'Nee, dat is gesloten hé, door de Corona.' even achterwege.

De brainstorm deden wij het eerste weekend.

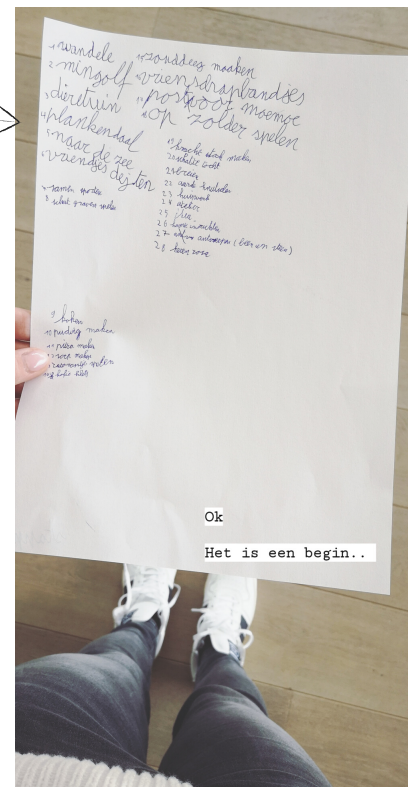
Toen ik nog dacht dat een blaadje met wat ideetjes genoeg zou zijn....

Toen we nog niet door hadden dat het zo serieus was...

Doorheen de week ontdekten we samen dat heel wat van die activiteiten of ideetjes niet zouden lukken. Daardoor worden kinderen uitgedaagd om verder te zoeken, hun creatieve brein in te schakelen en te ontdekken wat er allemaal in huis is. Ontdek samen welk speelgoed er allemaal is en welke je lang niet meer gebruikt hebt. Welke klusjes al een tijd op je to-do lijstje stond, wat je al lang wilde knutselen... En vooral wat je graag wil leren!

Daar is nu ook tijd voor.

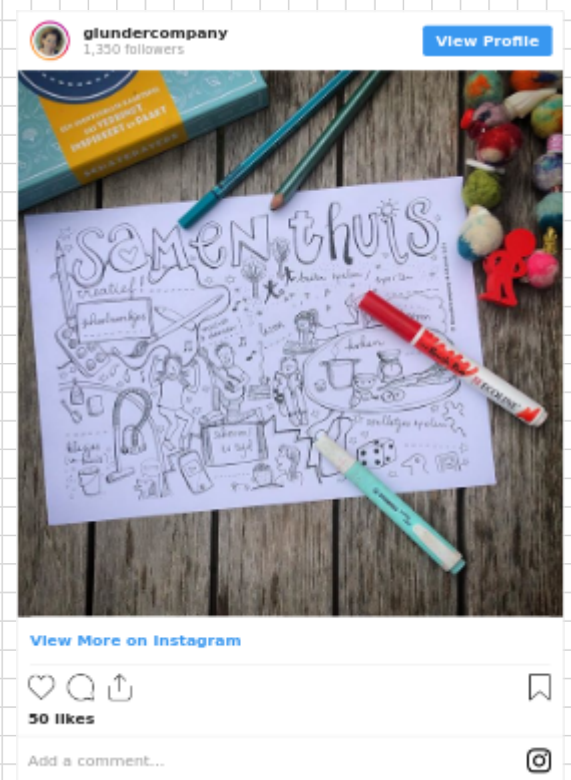
Met de 'soort-van-planner' van Matty van de Glundercompany kan je ook aan een brainstorm beginnen.



Met deze 'rubriekjes' gingen wij aan de slag

- Creatief
- Muziek & dans
- Buiten spelen
- Sport
- Spelen
- Koken
- Scherm & TV
- Klusjes
- Wat we willen leren (onderzoek)

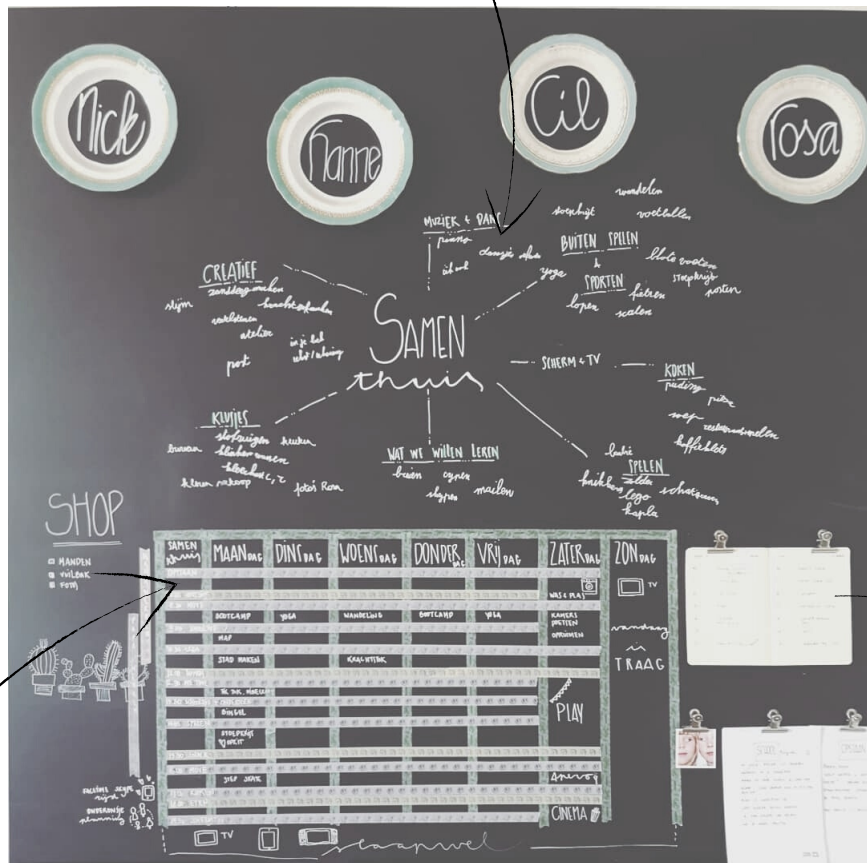
En maakten de brainstorm op ons krijtbord.



MAAK HET VISUEEL

Brainstorm

Wij maakten de brainstorm op ons krijtbord. Door het visueel te maken, krijg je een soort van verslag maar wordt je ook door anderen ideetjes geïnspireerd. Ook kunnen je kinderen steeds de brainstorm verder aanvullen en activiteiten verzinnen doorheen de weken.



Weekplanning

Een weekplanning zorgt ervoor dat je kinderen kunnen vooruit denken en plannen. Hier worden er massa's ideetjes gedropt of plannetjes gesmeed maar is er niet altijd direct de tijd voor. Ouders zijn aan het werk en kunnen niet helpen, de kinderen zijn al met tig andere dingen bezig of er is nog te weinig tijd die dag, enz. ... Door een weekplanning te tonen kunnen ze deze inplannen doorheen de week.

Een dagplanning kan ook maar door een weekoverzicht te maken leer je je kinderen dus ook zicht te krijgen in tijd en ruimte en leer je ze plannen.

Dagindeling

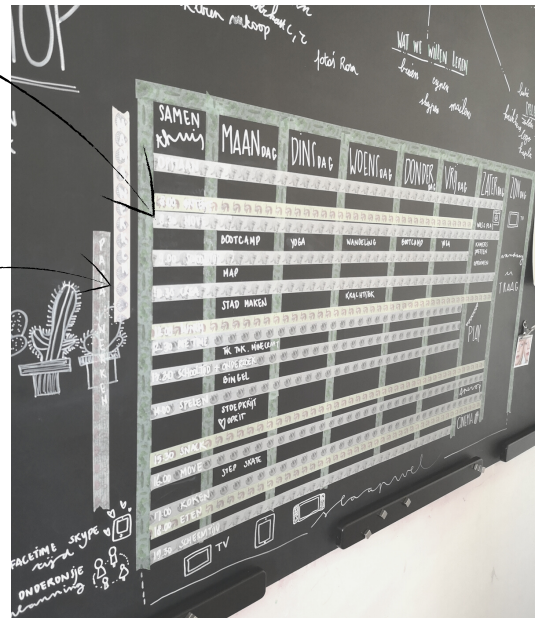
In de weekplanning staat vooraan de dagindeling. Een dag wordt afgewisseld door verschillende tijdsindelingen.

Kinderen hebben nood aan structuur en tijdsoverzicht maar ook hebben ze nood aan afwisseling.

Breng afwisseling door de inhoud van de activiteiten, duur, omgeving, actief of rustig, alleen of samen,

*hier staat aangegeven wanneer ik en mijn partner werken
en dus minder beschikbaar zijn.
Lijkt logisch maar door het visueel te maken laat je ze zien
dat je er wel bent maar zelf 'taken' te doen hebt.*

plan



07u00	opstaan	op't gemak boekje lezen, tafel dekken, (douche) en aankleden
08u00	ontbijt	
08u30	bewegen	yoga, wandelen, bootcamp,
9u00	schooltijd	werkjes uit de map: lezen en rekenen - geen scherm
10u30	creatijd	knutselen, bouwen, smartgame
12u00	lunch	
13u00	platte rust	iets alleen, lezen, ipad (geen filmpjes)
13u30	schooltijd	bingel, kweetet, lezen op computer, project + wat ik wil leren
14u00	spelen	binnen of buiten
15u30	snack + lezen	
16u00	bewegen	yoga, wandelen, fietsen, step, skate, buiten spelen
17u00	koken	tijd voor whatsapp met vriendjes, facetime +klusjes
18u30	eten	
19u00	onderonsje + klusjes	
19u30	schermtijd	tv, ipad, computer,
20u30	slaapwel	

Fiches

Bij elke soort van 'activiteit' maakte ik een fiche waarop staat:

- Wat er verwacht wordt
- Of ze samen of alleen aan de slag gaan
- Mama of papa kunnen mee doen
- Scherm of geen scherm

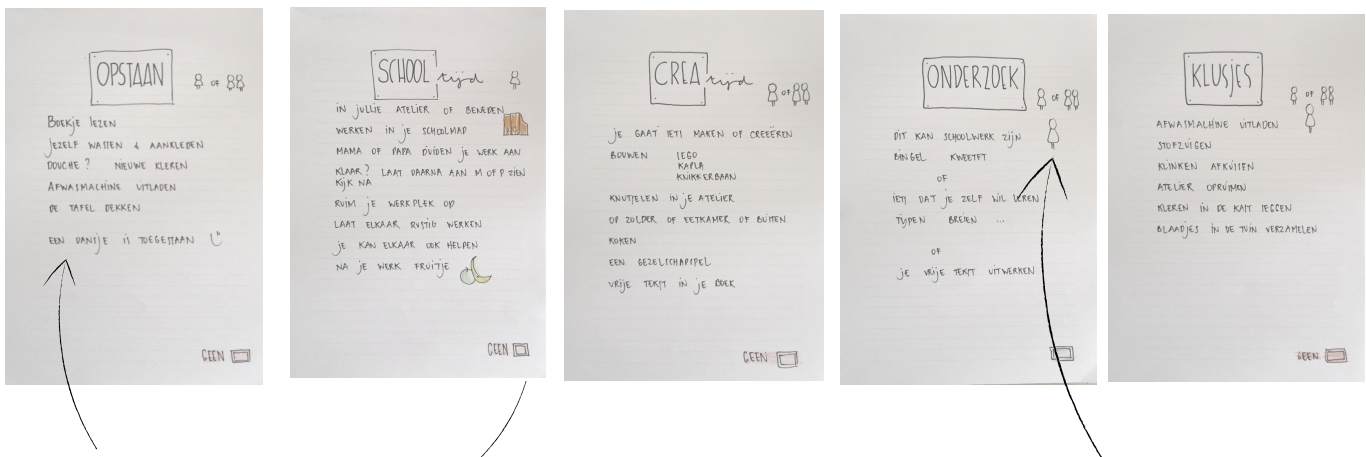
Fiches maakte ik vooral van de activiteiten waarvan ik wist waar duidelijkheid belangrijk is. Dit doe ik om twee belangrijke redenen.

1) Kinderen weten zo wat er van hen wordt verwacht.

Een soort stappenplan zeg maar. En zo mijd je discussies, zeursessies of 'Dat weet je toch?'

2) Kinderen kunnen zelfstandig aan de slag. Gemaakte afspraken worden visueel voorgesteld en zo kan je als ouder samen de afspraken met je kind maken en noteren (als een soort verslag). Je kan deze blijven aanvullen of aanpassen.

Misschien werkt een gemaakte afspraak toch niet of ben je iets vergeten toe te voegen.



Wat je kan doen

Scherf of niet? Kleur het rood of groen.

Alleen of met twee? Mama of papa beschikbaar?

HOE HET WERKT

Het start eigenlijk bij **het onderonsje**. Het onderonsje mag je zien als een soort gezinsvergadering. We bespreken hoe onze dag verlopen is. Wat heb je gedaan? Wat ging er goed? Wat kan beter? Misschien moeten er afspraken gemaakt worden of aanpassingen in de planning gebeuren.

Dit is ook het moment om als ouder je kinderen te complimenteren of bij te sturen. Maar ook je eigen verwachtingen bij te stellen of te uiten. Ben je morgen beschikbaar? Wanneer wel, wanneer niet. Welke taken heb jij morgen gepland? Zijn ze haalbaar met wat je kinderen van plan zijn? En ook om zelf eens in eigen boezem te kijken. En dat het ok is om dit te delen met je kinderen. Zo laat je zien dat je zelf ook fouten kan maken en deze wil bijsturen.



Vanuit het onderonsje maak je **de planning** voor de volgende dag door te vertellen wat je verwachtingen zijn en door **de brainstorm** te gebruiken.

Er wordt afgesproken welke taken voor school worden gemaakt, welke knutsels gepland staan, welke onderzoekjes of wat we buiten gaan doen.



Eventueel pas je **fiches** nog aan.

Veel succes! Heel benieuwd hoe jij er mee omgaat. Laat het me zeker weten.
Maar vooral, houd het plezant en wees mild voor jezelf.

ZO HELDER 
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

Hanne Braspenning

COACHING VOOR KINDEREN, JONGEREN & HUN OUDERS

WWW.STUDIOZOHELDER.BE

HANNE@STUDIOZOHELDER.BE

COACHING - VORMING - WROKSHOPS



Dit werkboek is een uitgave van Studio Zo Helder 2020