

Triple P
ADVIEZEN VOOR OUDERS EN OPVOEDERS

De Corona crisis heeft een grote impact op het dagelijks leven van ouders en gezinnen. Juist nu is het belangrijk dat ouders toegang hebben tot goede ondersteuning. De meeste ouders zijn geholpen met concrete opvoedinformatie, andere ouders hebben meer ondersteuning nodig. Dit brengt de nodige uitdagingen met zich mee, want face to face contact individueel of in een cursus wordt nu afgeraden. Opeens ziet het gezinsleven er anders uit en we willen u hier zo goed mogelijk bij ondersteunen. Via deze nieuwsbrief informeren we je over de informatie die wij via Positief Opvoeden met u kunnen delen. Tevens kunt u ook zelf naar de site voor informatie over opvoeden.

<https://www.triplep-nederland.nl/nl-nl/de-triple-p-methode/triple-p-en-corona/>

TOP TIEN OPVOEDTIPS VOOR OUDERS EN VERZORGERS IN ONZEKERE TIJDEN

1 Stel uw kind gerust.

Leg uit dat jullie gezin het allerbelangrijkste is. Zeg bijvoorbeeld: "Ik ben je vader/ moeder. Het is mijn taak om voor jou te zorgen. We doen alles wat we kunnen".

2 Houd vast aan dagelijkse gezinsroutines.

Elk gezin is anders. Houd net als normaal dezelfde tijden aan bij het opstaan, eten en bedtijd. Betrek uw kinderen bij het maken van nieuwe routines (bijv. een plan met activiteiten voor school).

3 Zorg voor interessante bezigheden om thuis te doen.

Kinderen die lekker bezig zijn, zullen zich minder snel vervelen en lastig gedrag vertonen. Maak samen met uw kind een lijst van 20 activiteiten die ze kunnen doen (niet alleen schermtijd).

4 Let op gedrag dat u fijn vindt.

Denk na over de waarden, vaardigheden en het gedrag dat u wilt stimuleren bij uw kinderen in deze moeilijke tijd. Er zijn allerlei mogelijkheden om uw kind belangrijke levensvaardigheden te leren (bijv. zorgzaam zijn, iemand helpen, meewerken, samen spelen/werken met broertjes en zusjes, om de beurt spelen). Geef veel complimenten en positieve aandacht om gedrag te stimuleren dat u fijn vindt. Laat kinderen weten dat u blij bent door te vertellen wat ze zojuist hebben gedaan ("Wat lief dat je een brief geschreven hebt voor oma. Dat gaat ze vast heel fijn vinden!")

5 Zorg ervoor dat uw kind weet dat het altijd met u kan praten.

Kinderen hebben het nodig dat ze met hun ouders kunnen praten over hun zorgen en dat hun vragen worden beantwoord. Als een kind wil praten over gevoelens, stop dan met wat u zelf aan het doen bent. Luister goed naar uw kind. Vertel uw kind niet hoe het zich moet voelen ("Dat is belachelijk. Daar hoeft je niet bang voor te zijn"). Laat kinderen weten dat het normaal is om bang te zijn. Praten en tekenen kan kinderen helpen in contact te komen met hun gevoelens en te ontdekken waar ze bang voor zijn.

6**Wees eerlijk in de antwoorden die u geeft op de vragen van uw kind.**

Zoek eerst uit wat uw kind zelf al weet, voor u antwoord geeft. Houd antwoorden eenvoudig. Zorg voor informatie uit betrouwbare bron (bijv. websites van de overheid) in plaats van sociale media.

7**Maak samen een actieplan voor het gezin.**

Betrek kinderen bij het opstellen van het plan. Situaties kunnen snel veranderen (bijv. nieuwe reisbeperkingen, minder naar buiten mogen). Verander het plan als het nodig is.

8**Help kinderen onzekerheid te accepteren.**

De Corona-crisis is voor iedereen onzeker. Als ouders is het belangrijk een manier te vinden om onzekerheid te accepteren. Laat deze acceptatie aan uw kinderen zien door wat u doet en zegt. Het is prima om te zeggen: "Ik weet het niet, laten we kijken wat we kunnen doen". Grote veranderingen in het leven kunnen moeilijk zijn en zijn vaak eng. Het kan ook kansen bieden om nieuwe vaardigheden te leren.

9**Zorg goed voor uzelf.**

Als u zelf last heeft van stress of angst, ga dan iets doen waardoor u rustiger wordt. Ontspanningsoefeningen, mindfulness en diepe buikademhaling kunnen stress verminderen. Blijf gezond en veilig (hygiëne, dagelijks bewegen, goed eten, voldoende slapen en vermijd het gebruik van alcohol en drugs). Vermijd gedrag dat stress kan verhogen. Het kan bijvoorbeeld nuttig zijn om het nieuws te volgen over Corona, maar constant het nieuws checken op uw scherm kan stress verhogen.

10**Houd contact met uw geliefden.**

Maak meer gebruik van telefoons, online communicatiemogelijkheden en sociale media om contact te houden met familie, vrienden en burens. Help anderen in nood die het moeilijk hebben en kwetsbaarder zijn (ouders/verzorgers met een handicap, ouderen).(parents/carers with disabilities, older people).