

## Corona en niet naar school ..... hoe ga je daar thuis mee om?

Beste ouder/verzorger,

Er komt als ouder momenteel veel op je af. Thuis werken, de scholen zijn dicht en kinderen die vragen stellen en informatie willen. Wat mag wel en wat kun je beter niet doen? Mogen kinderen nog met elkaar spelen? Mag je kind naar buiten?

Het advies is om het aantal vriendjes en vriendinnetjes waar je kinderen mee omgaan te beperken. Maak een vast groepje van ouders, waarvan je weet dat zij ook hun best doen om sociale contacten te matigen. Spreek met elkaar af dat je elkaar op de hoogte houdt van kleine veranderingen in de gezondheid van je kinderen. En weeg daarmee af of ze samen gaan spelen. Als kinderen geen klachten hebben, kunnen ze lekker in de tuin of evt. op straat en in de speeltuin spelen. Hierbij is het wel belangrijk om voldoende afstand tot elkaar te bewaren.

Deze periode kan soms best wat van je geduld en oplossend vermogen vragen. Kinderen moeten wennen aan de nieuwe situatie. Waardoor hun gedrag anders kan zijn. Geef elkaar de ruimte en de tijd om te wennen aan deze situatie. Probeer het dagritme vast te houden. Een duidelijke structuur, afwisseling en afspraken geven houvast en dat is voor kinderen prettig. Denk bijvoorbeeld aan:

- Op normale tijden opstaan en naar bed
- Vaste beweegmomenten
- Afspraken over beeldschermgebruik
- Gebruikelijke eetpatroon aanhouden
- Maak een dagindeling en hang deze op een zichtbare plaats.

Bekijk het filmpje [‘in gesprek met je kind over het Coronavirus’](#) van twee jeugdverpleegkundigen van de GGD.

Voor actuele informatie volg ons op [Facebook](#) of kijk op de site van [de GGD](#), [het RIVM](#), [Opvoeden.nl](#).

Wij krijgen veel vragen van ouders over deze onderwerpen. Heel begrijpelijk als het even teveel wordt. Praat erover met anderen en geef jezelf wat lucht. En vergeet ook niet dat je als ouder altijd goede afwegingen probeert te maken en het beste wilt voor je kind. Door je gezonde verstand te gebruiken en de [richtlijnen van het RIVM](#) op te volgen maken we er met elkaar het beste van.

Met vriendelijke groet,

Petra Keizer  
Jeugdverpleegkundige  
[p.keizer@ggdnog.nl](mailto:p.keizer@ggdnog.nl)  
088-4433316

Marije Korevaar  
Jeugdverpleegkundige  
[m.korevaar@ggdnog.nl](mailto:m.korevaar@ggdnog.nl)  
088-4433228