



## Andere hulp nodig?

De wijkteams in Schiedam, Vlaardingen en Maassluis zijn geopend met een minimale bezetting. Ook voor de wijkteams geldt dat men zo veel mogelijk vanuit huis werkt.

De bureaudiensten of individuele medewerkers kunnen u te woord staan en verwijzen waar nodig.

## Mededeling

Voor deze nieuwsbrief geldt, uiteraard, om bij alle adviezen en initiatieven voor thuis en buiten het advies van het RIVM in acht te nemen.

Zo zijn er bijvoorbeeld veel vragen over buitenspelen en het contact tussen kinderen onderling. Voor meer informatie hierover, kunt u [hier](#) klikken.

Burgemeester van Lierplein 51

E. info@minters.nl

I. www.minters.nl

T. 010 435 10 22

Beste ouders(s) en/of verzorger(s),

We bevinden ons in een bijzondere tijd. Voor de gezinsspecialisten betekent dit dat er aanpassingen zijn in de werkzaamheden. Helaas kunnen wij u niet op school of thuis te woord staan, zoals u van ons gewend bent. Wij zijn wel telefonisch of per e-mail (op onze gebruikelijke werkdagen) te bereiken.

Om u toch van dienst te zijn, bundelen wij via deze nieuwsbrief 'tips en trucs' voor thuis. Voor kinderen in verschillende leeftijdscategorieën.

Voor vragen of verder advies kunt u contact opnemen met uw gezinsspecialist.

Wij wensen u veel succes de aankomende periode!

Vriendelijke groeten,

Team gezinsspecialisten

☺

## Indeling nieuwsbrief

In deze brief zijn een aantal praktische tips gebundeld met betrekking tot: structureren, organiseren, (buiten)activiteiten en gesprekken met kinderen.

In de tekst staan linkjes naar een website. Mocht de link niet automatisch openen, klik rechts en kies voor de optie 'link openen'

## Structureren en organiseren

Over het algemeen zijn we graag zinvol bezig. School voorziet voor de meeste kinderen hierin: naast leerstof, worden er ook (sociale) vaardigheden opgedaan die we vervolgens toepassen in het dagelijks leven. School voorziet ook in een vaste structuur. In de huidige situatie valt dit voor de meeste kinderen (gedeeltelijk) weg.

Waarom vinden we structuur vaak fijn? Dat heeft vooral te maken met duidelijkheid. Over het algemeen ervaren we het als prettig als verwachtingen en grenzen duidelijk zijn.

### Structuur aanbrengen in de dag

Een dagstructuur opstellen kan op verschillende manieren, afhankelijk van de leeftijd van het kind en wat bij het kind past. Een voorbeeld vindt u in de ingevoegde kolom, maar online zijn ook veel voorbeelden te vinden. Tip: betrek de kinderen bij het invullen van de planning, door bijvoorbeeld samen op een groot vel te tekenen en schrijven hoe de dag er uit ziet.

Een ander voorbeeld, samen met meer tips om thuis te leren, vindt u [hier](#).

Op sommige scholen maakt men gebruik van picto's. Een picto dient als vervanging van tekst. Klik [hier](#) om de picto's zelf te downloaden.

Meer tips over onder ander het gedrag en het dag- en nachtritme bij basisschoolkinderen of kinderen die naar het voortgezet onderwijs gaan, vindt u [hier](#).

### Samen onder één dak

Allemaal samen thuis kan heel gezellig zijn en kan ook bijdragen aan spanning onderling. We zijn nu eenmaal gewend aan ons eigen ritme en systeem (school, thuis, de wijk en verenigingen). Zorgen dat het leuk blijft kan een uitdaging zijn. Het Nederlands Jeugd Instituut (NJI) geeft [hier](#) tien tips om thuis toe te passen.

Het NJI verzamelt en inventariseert kennis over jeugd, opvoeden en het jeugdveld. Tip: neem ook eens een kijkje in de databank.



### Planning voor vandaag

#### 07:00

Opstaan, ontbijten en aankleden. Na het ontbijt ruimen de kinderen op wat zij gebruikt hebben.

#### 09:00

Ga even wandelen of speel in de tuin, als de omstandigheden dit toelaten. Op school spelen kinderen ook regelmatig buiten.

#### 10:00

De meeste scholen hebben of zijn bezig met het starten van thuisonderwijs. Tip: maak hierin onderscheid tussen 'schermtijd' (online huiswerk) en 'tijd zonder schermen' (werkboeken en lezen).

#### 11:00

Ruimte voor een creatieve activiteit. Zie voor tips pagina 3 van deze nieuwsbrief.

#### 12:00

Gezamenlijke lunch. Tip: maak samen de lunch klaar en neem de tijd!

#### 13:00

Er wordt verder gegaan met het schoolwerk.

#### 14:30

Ruimte voor een rustige activiteit. Denk hierbij aan lezen, een puzzel maken of een tekening maken.

#### De rest van de dag

Afhankelijk van eigen voorkeuren en/of mogelijkheden kan de rest van de dag ook op deze manier worden ingedeeld. Bijvoorbeeld door voor het avondeten samen een wandeling te maken. Of door bedtijden en tv-tijden op te nemen in het overzicht.

## (Praktische) tips van onze gezinsspecialisten

Waar gezinsspecialisten zich meestal richten op methoden en interventies op school, zijn deze nu niet altijd van toepassing. Dat vraagt ook van ons om creatief mee te denken met binnenkomende hulpvragen. Wij delen onze tips graag met u, maar benoemen bij deze ook dat u voor specifiek advies telefonisch contact op kunt nemen met school, gezinsspecialist of zorgorganisatie (denk hierbij aan het wijkteam, een betrokken zorgaanbieder of het [Centrum voor Jeugd en Gezin](#)).

Maak gebruik van de hyperlinks om doorverwezen te worden naar de betreffende website.

### (Buiten)activiteiten

*"Verveling ligt op de loer, ook bij het naar buiten gaan. Het Staatsbosbeheer organiseert [educatie voor buiten](#) voor klassen, maar die lessen kunnen ook thuis toegepast worden."*

*"Vanuit huis is het ook mogelijk om mee te doen met activiteiten. Verschillende particulieren starten online creatieve lessen. Je kunt bijvoorbeeld online [theaterles](#) volgen of [live een kunstwerk maken](#)."*

*"Sommige musea en culturele centra van de Nieuwe Waterweg stappen over naar online dienstverlening. Kade40 deelt bijvoorbeeld [tips via social media](#)."*

*"De makers van '365 dagen Succesvol' bieden het boek 'De glimlach van een kind' momenteel gratis aan via hun [website](#): 52 positieve oefeningen voor ouders en kinderen."*

### Zorgen bespreekbaar maken

*"Hoe ga je met je kind in gesprek over het Covid-19? Vanuit de jeugdhulpverlening is er momenteel veel in ontwikkeling. Daarnaast werken illustratoren en schrijvers samen om beeldmateriaal hierin te ontwerpen, zoals [De Corona's op Gezinsvakantie](#). In gesprek is het van belang om zelf rustig te blijven, het goede voorbeeld te geven en gerust te stellen. Meer tips zijn ook te vinden op de website van [Unicef](#)."*

*"Ouders in een echtscheidings situatie kunnen de aankomende weken online terecht bij Villa Pinedo. Villa Pinedo biedt de komende week gratis een [online training](#) over echtscheiding aan voor kinderen."*

*"De Heutink Groep levert educatieve middelen voor thuis, maar op deze website is ook diverse informatie te vinden over onderwerpen die gerelateerd zijn aan de sociaal-emotionele ontwikkeling. Bijvoorbeeld: [faalangst, onzekerheid en rouwverwerking](#)."*