



## Vader of moeder zijn in tijden van Corona



Een jaar Covid-19. Een jaar vader of moeder zijn in tijden van verandering, onzekerheid, verlies, bezorgdheid en dubbele belasting.

Misschien is of was jouw kind angstig voor het onbekende virus. Of was hij druk en dwars tijdens de sluiting van de speelzaal. Misschien heeft jouw kind geroepen dat de juf alles véél beter uitlegt (nadat je om 5 uur was opgestaan om de boel rond te krijgen).

Gelukkig zijn ze weer naar school en opvang. En jij? Ben jij er nog?

Uit onderzoek blijkt dat ouders enorm veel veerkracht en creativiteit hebben laten zien in het afgelopen jaar. De tweede lock-down voelde voor ouders extra zwaar, hoewel sommigen aangaven dat ze nu beter wisten hoe ze het konden aanpakken.

Hoe houd jij het de komende tijd ook nog vol?

- Leg de lat niet te hoog. Samen met je kinderen zo goed mogelijk door deze crisis komen is nu de belangrijkste opdracht.
- Zoek momenten en manieren waarop je zelf echt even kan opladen. Een eind wandelen, naar een soap kijken, diamond-painten, naar de kapper gaan. 😊
- Blijf zoeken naar leuke dingen om samen met je kinderen te doen. Bij voorbeeld via [deze link](#).
- Zoek andere ouders, een leerkracht, of je vriend(in) op om (online) te delen hoe het loopt en hoe het met je is.
- Beperk het aantal keren per dag dat je naar het nieuws kijkt.
- Neem contact met ons op als je professioneel advies wilt. We zijn er juist ook nu om met je mee te denken.

[Meer informatie over Corona op de site van het CJG](#)

Doorpraten? Welkom bij [Pedagogisch advies](#)