

Thuis werken met kinderen: Hoe pak je dat aan?

Breng **structuur** in jullie dagen aan door de structuur van school en jouw werkdag zo goed mogelijk na te bootsen. Dit zal meer rust brengen.

Enkele tips:

- **Baken** je werktijd **af**. Je kan niet evenveel uren werken zoals wanneer je werkt zonder kinderen in huis.
- Wissel af tussen tijd **SAMEN** en tijd **ALLEEN**. Geef dit visueel weer, zodat de kinderen duidelijk kunnen zien wanneer je aan het werk bent. *Bv. pictogram op de koelkast, een zelfgemaakte tekening op de kast, een door het kind versiert WC-rolletje op tafel, ...*
- Houd deze **structuur**, indien mogelijk elke dag aan! Geef dit visueel weer door een **schema** te maken hoe elke dag eruit ziet. Dit kan je met prentjes of woorden doen.

Tijd samen: opstaan, ontbijten, tanden poetsen, eten maken, gezelschapsspel spelen, koken, ...

Tijd alleen: Jij werkt, jouw kinderen doen zelfstandig een activiteit (knutselen, tekenen, kleien, klusjes, huiswerk maken, ...)

Voorbeelden van schema's


	SAMEN	ALLEEN	SAMEN	ALLEEN	SAMEN	ALLEEN	SAMEN	ALLEEN	SAMEN
	+/-7u30	+/-9u	+/-10u	+/-10u30	+/-12u	+/-13u	+/-14u	+/-14u30	+/-16u
JIJ 	Opstaan, aankleden, ontbijten, tanden poetsen	Werkt	Tussen-doortje	Werkt	Eten en samen spelen	Werkt	Tussen-doortje	Werkt	Samen koken of spelen
JE KIND 		Wat kiest je kind?		Wat kiest je kind?		Wat kiest je kind?		Wat kiest je kind?	

Dagprogramma

Voor 9:00	Wakker worden en opstaan	Ontbijten, aankleden, bed opmaken, pyjama onder het kussen leggen.
9:00 - 10:00	Ochtenwandeling	Wandeling in de buitenlucht met z'n allen. Bij regen binnen yoga oefeningen.
10:00 - 11:00	Lestijd ZONDER scherpjes	Spelling, rekenen, sudoku, nieuws bekijken, schrijven etc
12:00	Lunch	Samen bereiden
12:30	Klusjes doen	Samen afstoffen, tafels en stoelen schoonmaken, deurklinken schoonmaken, opruimen, afval wegbrengen etc
13:00 - 14:30	Stilteperiode	Lezen, luisterboeken, dutje doen, puzzel maken etc.
14:30 - 16:00	Lestijd scherpjes mogen wel	Leerzaam programma of website, praktische leeromgeving, praktijklessen, bouwen, uitvinden, sula, les in buitenlucht, etc
16:00 - 17:00	Frisse lucht	Buiten spelen, fietsen etc. Wie wil mag helpen koken.
17:00 - 18:00	Avondeten	
18:00 - 19:00	Televisie tijd, switch tijd, andere scherpjes	Tegelijkertijd ook afwisselend tijd om te gaan douchen.
20:00	Bedtijd	

Voorbeeld voor kleuters

Hoe overleef ik mijn kleuter terwijl ik thuis werk?

	Maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
							
							
							
							

Als papa/mama werkt dan speelt Anna flink!

