



Thuiswerken met schoolgaande kinderen

› Introductie

Onze overheid heeft duidelijk gecommuniceerd dat iedereen 'in zijn kot moet blijven' en aldus zetten de meeste bedienden hun werkzaamheden verder van thuis uit. Voor de meesten betekent dit een realiteit van aan de keukentafel computeren tussen kinderspeelgoed in. Voor de 'happy-few' onder ons kan het telewerk gebeuren vanuit een afgezonderde kamer waar stoorzenders iets minder actief onze aandacht opeisen. Hoe houd je het hoofd boven water met enerzijds je projecten voor het werk die doorlopen en anderzijds je kinderen die constant om aandacht vragen?

› Tips

1) Zoek afzondering

Onze eerste waardevolle tip luidt: zoek afzondering. Tenzij je een baby of peuter hebt die je best constant in de gaten houdt, hoef je je kinderen echt geen 24/24 (of 8u/8u30) per dag te monitoren. Een aparte kamer met bureau en ergonomische bureaustoel geniet de absolute voorkeur, maar zal voor de meesten een utopie zijn. In dat geval raden we toch aan afzondering te zoeken door bijvoorbeeld in een slaapkamer een tafel te plaatsen. Zorg ervoor dat je voldoende natuurlijk licht in de kamer hebt.

2) Maak een duidelijke werkplanning op

Maak met je leidinggevende (en collega's) duidelijke afspraken over je beschikbaarheden. Tussen welke uren verwacht men dat je bereikbaar bent? Welke flexibiliteit is er mogelijk in het kader van je uurrooster? Het aanhouden van de normale werktijden (en ritme in het algemeen) geniet steeds de voorkeur, maar misschien kan je er ook voor opteren om heel vroeg 's morgens wanneer de kinderen nog slapen reeds een aantal werkprioriteiten te behandelen. Ga dan niet ook nog eens 's avonds extra doorwerken, je hoofd heeft ook mentale "laat me even allemaal met rust"-momentjes nodig.

3) Maak afspraken met je partner over de verantwoordelijkheden

Een volgende en dus derde tip is het samen met je kroost en je partner (die misschien ook van thuis uit werkt) opstellen van een haalbare planning. Met je partner maak je afspraken van dag tot dag over welke prioriteiten elk van jullie dient rond te krijgen en binnen welke tijdsblokken je absoluut niet gestoord wenst te worden. Zorg dat deze prioriteitsblokken niet overlappen en werk samen als een winning-team. Je partner is gedurende de komende weken je collega met wie je zult moeten samenwerken in harmonie en eenheid.

4) Maak een bezigheidsschema voor de kinderen

Samen met je kroost maak je een weekplanning, waarbij je rekening houdt met de leeftijden van elk kind. Zorg voor voldoende afwisseling tussen 'moetjes' en 'magjes', en tussen stilzitten en bewegen. 'Moetjes' zijn de huiswerktaken die ze meegekregen hebben, huishoudelijke klusjes (per leeftijd bestaan er richtlijnen over welke huishoudelijke taken al haalbaar zouden moeten zijn), lezen in een (echt!) boek, enz.

'Magjes' zijn de zaken waar je van weet dat je kinderen er laaiend enthousiast over gaan zijn, hetgeen natuurlijk voor elk kind een andere invulling krijgt: een film kijken, fietsen in de tuin, met de remote-controlled auto's spelen, het poppenhuis opnieuw decoreren, enz.

In tegenstelling tot het advies dat je eerder kreeg om het jezelf wat makkelijker te maken, beperk je de (niet-educatieve) schermjestijd voor je kinderen tot een strikt minimum: hun activiteits- (of agitatie-)niveau neemt daardoor alleen maar toe, en dan zijn ze één brok energie tegen het moment dat jij je volle aandacht weer op hen kan richten: iets waar jij niet noodzakelijk na een lange werkdag vol combineren van gezin en taken nog zin in hebt.

Bouw in het schema dat je samen opstelt ook overdag regelmatig gezamenlijke wij-momentjes in en maak deze goed visueel in het schema: vb. fruitjes-tijd samen, 's middags een korte wandeling maken, samen een puzzel maken, een cake maken, enz.

Het idee van een ononderbroken werkdag zet je even uit je hoofd wegens onhaalbaar.

5) Maak afspraken met je kroost

Krijgen ze de computer niet aan? Wil het opzetten van een bepaalde film niet lukken? Komen ze tot de constatacie dat er één puzzelstukje in hun puzzel van 100 delen ontbreekt? Valt er een tand uit? Maak te allen tijde duidelijke afspraken over wat een reden is om je storen en wat niet. Baken de momenten waarop je echt enkel gestoord wil worden om ernstige redenen af. Geef je kroost voorbeelden van wat ernstige redenen zijn. Blijf buiten deze 'kritische' tijdsblokken wel beschikbaar voor minder dringende vragen.

6) Zet in op het verwerven van nieuwe vaardigheden door je kinderen

Laat je kroost nieuwe vaardigheden verwerven met alle tools die daarbij voorhanden zijn. Voor de oudere kleuters en lagere schoolkinderen is bijvoorbeeld 'Magnus' een hele leuke app om te leren schaken. Voor kinderen die al goed kunnen lezen en schrijven is een typcursus ook steeds een goed idee. Kinderen die graag tekenen kan je misschien plezieren met de aankoop van een boek om beter te leren tekenen. Allemaal tips die (op korte of langere termijn) de rust zullen weten te garanderen die jij zo hard nodig hebt om je taken af te ronden.

7) Schakel oma en/of opa in als digitale babysit

De digitale wereld is eindeloos en de combinatie tussen deze digitale wereld en de echte wereld is nooit ver te zoeken. Via Skype of messenger een gezelschapsspel met oma of opa spelen? Wedden dat beide kanten zeer tevreden zijn?

8) Tienerperikelen

Bovenstaande tips zijn eerder van toepassing op lagereschoolkinderen en oudere kleuters, maar ook tieners kunnen zorgen voor de nodige weerspanning, zeker nu zij hun sociale beweegruimte sterk ingeperkt zien. Wees daarbij ook aandachtig voor hun psychisch welzijn: hun sociale identiteit is immers nog in volle ontwikkeling. Sociale identiteit wordt gevormd door interactie met anderen en er is een intrinsieke behoefte om tot een groep te behoren. Gezien het wegvallen van de persoonlijke contacten met hun leeftijdsgenoten, zul je toch een oogje moeten dichtknijpen als ze uren op TikTok doorbrengen of op Whatsapp bezig zijn. Maak ook met hen goede afspraken en probeer te vertrouwen op hun verantwoordelijkheidszin om deze afspraken ook na te komen.

› Nuttige info

Blijft de situatie ondanks deze tips toch moeilijk, praat er dan over met je werkgever.

Cohezio, je externe dienst voor preventie en bescherming op het werk, kan psychosociale ondersteuning bieden aan werknemers die daar nood aan hebben.

Aarzel niet om tijdens deze moeilijke periode een beroep te doen op onze diensten, via ons e-mailadres sec.rim@cohezio.be of op het nummer 02/533.74.44. Cohezio is er voor je.

Zorg goed voor jezelf en voor de mensen in je omgeving.