

DAGELIJKS LEVEN



bikkels
educatieclips

Structuur in het dagelijks leven biedt kinderen duidelijkheid en is daarmee ook geruststellend, omdat duidelijk is wat er wanneer gebeurt. Het is daarom belangrijk dat ouders, ondanks alle stress, beperkingen en onzekerheden, proberen een routine vast te houden. Wanneer dit lastig is kan een professional hierbij helpen.

TIPS VOOR GEZINNEN
OM KINDEREN
HOUVAST TE BIEDEN,
OOK ALS ER VEEL
ZORGEN (OF STRESS) IS
IN EEN GEZIN:

Zorg voor een duidelijk dagstructuur, zodat er 'ankermomenten' zijn waar een kind houvast aan heeft.

Creëer in het gezin momenten waarin leuke dingen worden ondernomen, ook als de situatie onrustig of moeilijk is. Dit geeft kinderen perspectief en iets om naar uit te kijken.

Zorg dagelijks voor gezellige één op één momenten tussen een ouder en een kind. Bijvoorbeeld: voorlezen voor het slapen gaan, samen muziek luisteren, lekker dansen, knutselen, een film of soapserie kijken of samen naar het voetbal of andere sport.

Kijk voor de filmpjes op
www.bikkelseducatie.nl

TIPS VOOR
HULPVERLENERS OM
KINDEREN HOUVAST
TE BIJEN, OOK ALS
ER VEEL ZORGEN
(OF STRESS) IS IN
EEN GEZIN:



Bespreek met ouders het belang van een duidelijke dagstructuur, slaap en waakritme, een voorspelbaar dagprogramma: hier heeft een kind houvast aan en geeft overzicht.

Denk na met ouders over de invulling van de weekends en vakanties. Ga samen op zoek naar een balans tussen het vasthouden aan de dagstructuur en deze (beperkt) loslaten tijdens vakantie en vrije dagen. Bedenk samen plannetjes die in deze situatie haalbaar zijn en een kind iets geven om naar uit te kijken.

Bespreek met ouders de waarde van kleine 'geluksmomentjes': hoe creëer je die en hoe plan je deze in binnen de dagelijkse dagstructuur.

Meer weten? Mail Renée Gunst, r.gunst@mezzo.nl
en kijk op mezzo.nl/jonge_mantelzorgers



Landelijke Vereniging voor
Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

e: info@mezzo.nl w: www.mezzo.nl
t: [@mezzo_nl](https://twitter.com/mezzo_nl) f: [mezzomantelzorg](https://www.facebook.com/mezzomantelzorg)