

7 GOUDEN TIPS

OM HET THUIS FIJN TE HOUDEN MET ELKAAR.

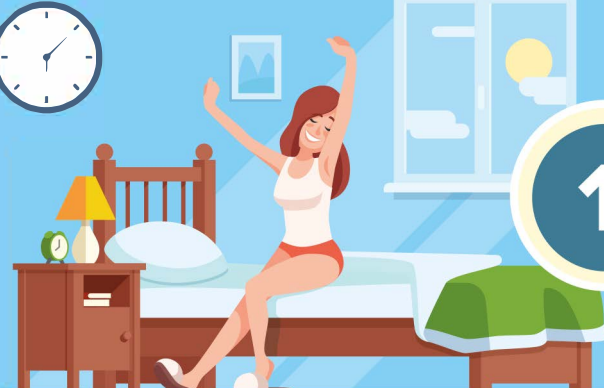
Nu we allemaal zoveel mogelijk thuis moeten blijven door de maatregelen tegen het Corona virus, hebben we voor jou 7 tips hoe je dit met elkaar op een fijne manier kunt doen.



zorg en welzijn

085 0043 644 www.e25.nl

Deze tips gelden voor kinderen en ouders!



DAGRITME

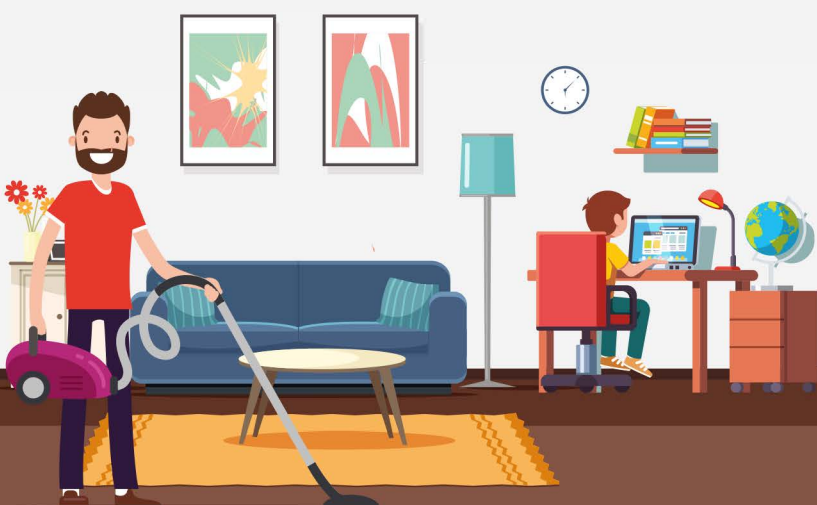
1

Houd het dagritme aan wat je normaal ook hebt! Sta dus op tijd op en kleeft aan, ga op dezelfde tijden eten en ga op dezelfde tijd naar bed.

BLIJF BEZIG!

2

Zorg dat iedereen iets te doen heeft! Spreek met elkaar af wat de planning is voor de dag, zodat je rekening met elkaar kunt houden.



Aan de slag!

Kinderen vergeet vooral niet om je huiswerk te maken en online lessen te volgen van school! Veel ouders moeten thuis werken, dus ook voor jullie geldt, gewoon aan de slag! Kijk met elkaar wat er kan om thuis een plek te maken waar je dit goed kan doen en waar ouders thuis kunnen werken. Als je geen laptop of tablet hebt waarop je je lessen kunt volgen, neem dan contact op met je school, mentor of coach als je die hebt! Zij kunnen je hiermee helpen. Verdeel taken in huis zoals opruimen, stofzuigen, koken en boodschappen.

Doe leuke activiteiten

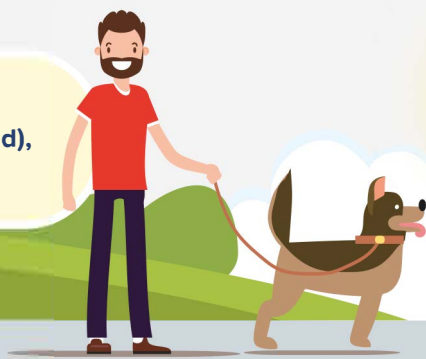


Maak samen een lijst met activiteiten die je kunt doen. Probeer ook samen iets leuks te doen, als dat kan! Het jongerenwerk en buurtsport van E25 zetten iedere week sportieve challenges op Instagram, doe mee, neem het op en tag! Of volg online muziekles, rapworkshop of toneelles. De theater en muziek-scholen van E25 geven hun lessen nu ook digitaal! Spreek af met je coach om iets te doen, wandel bijvoorbeeld allebei door je wijk, maak samen een moodboard online, maak een CV, of andere dingen die nog op jullie lijstje stonden om te doen!

ZORG GOED VOOR JEZELF!

3

Misschien voor iedereen heel normaal, maar eet gezond met voldoende vitamines, blijf lekker sporten (met 1,5 meter afstand), wandelen en bewegen, let op je hygiëne en slaap genoeg!



BLIJF OOK HET GOEDE GEDRAG VAN DE ANDER ZIEN!

4

In deze moeilijke en onzekere periode is het belangrijk om positieve dingen te horen. Niet iedereen kan dit goed zeggen of horen, maar wel enorm belangrijk. Als je veel samen thuis bent, krijg je sneller ruzie of irritaties. Bedenk dat je samen het beste moet maken van een lastige situatie en dat de ander ook z'n best doet. Geef elkaar in ieder geval 1 compliment per dag, meen het en luister er ook goed naar!



HOUD CONTACT MET DE PROFESSIONALS OM JE HEEN

5

Blijf in contact met je coach, behandelaar, (huis)arts, school of je maatschappelijk werker. Als je je zorgen maakt over je gezondheid, bel dan je huisarts. Ook tijdens de corona crisis is je huisarts gewoon telefonisch bereikbaar en aan het werk.



MAAK ER HET BESTE VAN MET ELKAAR!

6

Als de spanningen even oplopen, zorg dan dat je even ergens alleen kunt zijn, bijv. op je kamer, op het balkon of in de tuin. Loop even een rondje door de buurt. Spreek met elkaar af wat je tegen de ander kunt zeggen, als je even alleen wil zijn. Zo weet de ander dat hij of zij je even met rust moet laten. Kom weer terug als je je beter voelt en probeer het uit te praten.

BEDANKT! 👍

MAAK AFSPRAKEN OVER WIE JE KUNT BELLEN

7

Maak afspraken over wie je kunt bellen, als het met elkaar even niet meer lukt. Zoals bijvoorbeeld een vriend, oom, tante, buurvrouw of familie. Als er niemand is binnen je eigen omgeving, ga dan op zoek naar een andere betrouwbare volwassene. Bijvoorbeeld je huisarts, je coach, je mentor of leraar.

GEEN PROBLEEM! 😊

