

De Coronacrisis stelt ouders voor bijzondere uitdagingen:

- ouders die thuiswerken moeten dit combineren met de opvang van hun kinderen.
- Veel ouders hebben stress door alles wat er gebeurt en de gevolgen die dit heeft voor hun leven. Kinderen voelen de stress van de ouders aan en kunnen hierop reageren.
- De kinderen zijn uit hun ritme en sommige kinderen zijn angstig of ze begrijpen het niet zo goed.

Hoe kom je als gezin de corona-periode door? Gratis webinar 30 maart 2020

Een webinar is een live online uitzending waaraan iedereen kan deelnemen. Je hebt hiervoor nodig je eigen pc, laptop of tablet.

Maandag 30 maart 2020 20.30 - 21.30 uur*
Voor ouders met kinderen van 0 tot 18 jaar
Aanmelden via
<https://www.cjghaarlemmermeer.nl/nieuws>
Kun je maandag niet kijken meld je dan wel aan. Je krijgt dan een link zodat je het webinar later terug kan kijken.

Tips voor ouders.

- Zorg voor een vaste structuur en dagplanning, sta op dezelfde tijd op als anders en plan korte en lange pauzes zoals op school. Meer informatie hierover: Top tien tips voor opvoeden in onzekere tijden www.positiefopvoeden.nl
- Praat met je kind over wat hem of haar bezig houdt, luister hierbij goed naar de vragen die er zijn. Hoe je dat kunt doen staat beschreven in dit artikel: [Handreiking-Hoe-praat-je-met-je-kind-over-corona](#)

- Respecteer de gevoelens van je kind als het angstig is. Hierover wordt verteld in het artikel hierboven en in het volgende artikel: [help-mijn-kind-is-bang-voor-het-corona-virus](#)
- Bewegen is zeker nu voor kinderen belangrijk om energie kwijt te raken. Doe dit indien mogelijk lekker buiten, maar maak goede afspraken over de Coronamaatregelen.
- Betrek je kinderen bij de veranderingen in jullie gezinsleven. Leg uit waarom je zo lang je handen moet wassen en bedenk samen een liedje dat net lang genoeg duurt of zoek een andere speelse manier om ze uit te dagen hun handen echt goed te wassen (bijv onder het liedje Happy Birthday). Hetzelfde geldt voor de 1 ½ meter afstand, meet dit samen op en doe een wedstrijd wie het beste die afstand kan inschatten.

Uitleg over Corona geschikt voor kinderen

- Op pharos.nl/coronavirus vind je eenvoudige informatie over Corona en de maatregelen die de overheid wil dat we nemen in verschillende talen. [Nederlands](#) | [Turks](#) | [Tigrinya](#) | [Engels](#) | [Arabisch](#)
- www.nji.nl/coronavirus Informatie voor kinderen, jongeren en ouders over het Coronavirus. Hierbij staan ook tips voor activiteiten.
Voor kinderen onder de 4 jaar zal deze informatie waarschijnlijk te moeilijk zijn, maak voor hen gebruik van de handreiking die bij "tips voor ouders" staat.

Eigen stress en zorgen

Naast de spanning over het virus is er in veel gezinnen zorg over werk of financiën. Dit veroorzaakt onrust bij volwassenen. Voor kinderen zijn dit soort zorgen niet te overzien, probeer je stress hierover bij hen weg te houden. Op deze website vind je tips hoe je met deze spanning om kunt gaan:

www.arc.org/nl/nieuws/tips-en-richtlijnen

Maak je je zorgen of wil je opvoedtips?

Bel dan naar de jeugdgezondheidszorg. De jeugdartsen en -verpleegkundigen zijn er voor je in deze bijzondere tijd. Maak je je zorgen over de ontwikkeling of opvoeding van je kind, of kun je het als ouder niet aan? Wil je ondersteuning in de vorm van een gesprek of verwijzing naar verdere hulp? Bel dan naar de jeugdgezondheidszorg.

Woon je in de *gemeente Haarlemmermeer*, neem dan contact op met jeugdgezondheidszorg GGD Kennemerland”

Frontoffice JGZ is op alle werkdagen telefonisch bereikbaar via 023-7891777 of via het mailadres frontofficejgz@vrk.nl. Voor meer informatie zie www.ggdkennemerland.nl

Woon je in de *gemeenten Bloemendaal, Heemstede, Haarlem, Zandvoort, Beverwijk, Heemskerk, Velsen en Uitgeest*, neem dan contact op met JGZ Kennemerland.

JGZ Kennemerland is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 088 995 95 95 of per mail jgz@jgzkennemerland.nl.

Voor meer informatie zie <https://jgzkennemerland.nl/>

Als het ècht niet meer gaat

Zoek hulp als je merkt dat jij en je gezin vastlopen of het thuis onveilig wordt door veel ruzies of doordat je als ouders ernstige psychische klachten krijgt.

Bel naar het Centrum voor jeugd en gezin in je eigen gemeente

[Centrum voor Jeugd en Gezin Bloemendaal](#)

[Centrum voor Jeugd en Gezin Haarlem](#)

[Centrum voor Jeugd en Gezin Haarlemmerliede](#)

[Centrum voor Jeugd en Gezin Heemstede](#)

[Centrum voor Jeugd en Gezin IJmond](#)

[Centrum voor Jeugd en Gezin Zandvoort](#)

[Centrum voor Jeugd en Gezin Haarlemmermeer](#)

GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin

www.cjg.nl