

# Met z'n allen thuis? Zo kom je de lockdown door

Daar gaan we weer. Door de nieuwe lockdown staat menig thuissituatie opnieuw onder druk. In de multiflexplek die de huiskamer heet, is het een drukte van jewelste. **Hoe houden we het gezellig met elkaar?**

**Chris Korsten**  
**Helvoirt**

Stel je bent alleenstaand, fulltime werkend, en hebt ook nog eens drie koters die nu tijdelijk niet fysiek naar school kunnen. Dan is

het in veel gevallen behelpen. Naast het feit dat je de baas op het werk tevreden moet blijven stellen, behoor je ook andere bordjes in de lucht draaiende te houden. Boodschappen doen, rekeningen betalen, eventueel een reparatie uitvoeren en de hond of goudvisjes verzorgen. Terwijl je dit allemaal probeert te fiksen, dien je er tevens op toe te zien dat je kinderen hun schoolprestaties serieus nemen. Een veeleisende uitgangssituatie gedurende een nog onbekend aantal weken, soms geconcentreerd rondom enkele vierkante meters. Om gek van te worden!

„Of je als ouder alleenstaand bent of niet, de principes blijven

hetzelfde”, onderstreept Jan Ruigrok. Hij is als (onderwijs)pedagoog onder meer verbonden aan de KPC Groep, een onderwijsonder-



▲ Jan Ruigrok. FOTO KPC GROEP

steunde organisatie die gevestigd is in Helvoirt. „De ouders of begeleiders zijn normaal hoofdverantwoordelijk voor de sfeer in huis. Het voeren van de regie vraagt in deze uitzonderlijke tijd, waarin veelvuldig een beroep wordt gedaan op ieders aanpassingsvermogen, weerbaarheid en creativiteit, dikwijls wat extra's. Als je met alle gezinsleden zó dicht op elkaars lip zit, is het allereerst zaak om in 'vredestijd' met z'n allen goede afspraken te maken. Klinkt logisch, maar toch. Met als doel een ontspannen en gezellige ambiance te scheppen. In mijn optiek een absolute voorwaarde om bijvoorbeeld te komen tot behoorlijke leerprestaties.”

Ruigrok benadrukt dat afspraken omtrent de sfeer zoveel mogelijk door de kinderen gedragen dienen te worden. „Anders heeft het weinig effect. De kunst is erachter te komen wát hen precies aanspreekt en wat ze nodig hebben. Het ene kind heeft behoefte om zo nu en dan flink wat rust te pakken, het andere kind moet juist zijn energie kwijt. Wat dat laatste betreft: wat is er mis mee om binnen het gezin een dagelijks schreeuwmomentje te organiseren? Lekker even een gezamenlijk potje schreeuwen, dat lucht gehheid op. Een tweede geruuststelling: het stopt vanzelf, want op een gegeven moment doet het pijn aan de oren.”

## De 7 gouden tips van pedagoog Jan Ruigrok

**Onderwijspedagoog Jan Ruigrok stelde 7 tips op, om de coronaperiode door te komen.**

1. Maak met alle gezinsleden heldere afspraken omtrent de gewenste sfeer. Iedereen mag zijn zegje doen. Kinderen weten zélf vaak het beste wat goed voor hen is.

2. Maak van de huiskamer geen klaslokaal maar een plek waar het voor iedereen

prima toeven is.

3. Creëer mogelijkheden om, indien nodig, stoom af te blazen. Behalve het organiseren van een gezamenlijk schreeuwmomentje zijn er genoeg andere manieren te bedenken. Zoals het maken van een rustgevende wandeling, het inlassen van 'verwenmomenten', enz.

4. Gebruik humor als smeerolie voor een gezellige ambiance.

5. Probeer niet gelijk boos te worden. En bedenk dat je van fouten kunt leren, met als achterliggende gedachte om zo de onderlinge relatie(s) te verbeteren.

6. Schroom niet om contact met anderen te zoeken als je om bepaalde hulp verlegen zit.

7. Probeer in deze periode niet te ver vooruit te kijken, maar leef in het hier en nu.