

Thuiswerken met kinderen tijdens de Coronacrisis: 10 tips

30 maart 2020

De scholen en universiteiten zijn gesloten om de verspreiding van het Corona-virus zoveel mogelijk tegen te gaan. Er wordt vanuit de scholen wel noodopvang voorzien, maar toch houden heel wat ouders liever hun kinderen thuis, vooral als ze de mogelijkheid hebben om ook zelf van thuis te werken.

Thuiswerken terwijl (kleine) kinderen je aandacht opeisen, is weliswaar niet evident. Rekruteringspecialist Robert Walters deed een rondvraag bij enkele collega-ouders over welke maatregelen zij nemen om deze uitzonderlijke situatie zo efficiënt mogelijk door te komen. Hieruit distilleerden zij de volgende 10 tips...



1. Creëer je eigen werkplek

Net zoals op kantoor is het erg belangrijk om een eigen plek te hebben waar je in alle rust kan werken. Woon je nogal ruim, maak dan van een bepaalde kamer jouw 'kantoor'. Woon je eerder klein, dan kan een eigen plekje in de woon- of eetkamer, of in een slaapkamer, ook ingericht worden als tijdelijke werkplek waar je in alle rust kan werken.

2. Geniet van de ochtend

Het grote voordeel van thuiswerk is dat je geen (lang) woon-werkverkeer meer hebt. Laat de kinderen ook wat langer uitslapen. Op die manier heb je 's ochtends wat meer tijd: geen file, geen hectische momenten om de kinderen klaar te maken voor school en te brengen... Gebruik deze tijd dan ook nuttig door iets vroeger dan gewoonlijk aan de slag te gaan. Op die manier kan je 's avonds iets vroeger stoppen, zodat er meer tijd overblijft om met de kinderen iets leuks te doen.

3. Voorzie variatie voor je kinderen

Om te kunnen werken zonder voortdurend onderbroken te worden, plan je voor kleinere kinderen best zowel wat speelse als meer stille activiteiten in. Een aantal zaken kunnen ze alleen doen, mits enige ondersteuning of 'opstart' van de ouders, zoals: knutselen, schilderen, kleuren, tekenen... Net zoals op school, kan je je woonkamer bijvoorbeeld opdelen in verschillende speelhoekjes voor de kleinsten: een knutselhoek, leeshoek, poppenhoek... Heb je een moment waarop je een *conference call* ingepland hebt? Dan kan je hen intussen stil bezighouden door hen even tv of Netflix te laten kijken, of naar een kinder-podcast te laten luisteren. Het is belangrijk om niet alles tegelijk of op dezelfde dag aan te bieden, maar regelmatig afwisseling te voorzien zodat ze zich niet gaan vervelen.

4. Bouw routine in de dag

Kinderen bezig houden terwijl je zelf aan het werk bent, is niet evident, vooral als het op dagelijkse basis en gedurende een langere periode vereist is. Daarom kan het nuttig zijn om enige routine in te bouwen. Net zoals op school, kan het voor jongere kinderen nuttig zijn om een zekere routine aan te houden en de dag in te delen in workshops waar telkens een andere activiteit gepland is. Een duidelijke planning waarop ze zaken kunnen afvinken kan hierbij hulp bieden.

Zo kan je een 'huiswerk'-uurtje voorzien waarbinnen een aantal oefeningen moeten afgewerkt worden, gevolgd door een creatief uurtje knutselen of tekenen, en dan een uurtje vrije speeltijd waar ze bijvoorbeeld ook eens naar buiten gaan en even hun zin mogen doen. Dit houdt hen bezig terwijl ze ook het tempo van op school enigszins aanhouden.

Ook voor jezelf is het belangrijk om wat structuur in je werkdag in te bouwen. Rangschik je taken in volgorde van belangrijkheid en zorg dat je de moeilijkste taken kan uitvoeren op het moment dat het voor jou het rustigst is, zoals vroeg in de ochtend. Door elke dag een

bepaalde structuur aan te houden in het gezin, zullen kinderen zich ook sneller aanpassen aan deze nieuwe situatie en jouw werktempo.

5. Geef je kinderen een aantal doelen

Enkele weken zonder school heeft uiteraard een invloed op kinderen. Door je kinderen elke dag een beetje huiswerk te geven, lopen ze niet teveel achterstand op. Bepaal elke dag welke oefeningen ze precies moeten doen en tegen welk tijdstip deze moeten klaar zijn. Zodra je zelf klaar bent met werken, kan je even de tijd nemen om samen de oefeningen te verbeteren. Zo leert je kind om ook zelf zijn taken te organiseren tijdens de dag.

Iets oudere kinderen kan je ook inschakelen in huishoudelijke taakjes. Laat hen bijvoorbeeld de wagen wassen, het onkruid wieden, de vaatwasser vullen en leegmaken, hun kamer opruimen... Op die manier houden ze zich nuttig bezig en kan jij deze taakjes alvast van je todo lijstje schrappen, waardoor er meer *family time* overblijft.

6. Doe boodschappen voor een paar dagen en kook op voorhand

We moeten met z'n allen zoveel mogelijk contact met de buitenwereld vermijden. Je spaart jezelf heel wat tijd door bijvoorbeeld 1 à 2 keer per week boodschappen te doen en een aantal maaltijden op voorhand klaar te maken tijdens het weekend. Zo blijft er tijdens de week meer tijd om met het gezin door te brengen.

7. Profiteer van dutjes

Heb je kleine kinderen die in de namiddag nog een dutje doen? Maak hier dan gretig gebruik van door op dat moment flink door te werken. Zo moet jij je niet schuldig voelen wanneer je even minder geconcentreerd bent tijdens de speelmomenten en zal jij je automatisch ook minder gestresseerd voelen.

8. Kies de beste tijd voor vergaderingen op afstand

Sta je dagelijks virtueel in contact met collega's, zorg dan dat je die vergaderingen op een rustig moment van de dag inplant, zodat je niet teveel onderbroken wordt. Dat kan bijvoorbeeld 's ochtends vroeg als de kinderen nog slapen, of op een moment dat ze even tvkijken of op de tablet mogen spelen.

9. Wissel af met je partner

Wanneer zowel jij als je partner van thuis uit werken, kan het nuttig zijn om afwisselend wat tijd met de kinderen door te brengen. Terwijl de ene ouder zich focust op het werk, kan de andere ouder een spelletje spelen met de kinderen. Zo voelen de kinderen zich niet 'verwaarloosd' en kunnen beide ouders op afwisselende momenten doorwerken.

10. Zorg voor een goede balans tussen werk en privéleven

Het is ten slotte belangrijk om erover te waken dat de balans tussen je werk en privé in evenwicht blijft. Zit je dagtaak erop, sluit dan ook je pc af en geniet van de avond. Plan iets leuks, zoals een spelletjesavond bijvoorbeeld. Veel plezier!

(ab/kv) - Bron: Robert Walters