

## Thuisonderwijs: dat is nog niet zo makkelijk



Alle ouders worstelen er nu mee. Het is niet makkelijk om vader/moeder en meester/juf tegelijkertijd te zijn. Het is ook niet “normaal”. Alles gaat anders dan “normaal” op school. Veel kinderen met selectief mutisme of angsten vinden dat extra moeilijk. Sommige kinderen uiten dat in “moeilijk” gedrag. Zij vinden het moeilijk te verwoorden en voor ouders is hun gedrag moeilijk te begrijpen. Hieronder een paar tips, speciaal voor deze kinderen en hun ouders.

### Maak een duidelijke structuur

Als je bang bent, wil je graag precies weten waar je aan toe bent. Veel kinderen hechten aan gewoonten of structuur. Maak een goede dagstructuur en hang die op een zichtbare plaats. In het programma is tijd voor schoolwerk en ook voor ontspanning. Gebruik een klok of een wekker om kinderen te helpen aan het werk te gaan als het daar tijd voor is, maar ook om te stoppen als het tijd is voor pauze.

### Sommige dingen weet je niet zeker

Alles is anders dan ‘normaal’ en veel dingen weten we nog niet zeker. Wanneer gaat de school weer open? Moet ik straks mijn spreekbeurt nog houden? Sommige dingen kan je oplossen door het samen te vragen. Schrijf met je kind een mailtje en schrijf ook op dat je kind zorgen heeft.

*Meester ik maak me veel zorgen over ...; Ik wil graag weten of... ; Juf, ik kon niet goed slapen want ik moest steeds maar denken aan ... ; Ik wil vragen of ...*

En weet je het dan nog steeds niet zeker? Kijk dan nog eens bij de 8 tips voor zorgen over corona. Die tips kan je hier ook gebruiken: uitleggen - begrip tonen - woorden eraan geven - geruststellen - parkeren - afleiding.

### Omgaan met faalangst en perfectionisme

Faalangst en perfectionisme kunnen nu flink toenemen. Je kind weet niet precies of hij/zij het net zo doet als andere kinderen en kan niet even vragen aan juf hoe het moet. Weten papa of mama het wel precies? Heel lastig! Toon begrip voor paniek of frustratie. Geef er woorden aan en stel gerust. Omdat alles anders is, is het niet erg als je het een beetje anders doet dan bedoeld is.

*Ik zie dat je er stress van krijgt. Dat snap ik en dat hebben alle kinderen nu af en toe. Het is ook allemaal anders dan op school. Maar daarom is het ook helemaal niet erg als we het niet precies goed doen. Dat snapt de meester/juf heel goed en die vindt dat niet erg.*

Ook hierover kun je samen een mailtje sturen naar de juf:

*Juf, ik mis je. Je legt het altijd goed uit en nu ben ik thuis en ik weet niet zeker of ik alles goed doe. Ik kan er soms niet goed van slapen / Daardoor krijg ik steeds stress als ik mijn werk maak.*

Kijk maar eens wat juf daarop antwoordt. Het kan een hele geruststelling zijn. Perfectionisme komt veel voor bij kinderen met selectief mutisme. [In deze folder](#) lees je er meer over en vind je tips.

### Stel grenzen aan hulpvragen

Sommige kinderen blijven maar vragen: “Doe ik het goed? Moet het zo? Is deze som goed?” Daar kan je grenzen aan stellen. Dat kan op school ook niet. Maak daar afspraken over en begrensd het in tijd, ruimte en persoon.

De tijd kan je begrenzen door een programma te maken: kwartiertje zelf werken, 5 minuten vragen stellen of samen kijken. Half uur werken, 5 minuten vragen stellen. Zet een wekker voor de tijd dat je kind zelf aan het werk moet. Spreek af dat je kind moeilijke sommen overslaat. Of dat je kind het eerst 5 minuten zelf probeert (gebruik een zandloper of eierwekker) voor het op te geven. Begrens ook de tijd waarin je samen de vragen gaat oplossen met een wekker. Laat je kind vragen opschrijven of moeilijke taken omcirkelen zodat je ze later samen kan bespreken.

De ruimte kan je begrenzen door werkplekken te creëren. Een zelfwerkplek of zelfwerkstoel voor de momenten dat je kind zelfstandig aan het werk moet. Zelf zit je ook op je zelfwerkplek en bent dus letterlijk even niet beschikbaar. Zet een koptelefoon op en help je kind zo onderscheid te maken tussen de momenten dat je wel en niet beschikbaar bent voor hulpvragen. Maak een bord waarmee je laat zien waar de zelfwerkruimte is of wanneer het zelfwerktijd is en draai het bord om als het tijd is voor vragen.

Kun je ook nog andere personen inzetten? Ben je met twee ouders en kan je afwisselen? Of kan je kind vragen opsparen voor juf, oma, een buurvrouw, een tante?

### Omgaan met standvastig gedrag

Als je angstig bent, wil je het liefst zoveel mogelijk controle hebben. Controle houden over een situatie kan al gauw heel koppig overkomen. Kinderen houden vast aan hun idee en wijken daar moeilijk van af. Kinderen met selectief mutisme hebben dit ook. Hun standvastigheid en wilskracht zijn mooie eigenschappen waar ze vaak ver mee



komen. De keerzijde van standvastigheid is koppig of star (weinig flexibel) gedrag. Dat zie je vaak als spanning toeneemt. Herken je dit? [Lees dan eens deze folder](#).

### **De ministers en juffen/meesters lossen het op**

Soms helpt het om belangrijke gezagspersonen aan het woord te laten.

*De koning zei het: "Ik denk ook aan alle kinderen in Nederland. Ik snap heel goed hoe jullie je voelen." (...) "Dit is iets waar we samen doorheen moeten. Heel veel mensen beseffen dat. Ze (...) helpen elkaar waar het kan."*

*Premier Rutte zei het: "Het liefst bel ik alle kinderen persoonlijk op" (...) "wees een beetje extra lief". Hij bedoelde hier lief zijn voor andere kinderen, maar je mag natuurlijk ook een beetje extra lief zijn voor jezelf.*

*Minister Slob zei het: "De eindtoets in groep 8 gaat dit jaar niet door".*

Zo laat je zien aan je kind dat belangrijke mensen in Nederland nadenken over hoe ze kinderen kunnen helpen. Zij begrijpen heel goed dat het voor kinderen, juffen, meesters en ouders niet makkelijk is. Samen zullen ze het oplossen. Kinderen hoeven zich dus geen zorgen te maken. Gewoon je best doen (en niet meer dan dat) is genoeg. Zo laat je ook zien dat je nog niet alles weet.

Voor sommige dingen moeten we luisteren naar de mensen die de regels maken. Parkeer vragen die je nog niet kan beantwoorden. Op welk moment verwacht je dat er meer duidelijkheid komt? Zet het op de kalender. Wijs er steeds op en geef aan dat je na de persconferentie op... , na overleg met... , na het nieuws van... , zal vertellen of de regels veranderen of niet.

### **Kansen**

Perfectionisme en faalangst komen veel voor bij kinderen met angststoornissen. Dit is een goed moment om ermee te oefenen, juist omdat alles anders gaat dan gewoonlijk. Dit is hét moment om je kind te laten zien dat alles fout kan gaan, en dat er toch een oplossing te verzinnen is. Scholen ineens dicht? Juf bedenkt een oplossing. Perfect is het zeker niet, maar toch doet ze het gewoon.

Laat maar eens zien wat er allemaal fout gaat zonder dat het erg is. Apparatuur doet het niet, de camera van de meester valt even uit, de opdracht kwam te laat, er ontbreekt een stukje. Kan allemaal gebeuren. Soms is het best een beetje grappig, soms is het vervelend, maar een ramp is het niet. [Deze folder over perfectionisme](#) is gemaakt voor kinderen.

- Kijk ook eens in [onze boekenlijst](#)
- Je kunt het - Jessica van der Spek
- Wat kun je doen als je te veel piekert? - Dawn Huebner
- De baas van de piekerfabriek - Margreet van der Veen
- Ik en faalangst - Nathalie van Kordelaar en Mirjam Zwaan
- Het meisje dat nooit fouten maakte - Mark Pett en Gary Rubinstein
- [Mooi online boekje](#) (downloadbaar) voor kinderen over corona waarin ook perfectionisme en faalangst aan de orde komen.

### **Hoe is het voor jou?**

Thuisonderwijs geven: dat vraagt veel van ouders. Sommige ouders van kinderen met angststoornissen geven aan zelf wel enige last te hebben van perfectionisme of faalangst. Herkenbaar? Geef jezelf de ruimte.

Wat geldt voor kinderen, geldt zeker ook voor ouders: het is een ongewone tijd, iedereen doet zijn best, maar het is improviseren. Vallen en opstaan. Daar is echt alle begrip voor. Maak het dus niet te zwaar, doe wat je kan en niet meer dan dat. Houd het gezellig thuis en probeer het zeker niet perfect te doen. Geef letterlijk ruimte. Zorg voor genoeg rustmomenten in het programma, voor je kind(eren) maar ook voor jezelf. Laat iedereen zich even terugtrekken met een boek of een tablet. Maak je geen zorgen over morgen.

Veel kinderen kunnen een eventuele achterstand prima inhalen. Als er extra hulp nodig mocht zijn, kan je dat straks met school overleggen. Dat zijn echter allemaal zorgen voor morgen. Op dit moment is er niets anders aan te doen dan er het beste van te maken.

En kijk daarbij ook eens naar de mogelijkheden die het biedt. Ga samen eens iets anders doen dan anders. Richt een hoek van de kamer in voor knutselwerkjes of voor een bouwwerk. Neem de tijd voor dagelijks werk en laat je kind daarbij helpen. Een recept lezen, de wasmachine bedienen, een boodschappenlijst maken en online bestellen, een brief schrijven aan een familielid, een plant verpoten, een kast opruimen. Daar leer je ook van.