

# HOE GOED COMMUNICEREN MET SCHOOL EN OUDERWERKING?



## Eerste Hulp Voor Ouders in CORONATIJDEN

### 1 HOU CONTACT

Blijf met elkaar in contact. Gebruik hiervoor alle mogelijke, veilige kanalen: telefoon, e-mail, brief, sociale media...

### 2 VIDEOGESPREKKEN

Maak gebruik van applicaties voor videogesprekken en online ontmoetingen. Hou je ook hier aan de regels zoals op tijd komen, elkaar laten uitspreken...

### 3 ZORGVULDIG PLANNEN

Plan digitale vergaderingen zorgvuldig op voorhand en hou zoveel mogelijk rekening met ieders thuissituatie.

### 4 WEES ALERT EN ATTENT

Heb je al een tijdje niks gehoord van iemand? Vraag eens hoe het gaat met de kinderen, met het (tele)werk...

### 5 E-KAARTJE

Hoe lang is het geleden dat je nog eens een e-kaartje verstuurd hebt? Nochtans makkelijk en goedkoop!

### 6 WENS VEEL STERKTE

Hoor je dat een ouder, leraar of diens partner, kind... ziek is, in quarantaine zit of een dierbare verloor? Aarzel niet om hem of haar veel sterkte te wensen. Elke steunbetuiging zal deugd doen.

### 7 DEEL TIPS EN ERVARINGEN

Weten dat je niet de enige bent die het moeilijk heeft, kan de last al minder zwaar maken. Deel ideeën en stel vragen aan elkaar, bv. via sociale media.

### 8 LACHEN IS GEZOND

Een gezonde portie humor moet zeker kunnen, maar overdrijf niet met het doorsturen van grappige filmpjes, bewerkte foto's... Hou het stijlvol en kwets niet.

### 9 SPANNINGEN ZIJN NORMAAL

Het is voor iedereen een moeilijke periode. Het is niet abnormaal dat er spanningen optreden. Durf ze te benoemen, praat ze uit en zoek samen naar oplossingen.

### 10 HOU VOL!

Bedenk dat deze situatie tijdelijk is. Eens zal een gewoon gesprek met elkaar weer mogelijk zijn!

