

VRAAG VAN DE MAAND

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | september 2021

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.jggv.nl

HOE GAAN WE VERDER?

De zomervakantie is voorbij en de scholen zijn weer open. Het sociale leven met sportclubjes en andere activiteiten komt ook weer op gang. Hopelijk blijft dit zo want voor veel gezinnen was het afgelopen school jaar een heftige periode. Het verplicht thuiswerken, het volgen van thuisonderwijs, de beperkte sociale ontmoetingen. Het ging ons niet 'in de koude kleren zitten'. Ouders, jongeren en kinderen hadden allemaal last van de lockdown.

Positief!

Toch zaten er ook positieve kanten aan het verplicht rustiger aan doen. Denk bijvoorbeeld aan het genieten van de eigen omgeving, het maken van mooie wandelingen, meer tijd voor jezelf en voor je gezin en minder (sociale) verplichtingen. In de coronacrisis ontwikkelden we nieuwe gewoonten, sommige wil je misschien wel vasthouden.

Echter, nu de maatregelen versoepelen vullen de agenda's zich weer snel. Hoe houd je de dingen waar je energie van krijgt vast nu het gewone leven weer langzaam op gang komt?



Tips

- Neem de tijd om samen met je gezin terug te kijken. Wat was er fijn aan het afgelopen schooljaar? En wat juist helemaal niet? Wat wil je graag vasthouden en waar ben je blij vanaf te zijn?
- Maak een lijst met dingen die jij en je gezin wilt blijven doen nu de lockdown (grotendeels) voorbij is.
- Kies allemaal een ding die je wilt blijven doen ook nu het 'gewone' leven weer start. Denk aan bijvoorbeeld elke dag even wandelen, gedeeltelijk thuiswerken, samen lunchen, (samen) koken of bakken, minder tijd besteden aan social media en/of andere digitale activiteiten, loungen, spelletjes doen etc.
- Plan deze uitgekozen dingen in de (familie) agenda en maak er een prioriteit van. Zo zorg je ervoor dat er ruimte blijft om dingen te doen die energie opleveren zonder dat de agenda helemaal vol loopt met andere 'belangrijke' zaken.
- Houd elkaar scherp op het vasthouden aan de uitgekozen dingen. Deze dingen zijn belangrijk voor jullie gezin en mogen dus niet zomaar aan de kant geschoven worden.
- Plan ook af en toe een moment om te evalueren. Is er genoeg tijd om de dingen te doen die iedereen belangrijk vindt om te doen? Zijn er andere activiteiten bij gekomen of voor in de plaats gekomen? En vindt iedereen dat oké?

Zo zie je maar je kunt deze tijd dus goed gebruiken om te herstructureren met als doel niet meer 'geleefd te worden' door je agenda en zelf regie te nemen/houden.

Veel succes en een fijne start van het nieuwe schooljaar gewenst!

Persoonlijk advies nodig? We denken graag met je mee!

Mocht je na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, neem gerust contact met ons op! Telefoon: 035 – 6926350 | e-mail: info@jggv.nl.

Op onze [website](#) en via Social Media (@JeugdGezinGV) geven wij ook praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtstreek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.