

Nieuwe gezinsrituelen

Corona heeft het dagelijks leven in gezinnen flink veranderd. Ineens zijn allerlei gewoontes niet meer zo gewoon. Herkenbaar? Dit is het moment om samen nieuwe rituelen te ontwikkelen. Rituelen zorgen voor verbinding. Kijk hier voor inspiratie.

OPROEP

Heb jij een nieuw gezinsritueel ontdekt? Mail deze dan naar coronavirus@nji.nl met als onderwerp 'gezinsrituelen'.

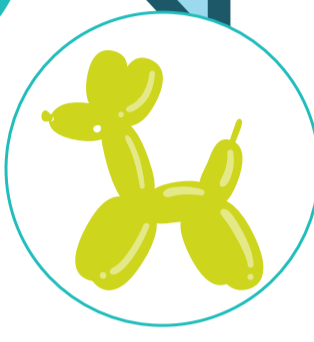
Leg het vast
Leuk voor later om foto's te maken of iedere dag na het eten drie zinnen over de dag op te schrijven. Zo kunnen jullie later terug kijken op deze bijzondere tijd!

Ontbijt op bed
Verwen elkaar met ontbijt op bed. Voor veel kinderen is ontbijt op bed een bijzonder moment. In deze periode is er misschien nét wat meer tijd voor deze verwennerij.



Gezinsspellen & puzzelen
Herontdek je eigen spelletjeskast: er staan vaak meer leuke spellen in dan je denkt. Of vraag aan de burens wat zij in de kast hebben staan. Wissel spelletjes en puzzels met elkaar uit.

Logeerpartij
Organiseer een logeerpartij in een andere kamer. Leg matrassen op de grond en maak er een feestje van. Kampeer bijvoorbeeld in de woonkamer: rooster een spekje als marshmallow boven het gasfornuis en kijk naar de sterren door het raam.



Tussen kunst & quarantaine
Doe mee aan een rage als 'Tussen kunst & quarantaine'. Ga de uitdaging aan en maak een kunstwerk met de attributen die je al in huis hebt.



In het grote bed
Begin met z'n allen in het grote bed. Praten over wat je gedroomd hebt, grapjes maken, verhaaltjes vertellen. Een goed begin is het halve werk voor een fijne dag samen.



Wij gaan op Berenjacht
Dit idee komt uit IJsland. Zet ook een knuffel voor het raam. Ga samen met je kinderen op zoek naar deze pluizige vriendjes in jouw wijk. Uiteraard op gepaste onderlinge afstand.



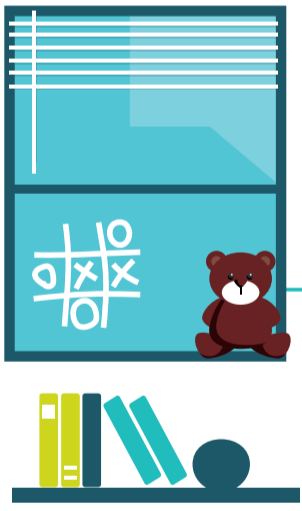
Poetshulp
Verdeel de huishoudelijke taken. Als iedereen een steentje bijdraagt, zijn jullie zo klaar. Kun je daarna starten met een welverdiende filmmiddag.

Samen sporten en bewegen
Plak op een twisterbord verschillende oefeningen. Kind 1 draait en bepaalt de oefening. Kind 2 heeft een dobbelsteen en gooit het aantal herhalingen. Ben jij een sporter? Kleine kinderen lenen zich uitstekend als 'gewichten'. Oudere kinderen kunnen meefietsen of skaten als jij een rondje gaat hardlopen.



Spelletjes op het raam

- Boter-Kaas-&-Eieren
- Kamertje verhuur
- Galgje



Filmmiddag
Gordijnen dicht, telefoons uit, werk weg en popcorn erbij: tijd voor een filmpje op de bank. Allemaal onder een dekentje en lekker genieten van een film.



Kinderrestaurant
Laat je kinderen zelf een simpel menu verzinnen en uitnodigingen en menukaarten maken. Bereid alles 's middags samen voor in de keuken. Geniet daarna van al het lekkers aan de mooi gedekte tafel. Hoe ouder je kinderen zijn, hoe lekkerder de gerechten. Lang leve de pubers!



Videobellen tijdens het eten
Maak een eetafspraak met opa en oma of met een ander gezin. Maak contact via videobellen. Zo kun je samen eten en gezellig praten. Het voordeel is dat jonge kinderen langer blijven zitten. Voor tieners is het een mooie afleiding van de dagelijkse tafelgesprekken met hun ouders.



Gezinsgesprek
Houd elke week een gezinsgesprek over het weekschema, de huisregels en de beloningen. Met een gezinsgesprek krijgt iedereen verantwoordelijkheid. Iedereen doet mee om de sfeer goed te houden. Evalueer de week met elkaar: 'Wat ging goed en wat kan beter?' En hoe gaan we dit met elkaar doen?'

Handig om nu te leren. Bijvoorbeeld:



een knoop aanzetten



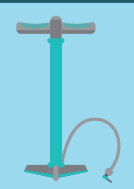
de was doen



strijken



breien



fietsband plakken



pizzadeeg maken