

Ons lockdown gezinsdagboek

Dagelijks eerlijkheid, aandacht, vertrouwen en een beetje magie, zodat wij blijven stralen als gezin!



Januari 2021

Ik houd van mijn gezin en ik ben dol op magische momenten samen met mijn gezin. Genieten van de kunstjes die mijn kinderen me willen laten zien, toekijken als ze samen aan het spelen zijn, wandelen met z'n allen, lekker gek doen na het avondeten, gesprekken in bed als ze eigenlijk moeten slapen, heerlijk!

In deze bijzondere tijden merk ik hoe het voor iedereen een stuk lastiger is geworden. Corona zorgt voor veel onzekerheid en onduidelijkheid. Er zijn regels en afspraken, maar die kunnen ook veranderen. Hopelijk veranderen ze snel, maar wanneer precies? Dat weet niemand. Voor Corona wisten mijn kinderen wat ze aan ons als ouders hadden. Ze wisten dat ze na ieder weekend weer naar school moesten. De zwem- en balletlessen gingen gewoon door en zowel papa als mama deden hun werk gewoon 'op hun werk'

Hoewel deze bijzondere tijd voor ons als volwassenen al lastig is, kunnen wij nog begrijpen waarom een aantal dingen gebeuren, zoals ze gebeuren. Maar voor onze kinderen is er erg veel onzeker en onduidelijk. En wij kunnen ze helaas vooralsnog weinig duidelijkheid geven. De komende weken zullen opnieuw lastiger worden voor veel gezinnen. Er zijn veel ballen tegelijk hoog te houden.

En toch...

Juist in deze tijd is (zelf-)vertrouwen ontzettend belangrijk. Er is al zoveel onzekerheid in het leven van onze kinderen nu. Daarom is je thuis nu belangrijker dan ooit. Het is de komende weken de plaats van school, thuis, ontspanning, werken, gezelligheid en ook de plek voor de emoties, het vervelen, boos en verdrietig mogen zijn. De plek van alles eigenlijk. En daarmee dus erg belangrijk voor het vertrouwen van je kind.

Ik vertrouw erop dat wij dit als gezin weer kunnen. En dat vertrouwen wil ik graag ook aan mijn kinderen geven. Daarom heb ik dit 'Lockdown gezinsdagboek' gemaakt. Zodat niet alleen mijn gezin, maar veel meer gezinnen iedere dag even samen kijken naar de positieve dingen van die dag en de groeimomenten die er vast ook nog zijn. Ik wens jullie veel stralende momenten toe!

Liefs, Linda





Praktijk de Tovercirkel

Dit kunnen wij: samen

Ga met je gezin even aan tafel zitten en bespreek eens wat jullie van elkaar verwachten de komende weken. Welke afspraken willen jullie samen maken? Misschien willen jullie de dag op dagelijks terugkerend tijdstip samen beginnen en samen afsluiten? Misschien willen jullie iedere dag een lunchwandeling maken samen?

Of hebben de afspraken meer te maken met de voorbereiding (alle spullen liggen klaar, iedereen heeft zijn eigen werkplek, opladers zijn geregeld)?

Maak niet te veel afspraken, maar zorg wel dat ze voor iedereen duidelijk zijn.

En natuurlijk zetten we hier dan allemaal onze naam onder:

Zo, laat die thuis-school-werk-tijd maar beginnen! Wij kunnen dat samen!





Praktijk de Tovercirkel

Wat kan ik doen als papa of mama echt even geen tijd voor mij hebben?

Hoe weet ik eigenlijk dat papa of mama echt even geen tijd voor mij hebben? Is er misschien iets over af te spreken? Op school wordt vaak een stoplicht gebruikt of een rood blokje. Hoe kan ik zien dat ik jullie niet mag storen?



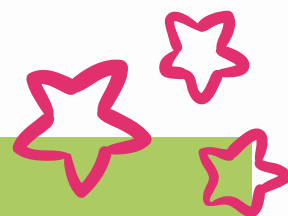
Welke leuke dingen kan ik doen, als jullie echt even moeten werken?

Ja, nu weet ik het! Dit gaat mij lukken!



Tip: door hier alvast samen over na te denken; ontstaat er duidelijkheid voor iedereen. Vraag je kind eens wat de regels in de klas zijn hierover. Misschien kun je die thuis ook gebruiken. Herkenbaar voor je kinderen en praktisch voor jullie.

Maandag 4 januari 2021



Vandaag was een bijzondere dag, omdat:

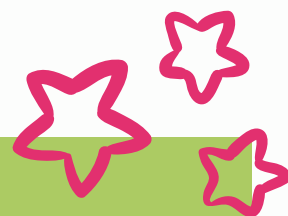
Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit was vandaag nog lastig:

Morgen gaan we proberen om:





Dinsdag 5 januari 2021

Vandaag was een fijne dag, omdat:

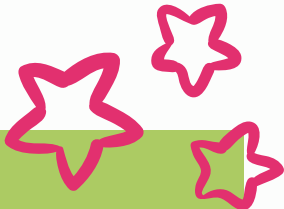
Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit was vandaag nog lastig:

Morgen gaan we proberen om:

Als het even niet lukt,
haal ik diep adem. Ik
adem 5 tellen in, houd
mijn adem even vast
en blaas dan weer uit.
Dat doe ik een paar
keer. Totdat ik weer
rustig ben.



Woensdag 6 januari 2021

Vandaag was een prima dag, omdat:

Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

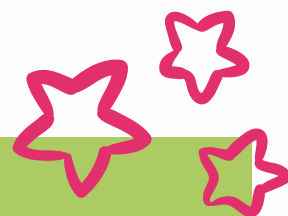
Dit was vandaag nog lastig:

Morgen gaan we proberen om:



Eerlijk, is eerlijk, dit hadden we ons vorig jaar niet kunnen voorstellen! Over een tijdje kijken we hopelijk ook met veel trots op deze periode terug. Wij konden dit samen!

Tip: maak ook eens wat foto's of filmpjes als herinnering aan deze bijzondere tijd.



Donderdag 7 januari 2021

Vandaag was een mooie dag, omdat:

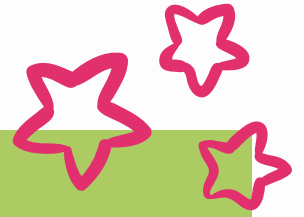
Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit was vandaag nog lastig:

Morgen gaan we proberen om:

Soms heb je gewoon even geen zin. Zorg dan voor wat 5-minuten activiteiten die je kunt doen. Daar word je vrolijker van en het zorgt ervoor dat je daarna weer vol goede moed verder gaat.



Vrijdag 8 januari 2021

Vandaag was een goede dag, omdat:

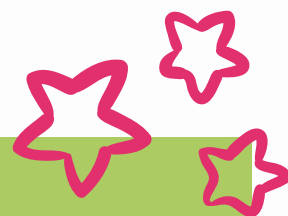
Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit was vandaag nog lastig:

Morgen is het weekend! Wat zullen we dan gaan doen?





Zaterdag 9 januari 2021

Vandaag was een bijzondere dag, omdat:

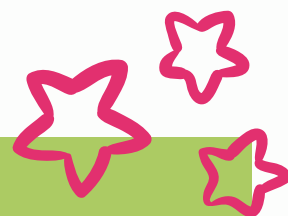
Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Hiervan hebben we echt genoten vandaag:

Morgen gaan we proberen om:





Zondag 10 januari 2021

Vandaag was een fijne dag, omdat:

Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

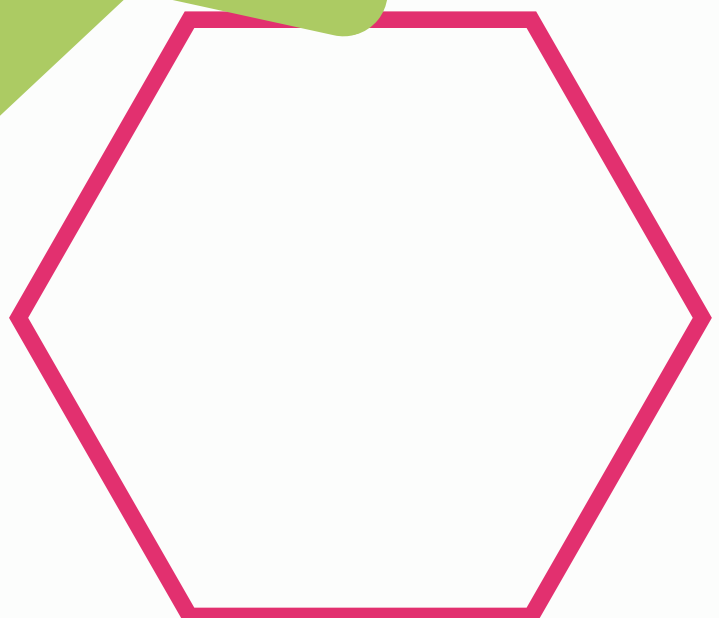
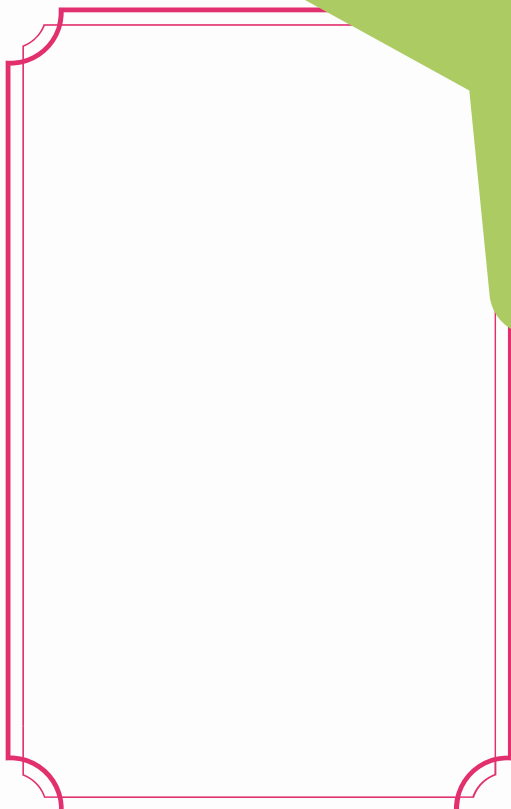
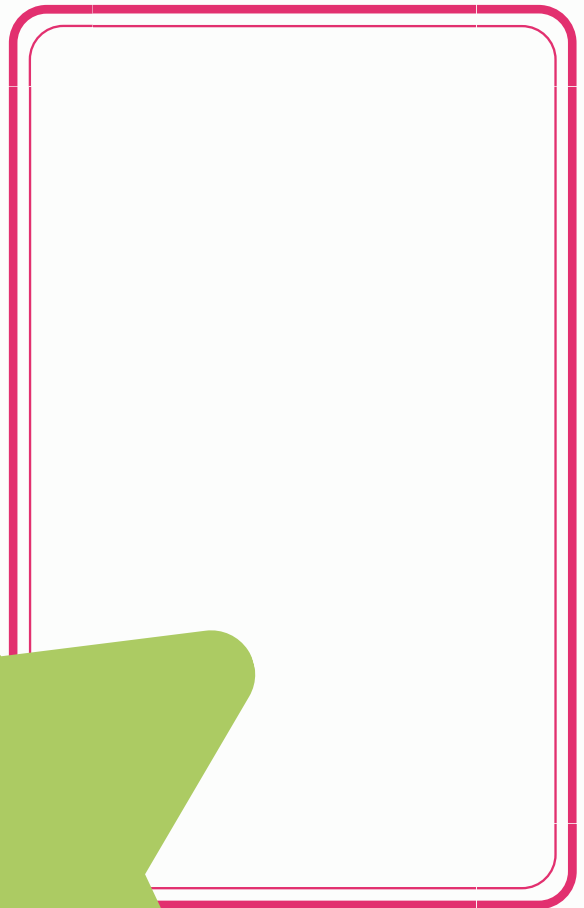
Samen zijn wij heel goed in:

Morgen gaan we proberen om:

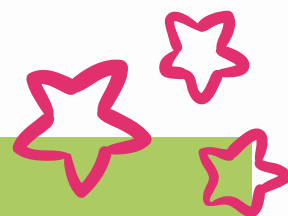


Plaats voor foto's of tekeningen!

Welke speciale momenten van afgelopen week willen jullie je herinneren?



Maandag 11 januari 2021



Vandaag was een positieve dag, omdat:

Dit ging erg goed vandaag:

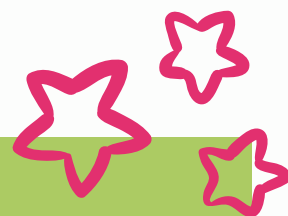
Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit was vandaag nog lastig:

Morgen gaan we samen proberen om:



Dinsdag 12 januari 2021



Vandaag was een gezellige dag, omdat:

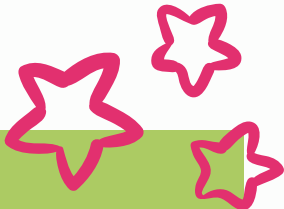
Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit was vandaag nog lastig:

Morgen gaan we proberen om:





Woensdag 13 januari 2021

Vandaag was een leuke dag, omdat:

Dit ging erg goed vandaag:

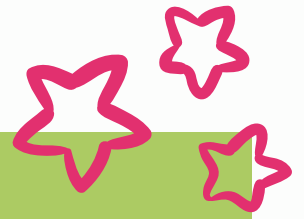
Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit was vandaag nog lastig:

Morgen gaan we proberen om:



Pfft, hoelang duurt dit nog?!
Soms heb je het gewoon
even helemaal gehad. Dat
mag. Dat is oké. Zeg dat
ook gewoon hardop. En ga
daarna met de muziek hard
aan lekker meezingen of
even samen 'just dancen'
Heerlijk!



Donderdag 14 januari 2021

Vandaag was een fijne dag, omdat:

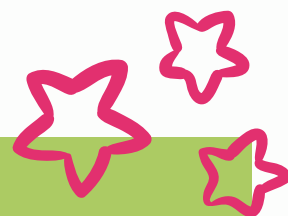
Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit was vandaag nog lastig:

Morgen gaan we proberen om:

De afgelopen tijd hebben
vast gezorgd voor wat
heftigere emoties. Deze
emoties moeten eruit.
Probeer dus te ontladen.
Samen lachen helpt hierbij.
Kijk een paar minuten naar
grappige filmpjes of trek
gekke gezichten naar
elkaar. Lachen
gegarandeerd !



Vrijdag 15 januari 2021

Vandaag was een leerzame dag, omdat:

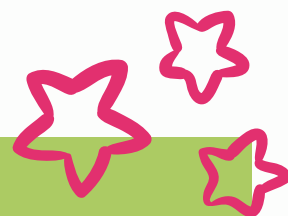
Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit was vandaag nog lastig:

Morgen gaan we lekker genieten samen:





Zaterdag 16 januari 2021

Vandaag was een ontspannen dag, omdat:

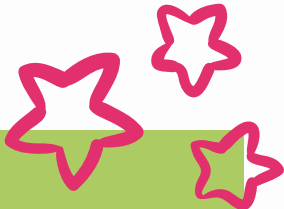
Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit willen we nog eens doen als het weer kan:

Morgen gaan we proberen om:

Af en toe heb je ze
gewoon nodig: momenten
waarop je echt even niets
moet! Dus kijk vandaag
met z'n allen even naar de
wolken, of drink samen
warme chocolademelk.
Steek kaarsjes aan en kijk
naar de dansende
vlammetjes.



Zondag 17 januari 2021

Vandaag was een geweldige dag, omdat:

Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

In onze dromen:

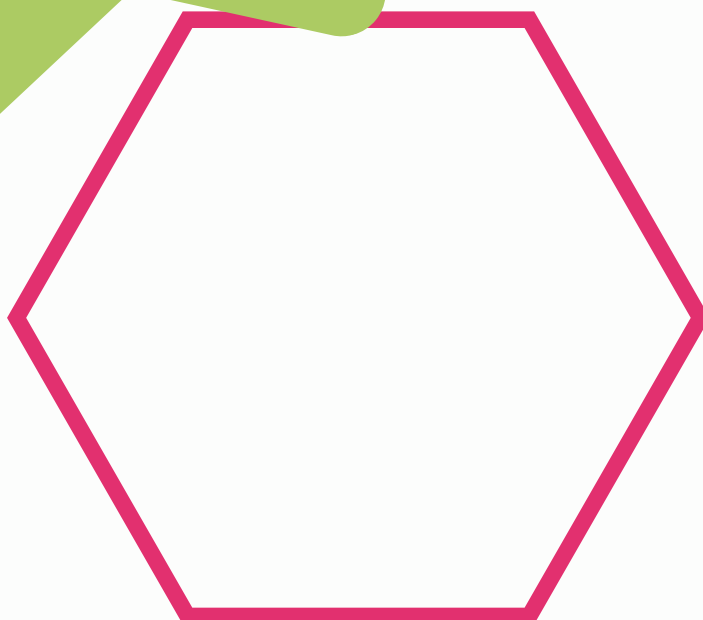
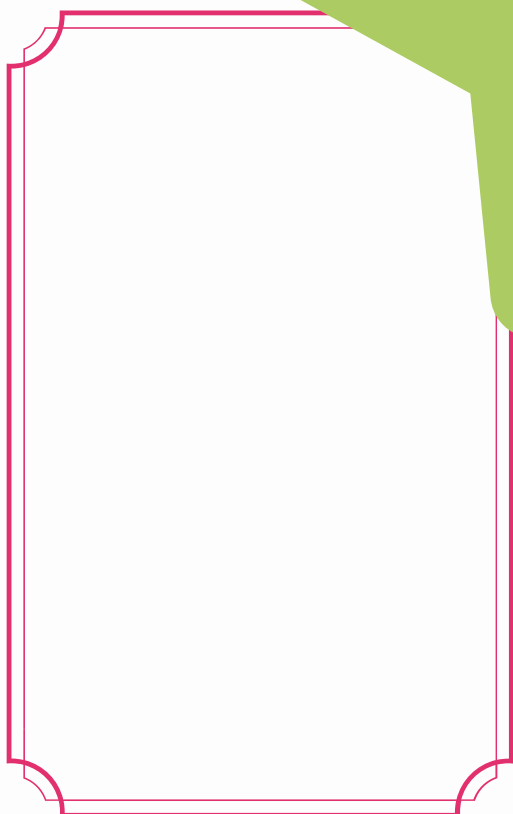
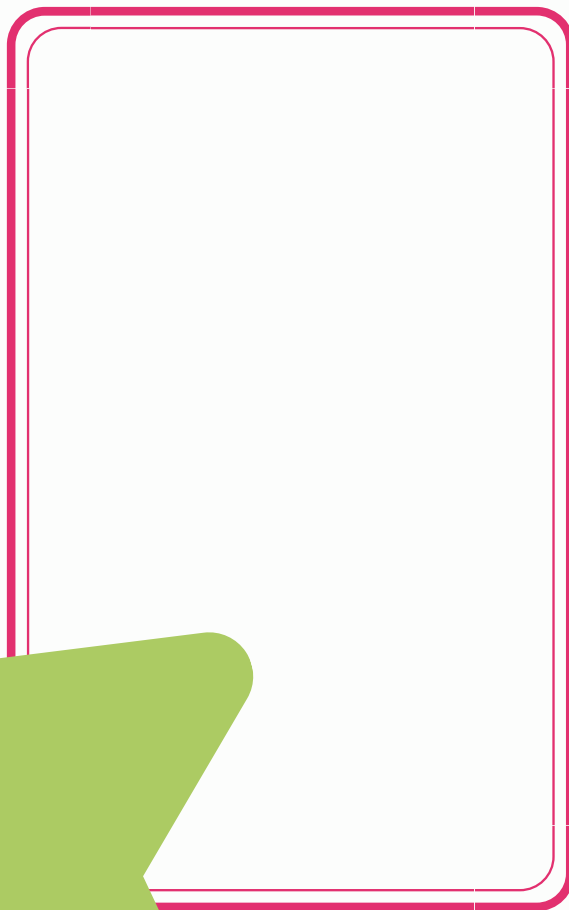
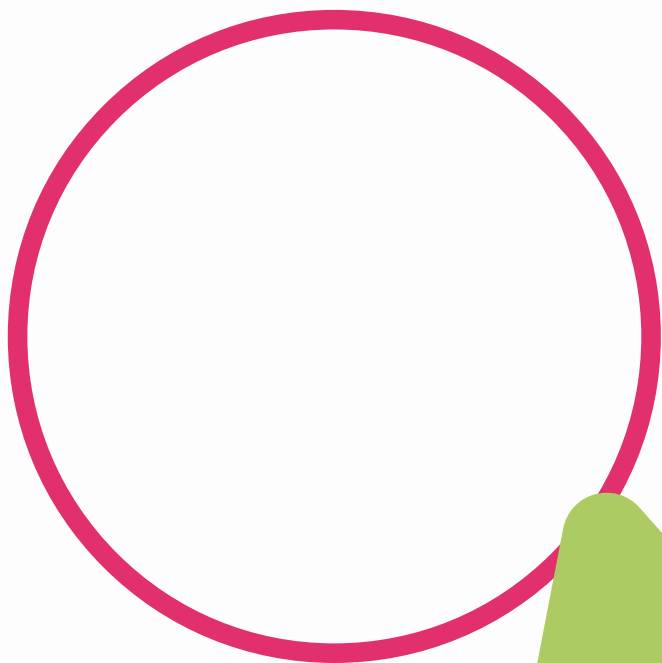
Morgen wensen we dat:



Oh wat zou het fijn zijn
als....
Vandaag gaan we samen
dromen. Doe jullie ogen
maar dicht en droom. Wat
zou je graag willen? Waar
hoop je op? Als jullie alles
zouden kunnen, wat
gebeurt er dan in jullie
dromen?

Plaats voor foto's of tekeningen!

Welke speciale momenten van afgelopen week willen jullie je herinneren?



Maandag 18 januari 2021

Vandaag was een fijne dag, omdat:

Dit ging erg goed vandaag:

Wat we zeker willen onthouden van vandaag:

Dit vonden we vandaag nog lastig:

Morgen hopen we dat:

Op het moment van schrijven,
is het mogelijk dat de scholen
vandaag weer openen. Dat
kan naast blijdschap, ook
zorgen voor onzekerheid,
angst en zenuwen bij je kind.
Houd daar rekening mee.
Wees extra lief voor je kind
en doe een bemoedigend
briefje in de broodtrommel.



Praktijk de Tovercirkel

Jullie zijn aan het einde gekomen van dit lockdown gezinsdagboek. Hopelijk was het behalve een drukke en soms wat chaotische periode, toch ook een tijd van stralende gezinsmomenten vol van vertrouwen en aandacht voor elkaar.

Vertrouwen en echte aandacht maken het leven zoveel mooier, voor jullie als gezin en zeker ook voor jullie kinderen.

Ik gun ieder kind zelfvertrouwen. Vertrouwen in de eigen kracht en kwaliteiten. Geloven dat je het waard bent om naar anderen toe te stappen en mee te mogen doen. Voelen dat je mag zijn zoals je het allerliefste wilt zijn; je unieke zelf. Ervaren dat je mag leren, in kleine stapjes, maar wel met het doel om vol vertrouwen in jezelf te mogen stralen zoals je bent.

Om hier een kind bij te mogen begeleiden is wat mijn werk zo geweldig maakt! Hier geniet ik het allermeest van; dat een kind weer stralend en vol zelfvertrouwen verder durft te gaan. En dat als het even tegen zou zitten, zowel het kind als de ouders weten wat ze kunnen doen om het vertrouwen in het kind weer terug te herstellen.

Ik ben Linda van Nieuwamerongen. Ik heb me ontwikkeld van een onzeker meisje tot de coach die ik nu ben. Ik ben tien jaar juf geweest in het basisonderwijs en heb sinds 2012 mijn eigen praktijk waar ik kinderen coach en begeleid naar meer zelfvertrouwen.

Ik ben getrouwd en heb drie schatten van kinderen. Ik houd erg van lezen, dansen, meezingen met de muziek (als er niemand thuis is), creatief bezig zijn en 's middags een kopje thee drinken met mijn kinderen als ze uit school komen. Daarnaast houd ik heel erg van het strand, de zee en het kijken naar de zonsondergang.

Wil jij jouw kind ook weer laten stralen of wil je gewoon even een keer samen praten over de mogelijkheden jouw kind meer zelfvertrouwen te geven?

Neem dan gerust een kijkje op mijn website: www.detovercirkel.nl
of volg mijn praktijk op Facebook via <https://www.facebook.com/detovercirkel>

Weet je welkom!

Liefs, Linda



Mocht de lockdown nog langer doorgaan, dan vinden jullie op www.detovercirkel.nl een aanvulling op dit dagboek. Veel geluk samen!