

Onderstaand twee links met tips van Waldorfinspiration en Everyday-Mommyday door Eveline Clignett. Jaren geleden was zij leerkracht aan onze school. De dingen die zij schrijft zijn zeer de moeite waard als inspiratie voor de opvoeding.

<http://waldorfinspiration.com/>

<https://everydaymommyday.com>

Verder hieronder een voorbeeld van haar hand hoe een dag met kinderen eruit kan zien:



## Waldorf Inspiration Door Eveline Clignett

### EEN PLANNING VOOR THUIS MET KINDEREN (in tijden van Corona)

Het leven staat op z'n kop en we zullen onze gewone levensstijl moeten aanpassen. Dit doe je wellicht niet voor jezelf, maar 'echte liefde begint als we ons eigen ego opzij zetten en plek maken de nood van een ander.' (R.S.)

Voor ons gezin maakte ik een schemaatje van hoe wij de komende weken gaan doorbrengen. Ik deel het graag met jou. Kinderen en ouders hebben heel veel baat bij ritme. Zodra je een vast (eigen) ritme maakt, zal je merken dat de tijd veel prettiger verloopt samen. Slow living en samen bewust genieten van het leven is het devies.

#### **07.00 uur**

Wakker worden, aankleden, beetje rommelen, spelen.

#### **08.30 uur**

Ontbijt

Betrek kinderen bij het klaarzetten en het opruimen van het ontbijt. Kinderen leren ongelooflijk veel van dagelijks routine handelingen.

### **09.00 uur**

Springtouwten (of een andere motorische oefening)

Elke dag beginnen wij met springtouwten. Ik bind een touw aan een stoel of boom en draai het touw zodat mijn jongens kunnen springen. Ieder kan ook een eigen touw krijgen en aan het oefenen slaan. Ik doe ook mee. Mijn doel is elke dag minstens 100 sprongen achter elkaar.

Je kan natuurlijk ook gaan hoelahoepen of iets anders motorisch doen.

### **09.30 uur**

Opdracht van de dag.

Elke dag staat in het thema van een andere opdracht. Maandag is knutseldag met schaar, papier, kleurpotloden, vouwblaadjes en lijm. Misschien een keer een mandala maken?

Dinsdag is deeg dag. We maken samen een fijn deeg om later op de dag broodjes of pizza mee te bakken.

Woensdag is schilderdag.

Donderdag is handwerk dag. Ik ga met mijn kinderen weven, vingerhaken, breien of punniken.

Vrijdag is boetseedag. De kinderen krijgen bijenwas of klei om iets moois van te boetseren.

Natuurlijk kan je ook nog hele andere opdrachten bedenken. Pinterest staat vol met ideetjes.

Een schoolkind kan nu beginnen aan een meegegeven schoolopdracht. Dat kan natuurlijk ook een deel van de tijd van het vrije spelen binnen in beslag nemen.

### **10.00 uur**

Vrij spel binnen

De kinderen spelen 2 uur lang zelf binnen. Ik ben actief in het huis. Schoonmaken, wasvrouwen, klussen, opruimen, ramen zemen, enz. De kinderen mogen mij helpen, maar stimuleer ik ook alleen te spelen.

Met mooi weer kan je natuurlijk ook naar buiten! Of je draait het binnen- en buitenspelen om.

### **12.00 uur**

Eten koken

Tijdens het eten koken kunnen de kinderen mij helpen met snijden, roeren en proeven. Wij eten tussen de middag warm, dan zijn de kinderen namelijk nog niet te moe om gezellig mee te helpen of nog verder te spelen. Ook eten de kinderen beter als we overdag warm eten.

### **12.30 uur**

Aan tafel

Etenstijd en gezamenlijk opruimen

### **13.00 uur**

Boekenleestijd/uitrusten

In de middag hebben we een uur lang rust in huis. Je mag op je bed liggen, op de bank zitten en fijn boekjes lezen. Misschien een luisterboek? We hebben een grote bak met boeken en die zet ik in het midden van de woonkamer. We zijn stil. Je mag ook even op je kamer alleen spelen.

Vooraf belangrijk, ik ben even niet aanspreekbaar. Ik drink een kopje thee, lees of schrijf. Soms gaan we ook samen op bed liggen, lees ik voor en dan valt er nog wel eens iemand in slaap.

### **14.00 uur**

Naar buiten

We maken een wandeling, gaan een stuk fietsen of de tuin in. De kinderen spelen zelfstandig in de tuin of we gaan samen aan het werk met een moestuintje/verzorgen van onze tuin. De zandbak in, gras maaien, onkruid wieden, stoepkrijten, een buitenparcours maken, fietsen opknappen/poetsen, broodjes bakken boven een vuurkorf of lekker scharrelen in de modderkeuken.

Als de kinderen alleen in de tuin zijn, blijf ik binnen en heb ik gelegenheid om wat te werken.

### **16.00 uur**

Thee pauze

We treffen elkaar aan tafel. Drinken wat, eten fruit en wat lekkers. We kletsen samen over wat ons bezighoudt.

### **16.30 uur**

Tekenen

De kinderen maken aan het eind van elke dag een tekening. Op een leeg vel mogen ze zelf kiezen wat ze willen tekenen. Het mag ook over het onderwerp gaan waarover we net hebben gesproken.

#### **17.00 uur**

Opruimen en eten klaarzetten

De kinderen ruimen op. Ik help door het geven van kleine opdrachtjes of door te helpen. Intussen dekken we de tafel en zetten we alles voor de broodmaaltijd klaar.

#### **17.30 uur**

Etenstijd

#### **18.00 uur**

Samen nog een (bord)spelletje doen of naar boven (afhankelijk van de leeftijd).

Wij gaan altijd vroeg naar boven, zodat we in alle rust ons kunnen klaarmaken voor het slapen gaan. De kinderen kleden zich uit, we poetsen tanden. De kinderen rommelen nog wat in hun kamers terwijl ik de jongste naar bed breng. Als de jongste slaapt, lees ik de 2 groten uitgebreid voor. Daarna heerlijk naar bed.

#### **19.00/19.30 uur**

Slapenstijd voor de kinderen en tijd voor ons als ouders.

Het zal een intensieve tijd worden, voor sommigen een tijd van ongewoon veel samen. Probeer de tijd te genieten, je kinderen en partner weer eens echt te zien en misschien eens de gelegenheid te nemen wat meer met elkaar te praten over persoonlijke dromen of wensen samen. Kan dit Coronavirus niet alleen maar ellendig zijn, maar ook iets goeds brengen?

Als je je kinderen achter het behang kan plakken (en dat zal vast wat vaker voorkomen nu, lees dan eens mijn blog over ontspannen opvoeden. Wellicht heb je er wat aan. Laat je iig niet op de kast jagen, loop liever even weg of gauw de tuin/het bos in.

<https://everydaymommyday.com/ontspannen-opvoeden-dat-doe-je...>

Ik denk aan alle mensen voor wie deze tijd veel onzekerheid met zich meebrengt, aan de mensen die daadwerkelijk ziek worden en aan het die zo hard werken om de hulpbehoevenden te helpen!

Voor alle anderen, geniet van de extra tijd met elkaar, geen paniek, eet zo gezond mogelijk, zorg voor voldoende beweging en frisse lucht. Ik wens jullie en je dierbaren een goede gezondheid toe!

-----

Hou deze pagina en [Everyday Mommyday](#) in de gaten. Ik wil proberen inspiratie te geven voor de vele uurtjes samen. Kijk ook eens op [1000uurbuiten2020](#) voor buiten inspiratie.