

Tips voor de Ramadan tijdens de coronacrisis

Tijdens de Ramadan kan je in deze tijd van corona niet alles doen zoals je gewend bent. Hoe ga je hiermee om? In dit schema staan 7 handige tips die ervoor zorgen dat jullie met het hele gezin toch een fijne en goede Ramadan hebben. Ramadan Moubarak!

Tip 1: Zoek op internet naar livestreams van Moskeeën

Veel moskeeën zenden dit jaar de gebeden (tarawih) online uit. Zo kan je, samen met het hele gezin, toch deelnemen aan het dagelijkse gebed.



Tip 2: Kijk of je je dagindeling aan kan passen

Normaal gesproken gaat school gewoon door tijdens de Ramadan.

Tijdens corona zijn ouders ineens zelf verantwoordelijk voor het begeleiden en ondersteunen van hun kinderen bij het schoolwerk.

Omdat ouders en kinderen door het vasten mogelijk minder energie en concentratie hebben, lukt het misschien niet altijd om de kinderen goed te begeleiden op de gewone tijden: Kijk of je het gewone lesschema tijdens de Ramadan wat kan aanpassen, bv door schoolwerk in de middag te laten doen in plaats van in de ochtend. Als lessen vanuit school digitaal worden georganiseerd, op vaste tijden, dan kan je het originele schema aanhouden.

Tip 3: Probeer online samen te eten

Vrienden en familie uitnodigen om 's avonds samen te eten zit er dit jaar helaas niet in.

Wat je wel kan doen is videobellen met Microsoft Teams, Zoom, Skype of Whatsapp. Zo ben je toch een beetje samen!



Tip 4: Blijf bewegen!

Normaal gesproken ben je tijdens de Tarawih 45 á 60 minuten in beweging. Wanneer het gebed thuis plaatsvindt kan het lastiger zijn om vol te houden. Probeer daarom elke dag een moment te pakken dat je die beweging toch krijgt: ga wandelen, fietsen of een stukje hardlopen.

Tip 5: Eet gezond

Tijdens de Ramadan worden er veel suikerhoudende producten gegeten om de suikerspiegel vlug omhoog te krijgen. In tijden van coronavirus is het echter belangrijk om je immuunsysteem op peil te houden. Zorg dat je zo gezond en gevarieerd mogelijk eet!



Tip 6: Ben je bewust van een korter lontje

Door het vasten nemen de concentratie en het geduld overdag af. We zijn meer prikkelbaar. Probeer hier extra alert op te zijn, nu je met het hele gezin de hele dag door bij elkaar bent. Merk je dat je geïrriteerd raakt? Ga alwoudou doen (wassen) en ga bidden, tel dan tot tien, neem een frisse neus of zonder je desnoods even af in een aparte kamer om tot rust te komen.

Tip 7: Kijk of je je sociale leven online kan voortzetten

Normaal gesproken ga je wellicht naar een café of buurthuis voor afleiding. Tijdens corona is dit helaas niet mogelijk.

Er zijn wel verschillende online programma's waarmee je digitaal met elkaar kunt kaarten of praten. Je kunt ook met een vaste vriend/kennis/-familielid afspreken om samen een wandeling te maken (met 1,5 meter afstand).



Aangezien Trias Pedagogica veel vragen krijgt van ouders met betrekking tot opvoeding en omgaan met de coronacrisis, hebben wij besloten om vanaf maandag 27 april vier weken achter elkaar iedere week een video met tips te delen. We gaan het hebben over **communicatie** (op 27 april), **structuur aanbrengen** (op 4 mei), hoe om te gaan met **social media** (op 11 mei) en **mentale weerbaarheid** (op 18 mei). Elke vrijdag houden we een live-sessie om alles nog een keer door te nemen en vragen te beantwoorden. Alles om ervoor te zorgen dat jij met je gezin op een gezonde, veilige en prettige manier deze tijd doorkomt.

www.triaspedagogica.nl

TRIAS PEDAGOGICA

OPVOEDEN ▲ VADERSCHAP ▲ INTERCULTURELE PEDAGOGIEK