

Datum: 23 maart 2020

Onderwerp: **Nieuwsbrief**

Beste ouder(s) of verzorger(s),

De school is nu een week gesloten. Onze collega's werken hard en proberen contact met alle leerlingen te hebben. Dit gaat over het huiswerk en over hoe het thuis met ze gaat. Leerlingen zijn goed aan het werk. Complimenten voor onze collega's en onze leerlingen. Zeker ook complimenten aan u.

We zijn met elkaar ineens in deze nieuwe situatie terechtgekomen. Het kan gebeuren dat uw kind of u thuis problemen ondervinden. Als u of uw kind hulp nodig heeft, kunt u dit melden bij de mentor. Samen kunt u dan nadenken over welke hulp nodig is. Onze gedragswetenschappers en onze maatschappelijk werker kunnen zeker ook helpen als dit nodig is.

Niemand kan inschatten hoelang de school gesloten moet blijven. We zullen u wekelijks op de hoogte houden. Heel veel succes, sterkte en gezondheid voor u allemaal.

Alle brieven en informatie zijn ook terug te vinden op onze website, op de pagina "**ouders**". Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de mentor.

Met vriendelijke groet,

C. Tetteroo
Regiodirecteur VierTaal College Amsterdam

Z.O.Z.

Vanuit het zorgteam VCA

Sinds een week krijgen de leerlingen van het VCA thuis onderwijs. Dat is voor iedereen een nieuwe situatie en dat is even wennen. We begrijpen dat dat veel vraagt van iedereen thuis. Dank voor de inzet en betrokkenheid.

Iedereen is druk bezig om een vorm te vinden in het onderhouden van contact met de leerlingen, met de klas als geheel en met ouders/verzorgers. Het is zoeken in deze nieuwe situatie en de inzet is groot.

Deze nieuwe situatie kan ook voor stress zorgen. Een beetje stress is normaal en vaak vermindert de stress als iedereen gewend raakt aan de nieuwe situatie.

Maar het kan ook zijn dat de stress hoog blijft. Dan kan het helpen er over te praten met mensen die je vertrouwt. De psychologen van school en de maatschappelijk werkster denken ook graag met u mee. Als u daar behoefte aan heeft, kunt u dat aangeven via de mentor van «Roepnaam».

Vanuit het zorgteam wordt er dan contact met u opgenomen.

Wat helpend kan zijn in deze situatie

- Een duidelijk dagritme, dat is een schema waarin de dag structuur krijgt.
- Beweging, blijf bewegen en doe oefeningen om je bloedsomloop te stimuleren.
- Ga naar buiten en houd hierbij de richtlijnen van het RIVM in de gaten.
- Blijf met elkaar in gesprek. Wat doet het met iedereen om ineens vanuit huis onderwijs te krijgen of plotseling onderwijs te moeten geven?
- Vraag via de mentor om hulp als u iets niet begrijpt, of als u zich zorgen maakt.
- Zorg goed voor elkaar!

Het zorgteam VCA