



In het ritme komen

Artikel voor ouders
aan het begin van een nieuw schooljaar

**Als de scholen weer beginnen,
is het nodig om meer op de klok en de kalender te letten.
Iedereen moet weer in het ritme komen.
Wat kan helpen?
Een aantal tips.**

Ritme krijgen

1. Zorg voor **vaste tijden** van eten, slapen en opstaan. Regelmaat in tijden geeft overzicht en leert kinderen zich aan de tijd te houden.
2. Zorg voor **vaste gewoonten of rituelen**. Bijvoorbeeld bij het naar bed gaan, bij het koffiedrinken en eten of bij het opstaan. Het menselijke brein houdt ervan om dingen op dezelfde manier te doen. Routines geven kinderen houvast en dus rust. Je kunt denken aan een vaste volgorde bij de dingen die gedaan worden bij het naar bed gaan. Of bij het koffiedrinken: in de kinderstoel of aan tafel komen zitten. Gebruik eventueel pictogrammen om de routines in kaart te brengen. Ook dat geeft kinderen houvast.
3. Zorg voor **vaste plekken** waar dingen opgeborgen worden. Een kapstok voor je jas, een haakje voor de fietssleutel, een opbergmand voor de gymspullen en dergelijke. Als materiaal een vaste plek heeft, weet je waar je het kunt vinden en waar je het laat als je gaat opruimen. Zo houdt iedereen overzicht.
4. Zorg voor **overzicht in tijd**: wat moet op welke momenten gebeuren. Wat in een vast ritme gebeurt, gaat als vanzelf. Een weekplanner of familiekalender kan helpen overzicht te houden op de activiteiten van alle gezinsleden. In één oogopslag is duidelijk hoe de week eruit ziet en wie bijvoorbeeld op welke dag zwemspullen of gymspullen mee moet nemen. Er zijn veel kant-en-klare planners te koop: van papier, een whitebord of krijtbord of zelfs van stof. Het is ook leuk er zelf één met de kinderen te maken. Op www.bijbelsopvoeden.nl vind je hiervoor een stappenplan.
5. Zorg voor **overzicht in spullen**: door veel materiaal raak je gemakkelijk het overzicht kwijt. Minder spullen geeft meer ruimte, zorgt voor minder prikkels en bevordert de concentratie. Dit geldt ook voor speelgoed. Speelgoeddeskundige Marianne de Valck geeft de volgende richtlijn voor de hoeveelheid speelgoed om een kind heen: tot de leeftijd van twee jaar geldt: het aantal maanden gedeeld door drie. Een kind van negen maanden heeft dus genoeg aan drie speeltjes, een kind van vijftien maanden kan zich zoet houden met vijf speeltjes.

Belang van ritme

1. Ritme geeft kinderen **houvast**. Ze weten waar ze op kunnen rekenen.
2. Ritme geeft kinderen **duidelijkheid**. Wat in een vast ritme gebeurt, gaat als vanzelf.
3. Ritme geeft kinderen **rust**. De Schepper heeft orde in Zijn schepping gelegd. Hij weet dat al het geschapene het beste gedijt in een omgeving waar orde heerst. Daarom is het belangrijk vast te houden aan orde en structuur. Dat is niet eenvoudig in deze tijd. Allerlei prikkels proberen voortdurend in te breken in bestaande structuren. Wees waakzaam! Handhaaf de orde! De Bijbel tekent de duivel als de diabolos, letterlijk vertaald: de door de war schopper. Hij probeert alle orde, structuur en regelmaat te doorbreken met alle gevolgen van dien. De rust vermindert. De opgejaagdheid neemt toe. De afstand tot de Schepper wordt vergroot.
4. Ritme is nodig voor **huisgodsdiens**t. Dan is er tijd en rust om na de maaltijd even stil te staan bij het gelezen Bijbelgedeelte. Dan is er op zondagmiddag of zaterdagavond gelegenheid voor huiscatechese. Dan is er een vaste avond of middag waarop gezinsmomenten rond Gods Woord gehouden kunnen worden.

Kinderen leren opruimen

Een opgeruimd huis geeft een opgeruimd hoofd. Orde bevordert regelmaat en ritme. Maar... opruimen is voor kinderen moeilijk. Er zijn verschillende vaardigheden van de hersenen nodig om dit te kunnen. Kinderen kunnen niet vanzelf opruimen en ze leren het niet vanzelf. Maar ook hier geldt: oefening baart kunst. Hoe leer je je kind opruimen?

1. Zorg voor **een duidelijk opbergsysteem**: een kapstok voor de jas, een rek voor de schoenen, een mand voor de spullen en dergelijke. Op deze manier weet een kind waar wat hoort.
2. Geef zelf **het goede voorbeeld**. Als je als ouder(s) van alles laat slingeren, zullen je kinderen dat ook doen.
3. Vertel **duidelijk wat de taken zijn**. Een kind van drie jaar kan minder verantwoordelijkheid dragen bij het opruimen dan een kind van acht jaar. Zorg dat duidelijk is wat het kind zelf opruimt, wat je oefent en wat jij (nog) doet. Zie hiervoor ook het kader 'Wat mag ik van mijn kind verwachten?'.
4. Leer kinderen **van jongs af aan** opruimen. Natuurlijk kan een peuter het nog niet alleen, maar het kan je wel al heel goed helpen. Zorg dat het niet zover komt dat je kind op bed ligt en je als ouder vervolgens nog alle speelgoed van de vloer moet halen. Doe dit samen. Hoe eerder je je kind leert opruimen, hoe beter je kind leert dat opruimen erbij hoort.
5. Maak er een **vaste gewoonte** van. Bijvoorbeeld: voor het eten of voor het naar bed gaan, ruimen we met elkaar alles op. Of: voordat je aan iets nieuws begint, ruim je eerst op waar je daarvoor mee bezig was.
6. Maak opruimen tot **een gezellige bezigheid**. Leer en zing met jonge kinderen een 'opruimversje'. Op internet zijn tientallen opruimversjes te vinden. Vraag op school welk opruimversje ze daar gebruiken, zodat je kind hetzelfde versje voor thuis en school heeft. Geef oudere kinderen een compliment na het opruimen.

Opruimvaardigheden

Wat mag je op welke leeftijd verwachten?

Tot vier jaar

Kinderen kunnen nog niet zelfstandig opruimen, maar ze kunnen wel heel goed meehelpen. Stimuleer dit meehelpen door kinderen bij taken te betrekken. Laat je kind meehelpen in de huishouding, bijvoorbeeld door voor het eten het eigen bord en bestek op tafel te leggen en dit na het eten weer af te ruimen. Je kind kan helpen de was op vouwen door washandjes aan te geven of sokken te sorteren. Je kind kan helpen speelgoed op te ruimen voor het eten of voor het naar bed gaan.

Vier tot tien jaar

Kinderen kunnen zelfstandig kleine tot middelgrote opruimklussen doen. Je kunt je kind verantwoordelijk maken voor bijvoorbeeld tafel dekken of afruimen, planten water geven of dieren voeren. Wees duidelijk in welke opruimtaken je kind heeft. Duidelijkheid bevordert verantwoordelijkheid. Maak bijvoorbeeld een overzicht als volgt:

Dit kan ik al zelf	Dit oefen ik	Dit doet mama nog
Jas ophangen Schoenen recht zetten Schooltas leegmaken en in de mand Speelgoed opruimen	Bed opmaken 's morgens Slaapkamer netjes houden	Kleren in de was Slaapkamer stoffen
Snuf eten geven Tafel afruimen	Het hok van Snuf verschon	

Tien jaar en ouder

Kinderen kunnen zelfstandig grotere opruimklussen doen. Ze kunnen zelf hun slaapkamer netjes en schoon houden. Ze kunnen hun vuile kleren in de juiste wasmand doen. Ze kunnen bepaalde huishoudelijke taken aan.