

Voor het eerst naar school

Tien tips wanneer je kind voor het eerst naar school gaat

1. Bereid je kind voor door voor te lezen

Kinderen die voor het eerst naar school gaan, hebben er behoefte aan om te weten wat hen te wachten staat. Je kunt hen daarbij helpen door een (prenten)boek voor te lezen met informatie over het schooleven. In de bibliotheek is vast wel een prentenboek daarover te vinden.

- Er zijn heel veel titels met *(naam) gaat naar school*. Denk bijvoorbeeld aan: *Jan Pieter gaat naar school* (van Elly Zuiderveld en Marijke ten Kate) of *Bobbi gaat naar school* (van Monica Maas) of *Naar school met Fiep* (Fiep Westendorp).
- Gelukkig zijn er inmiddels ook prentenboeken over naar school gaan bij christelijke uitgeverijen verschenen. *Pieter gaat naar school* van Willemieke Kloosterman en *Koen en Saar, welkom in groep 1* van Teunie Suijker.
- Al wat ouder zijn de voorleesboeken *Jos gaat naar school* van M.H. Karels-Meeuse of *Mary gaat naar school* van Nelly Klop-van der Bas.
- Ook de boeken van Bas met illustraties van Dagmar Stam kunnen aanknopingspunten bieden voor een gesprekje over school. Denk aan: *Bas, ga je mee?* of *Bas, waar ga je heen?* In *Bas doet het voor* vertelt Bas aan zijn broertje Jeroen hoe het er allemaal aan toegaat op school.



2. Bereid je kind voor door schoolspullen te kopen

Ga samen met je kind op stap voor het kopen van schoolspullen. Wat heb je nodig voor de eerste schooldag? In ieder geval een rugzak, beker en broodtrommel. Ook een portemonnee voor zendingsgeld kan handig zijn. Informeer bij school wat je nog meer nodig hebt. Op sommige scholen zijn gymschoenen of een verfschort nodig.

3. Bereid je kind voor door over school te praten

Probeer er door middel van een gesprekje achter te komen of je kind uitziet naar school of er juist tegenop ziet. Sluit aan bij de emoties die het nieuwe schooljaar bij het kind oproept. Vraag door en vertel meer. Geef informatie en help het kind het nieuwe schooljaar in het juiste perspectief te zien.

4. Maak gebruik van wen-morgens

Zeker als het de eerste is die naar school gaat, hebben ook ouders zelf behoefte aan meer informatie over het reilen en zeilen van het schoolgebeuren. Door gebruik te maken van wen-morgens leer je daar ook zelf van en kun je je kind beter voorbereiden op school.

Zijn er geen wenmorgens, ga dan eens een keer bij de school kijken. Ga bij het hek staan als het pauze is en laat het kind zien hoe het eraan toegaat. Je kunt ook de schoolgids of schoolkrant met je kind doornemen om je kind op de hoogte te brengen van het schoolleven.

5. Probeer te zorgen dat je kind de basishandelingen kent

Kinderen die de basishandelingen kennen (zoals: zelf hun jas dicht maken, zelf afvegen na een wc-bezoek, op een stoeltje blijven zitten) voelen zich op school veiliger en minder onzeker en kunnen daardoor meer energie stoppen in het aangaan van relaties.

Ook het kennen van de godsdienstige basishandelingen geeft een voorsprong: weten wat eerbied is en eerbiedig zijn. Het kennen van Bijbelverhalen en Psalmverzen geeft je kind op school herkenning en vertrouwen.

6. Zorg voor voldoende nachtrust en rust overdag

Slapen is belangrijk voor kinderen. Slaaptekort zorgt voor concentratieproblemen, slechtere schoolresultaten en een minder goede omgang met andere kinderen. Voldoende slapen is ook belangrijk voor de lichamelijke groei en het goed omgaan met emoties. In Nederland geldt het volgende slaapadvies: kleuters hebben tussen de elf en dertien uur slaap nodig. Hoe laat een kind naar bed kan, is dus erg afhankelijk van de tijd van opstaan. Voor kleuters wordt een bedtijd van 19.00 uur aanbevolen

Ook overdag is het belangrijk om je kind voldoende rust te geven en het aantal prikkels te beperken. De hersenen van kinderen hebben rust nodig om te ontwikkelen en informatie op te slaan. Beperk het computergebruik. Stimuleer de kinderen om buiten te spelen. Dat is gezond voor lichaam en geest.

Soms hebben kinderen behoefte aan een middagje thuisblijven om tot rust te komen. Maak dat bespreekbaar met de leerkracht.

7. Zorg voor structuur en regelmaat

Ritme in het gezin is wezenlijk voor kinderen. Het geeft hen houvast op alle momenten van de dag: bij het opstaan, naar school gaan, uit school komen, eten en naar bed gaan. Meer hierover kun je lezen in het volgende artikel:

<https://www.bijbelsopvoeden.nl/product/artikel-ritme-in-het-gezin/>

8. Wees beschikbaar

Het schoolleven is niet altijd eenvoudig voor kinderen. Zorg dat je op de hoogte bent van de belevenissen op school. Wees thuis als je kind uit school komt, zodat je zijn of haar stemming kunt peilen en verhalen kunt horen. Sommige kinderen moeten ontzettend wennen aan school en kunnen echt een poosje van slag zijn. Niet altijd kunnen ze dat verwoorden, maar uiten ze dat door middel van gedrag. Je kind kan zich heel anders dan anders gaan gedragen. Het kan ook terugvallen in gedrag door weer te gaan duimen of zelfs in de broek plassen. Probeer je kind te begrijpen, zodat je het verder kunt helpen. Meestal gaat dergelijk gedrag na verloop van tijd vanzelf over als je kind zich veilig gaat voelen op school.

Doordat je kind met veel meer kinderen omgaat, leert het in korte tijd andere dingen. Veel ouders merken dat hun kind met lelijke woorden thuis komt. Ook daarvoor is het belangrijk dat je beschikbaar bent. Neem de tijd om je kind hierin te onderwijzen.

9. Investeer in schoolcontact

Een goed contact tussen thuis en school is belangrijk. Geef zorgen of vragen van thuis aan de leerkracht door, zodat de juf of meester het kind kan begrijpen. Vraag de leerkracht om meer informatie als iets je niet duidelijk is. Wees blij als de leerkracht om informatie vraagt of met vragen over je kind bij je aanklopt. Wees aanwezig op ouderavonden en contactmomenten. Het is ook erg leuk om vrijwilligerswerk op school te doen. Daardoor sta je dichterbij het schoolgebeuren wat het praten over school met je kind ten goede komt.

10. Wees afhankelijk

'Zo de HEERE het huis niet bouwt, tevergeefs arbeiden deszelfs bouwlieden daaraan', zegt de wijze Salomo in Psalm 127. Dat geldt ook het schoolleven. Wees daarom afhankelijk van de zegen van de Heere. Bid in het gezinsgebed elke morgen om Zijn zegen en bewaring. Leer je kinderen hun noden en zorgen ten aanzien van het schoolgaan aan de Heere voor te leggen. Leer hen ook danken voor het goede dat de Heere daarin geeft.