

# Weer naar school

## Zeven tips bij het begin van een nieuw schooljaar

### 1. Bereid je kind voor



Bereid je kind(eren) voor op een nieuwe schoolperiode. Zeker kinderen die voor het eerst naar school gaan, hebben er behoefte aan om te weten wat hen te wachten staat. 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). Helaas is er geen prentenboek over naar school gaan bij een reformatorische uitgeverij verschenen. Wel kunnen de boeken van Bas met illustraties van Dagmar Stam aanknopingspunten bieden voor een gesprekje over school. Denk aan: *Bas, ga je mee?* of *Bas, waar ga je heen?*

Wel van reformatorische huize is het voorleesboek *Jos gaat naar school* van M.H. Karels-Meeuse.

De voorbereiding kan verder bestaan uit het opzoeken (of kopen) van de rugzak voor school, de beker en broodtrommel. Jongere kinderen willen ook graag weten wie de nieuwe juf of meester is, in welk lokaal ze dit jaar zullen zitten, over hoeveel dagen de school weer begint en dergelijke. Wees zo duidelijk mogelijk en geef zoveel mogelijk concrete informatie.

### 2. Peil de gevoelens

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.

### 3. Zorg voor voldoende slaap

Slapen is belangrijk voor kinderen. Veel kinderen gaan te laat naar bed. 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 en kinderen tussen de 6 en 12 jaar zo'n tien tot elf uur slaap. In 2012 is een onderzoek uitgevoerd naar het slapen van tieners. Daaruit bleek dat kinderen tussen de 10 en 12 jaar het beste presteren na negen of tien uur nachtrust. Jongeren van 12 tot 16 jaar hebben

acht tot achtenhalf uur slaap nodig. Hoe laat een kind naar bed kan, is dus erg afhankelijk van de tijd van opstaan.

Globaal worden de volgende bedtijden aanbevolen:

4-6 jaar: 19.00 uur

7-8 jaar: 19.30 uur

9-10 jaar: 20.00 uur

11-12 jaar: 20.30 uur

12-13 jaar: 21.00 uur

14-15 jaar: 21.30 uur

## 4. Zorg voor voldoende rust

Ook overdag is het belangrijk om kinderen voldoende rust te geven en het aantal prikkels te beperken. Leerkrachten geven aan dat kinderen soms al met een vol hoofd op school komen, vaak omdat ze voor schooltijd al een tijd achter de computer hebben gezeten en veel informatie langs hebben zien komen. De hersenen van kinderen hebben rust nodig om te ontwikkelen en informatie op te slaan.

Beperk ook na schooltijd het computergebruik. Stimuleer de kinderen om buiten te spelen. Dat is gezond voor lichaam en geest.

## 5. 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. Ook voor bijvoorbeeld het huiswerk is het belangrijk om een vaste tijd en plaats te hebben. Als het huiswerk altijd als eerste na het avondeten wordt gedaan, is de kans dat het vergeten wordt veel kleiner.

## 6. 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 weer ontzettend wennen aan de eerste schoolweken en kunnen echt een poosje van slag zijn. Niet altijd kunnen ze dat verwoorden, maar uiten ze dat door middel van gedrag. Probeer je kind te begrijpen, zodat je het verder kunt helpen.

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.

## 7. 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.

Wil je met je gezin uitgebreider stilstaan bij de afhankelijkheid van de zegen van de Heere aan het begin van een nieuw schooljaar? Doe dan het gezinsmoment 'Weer naar school'.