



Sommige kinderen kunnen niet wachten om naar school te gaan en kijken enthousiast uit naar hun eerste schooldag. Andere kinderen zijn bang en zien op tegen deze grote verandering. Als kinderen goed voorbereid zijn is het makkelijker om de overgang naar school te maken. Hieronder staan een paar tips waarmee je je kind op de eerste schooldag kunt voorbereiden.

## 1. Praat samen met je kind over de eerste schooldag.

Beantwoord vragen en praat over school. Je kunt in de plaatselijke boekhandel of de bibliotheek kijken of er boeken over de eerste schooldag zijn. Je kunt deze boeken voorlezen om je kind voor te bereiden op wat komen gaat. Probeer wel te voorkomen dat je kind in een korte tijd wordt overladen met informatie.

## 2. Vertel je kind wanneer de school gaat beginnen en zorg ervoor dat hij bekend is met de omgeving.

Misschien heb je met je kind al een bezoekje aan de school gebracht? Zo niet, dan is het een goed idee om dit te doen voor zijn eerste schooldag. Als dit niet meer lukt is het fijn als je in ieder geval op de eerste dag samen kijkt waar de toiletten zijn, de speelplaats is en waar de kinderen tussen de middag eten.

## 3. Koop samen met je kind de schoolspullen.

Zoals pennen en schriften, een schooltas of rugzakje, lunchtrommeltje, melkbeker en kleding.

## 4. Laat je kind weten dat je er de eerste dag bij zult zijn.

Van de meeste scholen mogen de ouders van nieuwe kinderen de eerste dag bij hun kind blijven tot hij zich wat op zijn gemak voelt. Dit is geruststellend voor een kind dat misschien wat bang is. Als je zegt dat je blijft, zorg dan dat je ook echt blijft.

## 5. Blijf de eerste dag zolang bij je kind als nodig is.

Probeer zo onopvallend mogelijk aanwezig te zijn. Moedig je kind voorzichtig aan mee te doen met de activiteiten in de klas in plaats van zich aan je vast te klampen. Kinderen die in de peuteropvang last hadden van scheidingsangst kunnen dergelijke problemen nu weer hebben. Als je kind overstuur raakt op het moment dat je weggaat, maar als je eenmaal weg bent snel acclimiseert, zeg dan op een bepaald moment duidelijk dat je gaat, neem afscheid en ga dan weg.

## Even wennen

Misschien duurt het een paar dagen voordat je kind gewend is aan de nieuwe situatie. De meeste kinderen passen zich snel aan en wennen aan de opwindende en uitdagende van het naar school gaan.

## Schoolangst

Soms kunnen kinderen een uitgesproken angst ontwikkelen voor school (schoolangst). Meestal zijn die kinderen niet perse bang voor school (in een enkel geval wel), maar zijn zij bang om van hun ouders gescheiden te worden.

Als het heel moeilijk is om je kind naar school te krijgen, als hij klaagt over pijn, 's ochtends bij het naar school gaan schreeuwt of op andere wijze protesteert, vraag dan professioneel advies over hoe je het beste met de situatie kunt omgaan. In het algemeen is het zeer belangrijk dat een kind zo weinig mogelijk school mist.

Praat erover met de leerkracht van je kind of de huisarts die je kan vertellen waar professionele hulp verkregen kan worden.

## Minder chaos

Moeilijkheden met naar school gaan kunnen ook ontstaan als ouders 's ochtends alles zelf doen, laat opstaan of niet goed georganiseerd zijn. In sommige huishoudens verlopen de ochtenden chaotisch en onplezierig met ouders die geïrriteerd raken in hun pogingen iedereen bijtijds de deur uit te krijgen. Hier volgen enkele ideeën om het ochtendritueel wat plezieriger en minder stressvol te maken:

## 1. Zorg dat je kind op een redelijke tijd naar bed gaat.

Dit is belangrijk omdat kinderen die slaapt tekortkomen moeilijk wakker worden en 's ochtends vaak humeurig en prikkelbaar zijn.

## 2. Zorg dat alles van tevoren goed georganiseerd is.

Zorg dat alles wat jij en je kind nodig hebben de avond ervoor klaarligt. Zorg dat schoolkleding makkelijk te vinden en aan te trekken zijn en sta zelf ruim op tijd op.

## 3. Laat je kind meehelpen.

Op de leeftijd van 4 jaar kun je van je kind verwachten dat hij steeds meer dingen zelfstandig en uit zichzelf doet, zoals opstaan, aankleden, ontbijten, tandenpoetsen, schooltas inpakken en op tijd klaar staan om te vertrekken. Sommige kinderen hebben wat extra ondersteuning nodig om dingen zelf te kunnen doen. Hierbij kan een schema helpen.

## 4. Maak een schema van wat er 's ochtends vroeg gedaan moet worden.

Dit schema is een eenvoudig overzicht waarmee je kind leert wat hij 's ochtends moet doen en in welke volgorde. Je kunt bijvoorbeeld voor iedere stap een foto, tekening of woord op een stukje klittenband bevestigen. Het klittenband kan aan de muur gehecht worden op een praktische plek, bijvoorbeeld in de keuken, slaapkamer of badkamer. Als je kind de stap op het klittenband heeft uitgevoerd kan deze worden verwijderd en in een bakje worden gelegd dat je onder de overzichtskaart zet.

### Tips voor het gebruik van het schema:

- Beperk de herinneringen tot een minimum. De eerste paar dagen kun je je kind aan dingen herinneren, maar kinderen zullen niet leren dingen zelfstandig te doen als zij erop rekenen dat je hen helpt.
- Als je kind iedere stap kan doen met slechts een enkele aanwijzing, haal dan geleidelijk de geheugensteuntjes weg.
- Vergeet niet aandacht te besteden aan je kind en hem te prijzen als hij een stap uit het schema zelf uitvoert zonder er eerst aan herinnerd te worden.
- Vermijd boos worden of irritatie en probeer vriendelijk te blijven. Als je boos of geïrriteerd raakt is het voor kinderen moeilijker om te leren wat er van hen verwacht wordt.
- Geef een beloning. Geef je kind een kleine beloning als hij alle stappen uitvoert zonder eraan herinnerd te worden, bijvoorbeeld een traktatie bij de lunch of een speciaal spel of activiteit na school.
- Als je kind goed in het ritme zit om op tijd de deur uit te gaan kun je geleidelijk met het schema ophouden.