

Blog augustus 2023

De overgang van basisschool naar voortgezet onderwijs. Tips voor ouders.



Hoe zijn jouw herinneringen aan deze overgang, de overstap van basisschool naar het middelbaar onderwijs?

Ineens was je een 'brugsmurf', wat toen genoeg reden was om geplaagd te worden, dwars gezeten of uitgedaagd. Je maakte nieuwe vrienden, je wereld werd groter.

Nog steeds kom je als kind met één sprong in een andere schoolomgeving, een omgeving waar meer zelfstandigheid van je wordt gevraagd, zelfbewustzijn en voor jezelf op kunnen komen op verschillende manieren.

Heb jij een kind wat deze overstap komende tijd maakt, en maak je jezelf soms zorgen hierover? Misschien omdat je kind erg verlegen is, het moeilijk vindt om zijn of haar plekje in een groep te vinden, moeite heeft met verandering, of omdat er zoveel ineens lijkt te veranderen. Het afscheid nemen van het kind zijn, zo voelt het vaak.

Jouw kind help je door de eerste weken heen, met o.a. de volgende tips.

Is er meer nodig, neem dan contact met mij op. Ik kan jouw kind helpen omgaan met angsten/angstgedachten, veranderingen of zijn plekje zoeken in de nieuwe sociale omgeving.

Aanpak in de Ochtend:

- Check samen nog even het dagrooster, soms zijn hier nog wijzigingen. Bespreek per les of je kind hier zorgen over heeft, wat zijn de zorgen en bij wie/waar kan hij/zij op dat moment terecht met een vraag.
- De lunch en kleine pauzehapjes gaan mee. Heeft jouw kind de eerste dagen of weken moeite met eten door spanning, dan kan een drinkontbijt, een voedzame smoothie of stuk fruit prima als vervanger mee in de tas. Kleine hapjes (halve boterham, snackgroente) helpen als pauzehapje om toch genoeg energie binnen te krijgen. Laat je kind zelf boodschappen doen hiervoor als alles wat jij bedenkt wordt afgewimpeld, stel wel grenzen aan wat er gekocht mag worden. (Geen Marsreep als lunch 😊).
- Focus op plezier, vertrouwen en wat je kind al weet over deze dag. Het is even wennen en komt goed.

Tips voor de Middag:

- Bij thuiskomst is er iemand waar verhalen over deze dag aan verteld kunnen worden. Ben je zelf nog aan het werk, misschien is een grootouder of andere volwassenen die dichtbij staat beschikbaar, al is het maar telefonisch.
- Je kind neemt een pauze door buiten te spelen, te sporten of andere activiteit, bij voorkeur lichamelijk. Mentaal zijn er al veel prikkels te verwerken, het is belangrijk de balans te (her)vinden.
- Later in de middag is er tijd voor 40 tot 60 minuten huiswerk. In het begin is huiswerk maken onwennig en kost het meer tijd. Na enkele weken of maanden vinden jullie vanzelf een fijn ritme hierin.

Wat doen we in de Avond:

- Na het avondeten is er tijd voor samen een ommetje maken, een spelletje of een klusje. (kamer opruimen, hond uitlaten etc) Doe dit samen, is je kind geen prater, dan komen op dit soort momenten de verhalen los.
- Hierna besteden we nog een 60 minuten aan het huiswerk (maak- of leerwerk), om erna af te ronden. Is perfectionisme een eigenschap die je herkent in je kind, dan is het goed om werktijden hierbij te begrenzen. Af is af, huiswerk maken is om te oefenen.
- Jullie pakken samen de tas in voor de volgende dag. Hierna is er tijd om nog even te ontspannen. Kijk samen een film of serie. Jullie bespreken wat fijn was aan de dag, en je kind maakt zich klaar voor het slapen gaan. Rust en aandacht voor positief denken is op dit moment belangrijk.

Ik hoop dat je met deze tips uit de voeten kan. In mijn volgende blog zal ik nog verder aandacht besteden aan dit belangrijke jaar.

Liefdevolle groet en fijne zomer