

Blog september 2023 - vervolg op blog augustus '23

De eerste schoolweek of weken zijn voorbij, het schooljaar is nu echt begonnen.

Mogelijk zie je gedragsverandering bij je kind. De één wordt even wat stiller, is dromerig of trekt zich wat vaker terug op de eigen kamer. Het andere kind is juist heel druk, beweeglijk of misschien opstandig. Dit heeft allemaal te maken met het verwerken van alle prikkels die je kind opdoet deze eerste weken. Prikkel die het allemaal moet verwerken.



Vooraf in deze eerste schoolweken is het belangrijk dat je vertrouwen uitspreekt in je kind. Spreek je deze weken vooral over hoe spannend het is, of hoort je kind jou hierover praten met familie of vrienden, dan maak je de spanning voor je kind hoger.

Niet voor niets is er het gezegde: *'Wat je aandacht geeft, dat groeit'*.

Voor zorgen en piekeren is dit zeker waar. Als je veel nadruk legt op hoe spannend het is, zal het voor jullie allebei steeds spannender worden. Leg je de nadruk erop dat we even tijd nodig hebben om te wennen, maar dat alles over een paar weken vast makkelijker wordt, dan benadruk je vertrouwen. Het komt goed.

Hoe dan toch aandacht aan je kind geven als het mopperend, moe of overprikkelt thuis komt. Je wil dit tenslotte ook niet negeren. We mogen natuurlijk best even erover praten dat het moeilijk/ lastig/ vermoeiend is. Doe dit in een kort gesprek, en vraag als afronding of er nog ergens zorgen over zijn, en of hij/zij nog iets wil vertellen.

Zijn de eerste verhalen/ zorgen gedeeld, dan gaan we kijken wat helpt. Help je kind om te bedenken hoe hij/zij het de volgende schooldag kan aanpakken. Bij wie kan het terecht, en waar kan hij/zij die persoon vinden.

Dit zijn vragen die jouw kind helpen te focussen op wat wel helpt, en bij wie hij op school terecht kan gedurende de schooldag.

Is dit besproken, dan bedenken wat je kind gaat doen om te ontspannen. En dat kan voor ieder kind anders zijn.

In mijn vorige blog heb ik al verteld dat het goed is om nu lichamelijk bezig te zijn.

Belangrijk om lichaam en geest in balans te houden, en even 'uit het hoofd te stappen'.

Is je kind geen sporter?

Is je kind een gamer? Mogelijk dat actieve games op bijvoorbeeld de 'Wii' o.i.d. een idee is.

Ook heel leergierige kinderen die niets liever willen dan direct aan het huiswerk gaan, is het belangrijk om even wat anders te doen.

Om paniek in de ochtend te voorkomen, hieronder nog wat korte tips;

- Sleutels liggen altijd/hangen in hetzelfde bakje/ rekje/ laatje
- In de avond bereiden we de volgende zaken al voor:
 - o Schooltas inpakken
 - o Lunchpakket en hapje voor kleine pauze klaarmaken
 - o Kleding voor volgende dag klaarleggen
 - o Checken of tas met gymkleding moet worden ingepakt
 - o Checken of laptop is opgeladen en in de hoes zit
- Roosterwijzigingen kloppen als ze vanuit school bekend zijn gemaakt, en zijn minder betrouwbaar als ze via via via worden verspreid.

Heel veel succes dit schooljaar. Gaan deze weken moeizamer dan bij klasgenoten? Overleg met de mentor of meer kinderen in de klas dit zo ervaren. De mentor kent zijn klas, en ziet waar jouw kind nog wat moeite mee heeft.

Heeft je kind na de eerste periode nog steeds vaak buik- of hoofdpijn van stress door school, kan het moeilijk wennen of denk je door uitspraken dat het wel weinig zelfvertrouwen heeft? Neem gerust contact met me op om te overleggen.
Ik ben er voor je.

Groetjes en heel veel succes met wennen aan deze nieuwe fase in jullie leven.
Kitty