

# Vakantie is voorbij: opvoedkundigen geven tips voor structuur

Door YARA HOOGLUGT

Vandaag, 08:00 in **VROUW MAGAZINE**

**Het is weer gedaan met eeuwigdurende buitenspeelavonden. De vakantie is voorbij, school begint, tijd voor structuur! Drie opvoedkundigen geven tips voor elke leeftijdsgroep.**



Hoe krijgen we weer een beetje structuur in de dagen?

© GETTY IMAGES/EYEEM

## **4 t/m 9 jaar: kom rustig weer in het ritme**

„Kindercoach Jeanette Sjardijn: „Op tijd naar bed gaan is belangrijk, maar wees wel realistisch. Je kunt niet van de ene op de andere dag verwachten dat je kind zonder morren twee uur eerder naar boven gaat uit zichzelf. Zorg voor een overgangperiode: op tijd eten, maar daarna mag er nog wel even een spelletje gedaan worden.”

## **Maak tijd voor het kind buiten schooltijd**

Jeanette: „De zomervakantie kan zeker voor de jongsten aanvoelen als een eindeloze periode. De overgang naar school is dan groot. Je kind doet veel indrukken op en moet weer een ritme gaan vinden in de groep. Zorg dat je 's ochtends niet direct met haast weg moet van het schoolplein, en houd je agenda na schooltijd zoveel mogelijk leeg. Zo kan je kind bij jou rustig ontladen.”

**BEKIJK OOK:**

## **'Had ik gewonnen van mijn 2-jarige driftkikker?'**

### **Zoek de natuur op**

Jeanette: „Kinderen krijgen op een schooldag veel prikkels die ze moeten verwerken. Ga het liefst lopend of op de fiets van en naar school en zoek ook na schooltijd een park of bos op. Ontlading werkt via de zintuigen: de wind op de huid, de voetjes in het zand. Geef je kind daar de ruimte voor.”

## **10 t/m 14 jaar: Kom niet meteen in actie**

Motivatie-expert Marieke Ringrose: „Kinderen van deze leeftijd vinden hun mentor of klas soms al na de eerste schooldag stom. Probeer daar niet in mee te gaan, maar bagatelliseer de situatie ook niet. Luister naar je kind en erken de spanning van een eerste schoolweek, maar pak niet direct de telefoon om de school in te lichten. Deze worstelingen zijn heel normaal en kinderen lossen het meestal zelf op.”

### **Blijf beschikbaar voor hulp**

Marieke: „Ook al wil je kind het allemaal heel graag zelf doen, blijf altijd beschikbaar voor hulp. Vraag of het lukt op school, zonder je op te dringen. Begeleiden in plaats van controleren. Spreek bijvoorbeeld af dat je kind het schoolwerk een maand lang op zijn/haar eigen manier doet. Na een maand bekijken jullie samen of dat werkt en of er misschien iets anders moet.”

**BEKIJK OOK:**

## **Hoe laat ik mijn kind steeds een beetje meer los?**

## **Focus niet te veel op cijfers**

Marieke: „Het kan demotiverend werken als je als ouder boos wordt om iedere onvoldoende. Vraag liever naar het proces dat daaraan voorafging. Waar is het misgegaan? Hoe kan je kind het in het vervolg anders aanpakken? Een resultaat zegt helemaal niets als je niet weet wat daarvan de oorzaak was.”

## **15 t/m 18 jaar: maak iets speciaals van de eerste schoolweek**

Pubercoach Janneke ter Bille: „Pubers vinden het ergens wel lekker om weer naar school te gaan, maar zien op tegen het huiswerk en de verwachtingen waar ze weer aan moeten voldoen. Zo'n eerste week is vaak een kennismaking. Je kind hoeft dan meestal nog niet 'fulltime' op school te zijn. Ga samen op pad om nieuwe schoolspullen te halen, een kersverse outfit uit te zoeken of onderneem een leuk uitje.”

## **Zorg voor regelmaat**

Janneke: „Bouw vanaf de laatste vakantiedagen en in de eerste schoolweek regelmaat in. Bij pubers wordt het slaaphormoon melatonine pas laat in de avond afgegeven, waardoor ze 's avonds moeilijk in slaap komen. Probeer dus te stimuleren dat je kind op een normaal tijdstip naar bed gaat en de wekker zet. Dat helpt om weer aan de structuur te wennen.”

## **Neem het komende jaar door**

Janneke: „Bereid je kind voor op de komende periode en pols waar jij nodig bent. Stel vragen: 'Waar zie je tegenop? Waar kun je hulp bij gebruiken?' Doe dat niet recht tegenover elkaar aan de keukentafel, maar houd het ongedwongen. Bijvoorbeeld als je samen iets bakt.”