

## 6 HANDIGE TIPS

# Soepel het nieuwe schooljaar in!



📖 De overgang van de zomervakantie naar het nieuwe schooljaar is voor veel kinderen en ouders weer even wennen. We geven je daarom graag tips om een goede start te maken!

## Wennen aan het nieuwe ritme

De overgang van de zomervakantie naar het nieuwe schooljaar kan voor veel kinderen een uitdaging zijn. Start daarom in de laatste week van de vakantie met het aanpassen van het slaappatroon. Laat je kind elke dag iets vroeger naar bed gaan en opstaan. Zo wordt het makkelijker om weer in het schoolritme te komen!



## Blijf leuke dingen samen doen

De overgang naar school wordt makkelijker als je kind dingen kan blijven doen die het leuk vond tijdens de vakantie. Welke dingen vond je kind leuk? Denk bijvoorbeeld aan buitenspelen, een boek lezen, puzzelen of een moment van ontspanning. Of aan een sport of spelactiviteit of een andere gewoonte die je kind of jullie als gezin fijn vonden.

Kijk of je kind daarmee kan doorgaan als het schooljaar begint.



## Motiveer je kind terug naar school

Om je kind te motiveren om weer naar school te gaan kun je je kind vragen wat hij/zij gemist heeft. Je kunt hierbij denken aan vrienden, leerkrachten, bepaalde lessen of activiteiten zoals buitenspelen of gymmen. Hiermee kan je kind zich weer verheugen op het terug naar school gaan. Je kunt je kind ook motiveren door te vragen wat hij graag anders zou willen doen dit schooljaar.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan: nieuwe vrienden maken, beter opletten in de klas of ergens beter in worden. Vraag je kind hoe hij/zij dat wil gaan doen en hoe jij daarbij kunt helpen. Hiermee stimuleer je het zelfvertrouwen van je kind en kan je kind enthousiast aan het nieuwe schooljaar beginnen.





## Vorbereid het schooljaar in

Een nieuw schooljaar brengt vaak verandering met zich mee zoals: een nieuw klaslokaal, nieuwe klasgenoten of een nieuwe leerkracht. Dit kan voor je kind best spannend zijn. We geven een aantal tips om je kind hier goed om voor te bereiden en hierin te ondersteunen:

- Praat over wat je kind kan verwachten van het nieuwe schooljaar;
- Praat over de lessen die anders kunnen zijn;
- Praat over eventuele nieuwe kinderen of leerkrachten in de klas;
- Nodig in de laatste vakantieweek een klasgenootje uit waar je kind mee bevriend is, zodat zij elkaar gezien hebben voor het nieuwe schooljaar en het minder spannend is om terug naar school te gaan.

## Naar een nieuwe school?

Naar een nieuwe school? Bezoek dan samen met je kind voordat het schooljaar begint alvast de nieuwe school. Dit maakt het minder spannend voor je kind. Het kan voor het kind ook fijn zijn om in de laatste vakantie week alvast een keer samen naar de school te lopen/te fietsen zodat je kind de weg en de omgeving leert kennen.



## Blijft je kind zitten?

Geef je kind vooral ruimte om erover te praten. Kijk of je kind al kinderen kent of dat er misschien andere kinderen blijven zitten. Het kan voor je kind helpend zijn om hiermee af te spreken zodat hij/zij zich niet de enige voelt. Dit verlaagt de drempel om aan het nieuwe schooljaar te beginnen.



## Meer tips & informatie?

Deze zes tips voor een fijne overgang van de zomervakantie naar het nieuwe schooljaar zijn samengesteld uit het artikel '[Hoe begin ik met mijn kind aan het nieuwe schooljaar?](#)' van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI). Op de [nji.nl](#) en op [lisalelystad.nl](#) vind je nog meer tips, vragen én antwoorden over opvoeden & opgroeien.

