



tips voor
thuis
nr.13

Titel: Hebben ze het niet te druk?

Pagina('s): pagina 62

Inhoud: aan de orde komt het feit dat kinderen naast de schooltijd ook nog een drukke naschooltijd hebben.

www.pravoo.com

© pravoo lekkerkerk
begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel: 0180-652096, fax: 0180-664450 (NL)
Sloboendstraat 27, 2941 PC Lekkerkerk

Druk,
druk,
druk

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

De ruim 1000 uren dat kinderen in het basisonderwijs per jaar onderwijs volgen moet zo effectief mogelijk zijn. Dat betekent dat we de dag zo opbouwen en invullen dat er zo weinig mogelijk minuten verloren gaan aan niets doen.

Kinderen hebben pauzes en ontspannen creatieve activiteiten, maar ook daarbij moet er vaak weer het een en ander.

Soms zijn kinderen ook gewoon moe na een schooldag en willen ze even hun eigen gang gaan of soms helemaal niets doen.

Veel kinderen hebben ook geen zin om te vertellen wat er op school is gedaan en wat ze meegemaakt hebben. Dat is begrijpelijk.

Dat betekent ook dat het belangrijk is om de na- en voorschoolse tijd goed in de gaten te houden. Wij schrikken op school wel eens van wat de kinderen allemaal na schooltijd nog moeten, waar ze naar toe gaan, waar ze les in krijgen, op welke clubs ze allemaal zitten.

Er zijn zelfs kinderen die er al een agenda op nahouden. Soms komt daarbij ook nog een druk weekend en het leven van het kind wordt druk, druk, druk.

Op school is dat te merken omdat ze vaak moe zijn en eigenlijk in de na-schoolse-tijd te weinig tijd krijgen om op adem te komen.

De drukte van het *moeten* veroorzaakt vaak stress en dat betekent dat kinderen vaak niet helemaal ontspannen op school komen en ze dus ook niet optimaal uitgerust en fris in de schoolbanken zitten.

Het gevolg is dat het effect van het onderwijs niet optimaal is.

Wat is aan te bevelen?

Aanbeveling 1

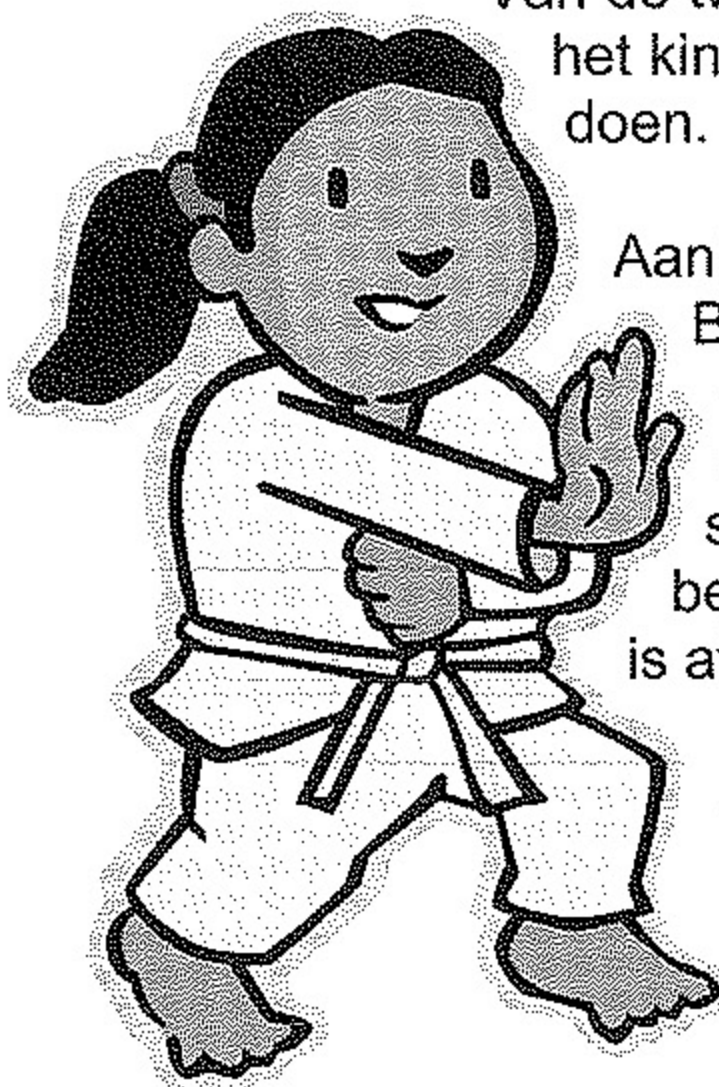
Kinderen moeten regelmatig per week niet-georganiseerde dingen doen en vrij zijn en vrij kunnen bepalen of ze alleen iets willen doen of met iemand wat af willen spreken.

Aanbeveling 2

Kinderen moeten niet meer dan twee keer per week iets georganiseerd te doen hebben in de vorm van een les of een club.

Aanbeveling 3

Van de twee weekend-dagen moet minimaal een van die dagen voor het kind geheel vrij zijn om te bepalen wat het met wie of alleen wil doen.



Aanbeveling 4

Bij de vrije-tijd-activiteit is het belangrijk om daarin vooral de ontspanning te zoeken en het kind niet iets te laten doen dat heftige spanning met zich mee brengt. Een beetje wedstrijdgevoel is goed, maar spanning die het kind constant bezig houdt of een onprettige sfeer op een club of vereniging is af te raden.

Aanbeveling 5

Zorg er ook voor dat u als ouders ook voldoende rust uitstraalt en niet te jachtig doet in aanwezigheid van uw kind. Doe de dingen die u met elkaar doet ook rustig.