

STAPPENPLAN: DE LAATSTE VAKANTIEWEEK.....



Dit stappenplan helpt je om samen goed voorbereid te starten met het brugklasjaar. Het is bedoeld ter ondersteuning en is een richtlijn. Haal er dus vooral uit wat voor jullie werkt en laat datgene wat niet bij jullie past vooral achterwege.

Elke stap bestaat uit een aantal (doe)tips voor dat moment, een vraag (geel voor je kind, groen voor jou als ouder) en ruimte om zelf wat op te schrijven zodat je het ook als naslagwerk kan bewaren.

Veel plezier en verbinding gewenst!



STAPPENPLAN: DE LAATSTE VAKANTIEWEEK.....

7 DAGEN VOORAF

Thema:
Overzicht en oriënteren

- Neem samen het rooster door (als dit er is)
- Oefen de fietsroute nog een keer op een rustig moment
- Check of de schoolspullen compleet zijn

? Wat helpt jou om je eerste schooldag fijn te beginnen?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

MAANDAG

Thema:
Ritme opbouwen

- Start weer met wat vroeger opstaan en aankleden
- Hou regelmatige eetmomenten aan
- Plan rustige momenten samen, denk aan lezen, wandelen, tekenen, een spelletje doen

? Wat lijkt je heel spannend? Wat kan je helpen op dat moment?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:



STAPPENPLAN: DE LAATSTE VAKANTIEWEEK.....

DINSDAG

Thema:
Lekker in je vel!

- Maak samen een klein 'fijn in mijn vel-pakketje'
- Maak samen een overzichtje: wat kan ik doen als ik me niet fijn voel op school?

? Wat kun je doen als je je alleen voelt in de pauze?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

WOENSDAG

Thema:
Op verkenning

- Indien daar behoefte aan is, fiets nog een laatste keer de route of oefen een alternatieve route
- Pak de schooltas alvast een keer in alsof het een schooldag is
- Maak samen een kaartje voor in de etui met hierop een opbeurende zin

? Wat kan ik voor je doen als je een moeilijke dag hebt gehad was?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:



STAPPENPLAN: DE LAATSTE VAKANTIEWEEK.....

DONDERDAG

Thema:
Zelfvertrouwen up!

- Bedenk samen welke situaties je kind eerder spannend vond en die goed zijn gegaan. Wat kun je hiervan leren?
- Maak een plan voor de eerste week. Wat als:
.....je verdwaalt
.....je iets kwijt bent
.....je verdrietig bent
- Plan een fijne ontspannende activiteit

? Wat kun je doen om contact te maken met iemand? Wat zou je kunnen zeggen?
Oefen samen wat gebruiksklare zinnen.

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

VRIJDAG

Thema:
Rust en verbinding

- Plan een heerlijke chilldag
- Creëer een fijn 1 op 1 momentje: ga lekker een ijsje halen, pak een filmpje samen, geniet even bewust van het moment!
- Zorg voor een kleinigheidje voor in de rugzak dat je kind kan helpen bij lastige momenten. Iets liefs, een kaartje of een foto

? Sta even bewust stil bij het feit dat er voor jou nu ook een hoop verandert. Wat ga je missen?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:



STAPPENPLAN: DE LAATSTE VAKANTIEWEEK.....

ZONDAGAVOND

Thema:
Fijne, zachte overgang

- Zorg dat je kind lekker op tijd in bed ligt en heerlijk uitgerust kan starten
- Pak samen de tas in voor de volgende dag en zorg dat alles klaar ligt
- Volg de gebruikelijke avondroutine
- Bespreek hoe je kind er in staat, is hij of zij relaxed of is er nog wat spanning?
- Sluit af met een fijn moment dat voor jullie ontspanning en verbinding geeft

? Om er echt voor je kind te kunnen zijn, is het belangrijk dat jij zelf ook relaxed bent. Wat ga jij doen deze week om goed voor jezelf te zorgen?

Dit wil ik zelf nog toevoegen:

SUCCES!

