



Op tijd de deur uit

In veel gezinnen is het op doordeweekse dagen 's ochtends 'ochtendspitsuur': opstaan, wassen, aankleden, eten en op tijd de deur uit. Terwijl iedereen juist dán moet meewerken, zijn er kinderen die treuzelen, alles langzaam doen, vergeetachtig zijn of veel aandacht vragen.

Tips voor de ochtendspits:

- **Begin met de organisatie van de dingen die u zelf moet doen**

Werk aan een routine. Sta op tijd op en zorg dat u eerder klaar bent dan de kinderen. Om haastwerk te voorkomen is het handig om de avond tevoren alvast dingen klaar te leggen, zoals kleren en schoolspullen. De tijd die u spaart kunt u gebruiken om in een goede sfeer de kinderen op weg te helpen.

- **Betrek kinderen bij de organisatie**

Leer kinderen 'te organiseren'. Kinderen die zichzelf al kunnen aankleden hebben niet alleen de kans deze vaardigheid te oefenen, maar kunnen mama of papa ook een handje helpen door bijvoorbeeld alvast een boterham te smeren.

- **'Versla de klok'**

Voor kinderen die extra stimulans nodig hebben om te leren op tijd klaar te zijn kunt u het spel 'versla de klok' gebruiken. Met de kookwekker in de hand moedigt u uw kind aan om voor het alarm afgaat, dus binnen een bepaalde tijd, klaar te zijn met een activiteit (bijvoorbeeld aankleden).

Bij 'versla de klok' gelden een aantal 'spelregels':

- ✓ Vertel uw kind precies welke taken er gedaan moeten worden.
- ✓ Neem voldoende tijd, jaag uw kind niet op.
- ✓ Geef uw instructies niet meer dan twee keer.

Als uw kind wint verdient hij een beloning voor zijn inzet, bijvoorbeeld iets lekkers te drinken voor bij de lunch.

Vaak duurt het even voordat uw kind de klok verslaat. Bouw de beloningen langzaam af als het goed gaat. Bijvoorbeeld door pas na twee keer winnen iets lekkers bij de lunch te geven enzovoort. Prijs uw kind altijd voor zijn/haar pogingen om sneller klaar te zijn voor school!





Opvoedsteunpunt gemeente Veere
Marieke Sas, pedagogisch adviseur GGD Zeeland

- Locatie: Noordweg 133 te Serooskerke.
- Openingstijd: maandag van 13.00 – 15.30 uur.
- Voor het maken van een afspraak kunt u op werkdagen contact opnemen tussen 8.30 – 13.30 uur, telefoonnummer 0118 – 655060.

