

1.

Bied structuur in de laatste weken voor de vakantie

De laatste weken voor de vakantie zijn altijd anders dan normaal. Er zijn toetsen, (afscheids) feestjes, een schoolreisje. Daardoor zijn er meer 'onverwachte' momenten in de klas die kunnen zorgen voor extra spanning. Soms is het leuk spannend, bijvoorbeeld een schoolreisje. Soms is het helemaal niet leuk, bijvoorbeeld het afscheid van de leerkracht.

Wat kan jouw kind helpen op het gebied van structuur? Eetmomenten liggen vaak vast op school. Vraag aan de leerkracht om de tijden voor de eetmomenten wél aan te houden. Dat geeft jouw kind in ieder geval houvast. Een extra briefje in de trommel doet ook wonderen (veel plezier, geniet van je dag, heb het fijn, ik hou van je, dikke kus). Het biedt een herkenbaar punt waardoor je kind een beetje grip heeft op de dag.

2.

Bereid je kind voor op wat er anders gaat

Vóór de vakantie gaan de dagen op school vaak al anders dan normaal. Dat geldt vooral voor de aanloop naar de zomervakantie; vanaf de meivakantie begint dat vaak al. Meestal staat van tevoren vast wat er allemaal extra op de planning staat. Zorg ervoor dat je weet wat er gaat gebeuren. Vraag aan de leerkracht hoe de laatste weken eruitzien, zodat jij je kind kunt voorbereiden.

Doe dat door bijvoorbeeld op zondag te zeggen: 'Lief, deze (laatste) week gaat alles een beetje anders dan normaal. Namelijk ...' Zo kan je kind zich voorbereiden op dat wat er allemaal anders gaat.

Vaak helpt het om zo'n planning visueel te maken door plaatjes, een aftelkalender per week of voor de hele periode. Die kun je samen maken. Zo betrek je je kind erbij en kan je kind er ook echt in meegaan. Het is echt per kind verschillend of dit helpt of juist niet.



25.

Bereid je kinderen voor!

Ook hier is het goed om je kinderen voor te bereiden op wat er gaat komen. Praat samen over waar je naartoe gaat. Laat het zien, print de plattegrond uit etc. Zoek op wat je daar kunt eten en drinken, welke taal ze er spreken, wat er te zien is etc. Dat helpt je kinderen om zich een beeld te vormen. Zo zijn ze al een beetje voorbereid, wat vaak maakt dat ze op de plek van bestemming makkelijker overschakelen. Of je nu een dagje weg gaat of een paar weken.

Een leuk hulpmiddel hierbij kan het Vakantie SmoeltjesSchrift van Josina Intrabartolo zijn. In dit invuldagboek vult je kind van tevoren in waar jullie naartoe gaan, hoelang de vakantie duurt en wat de plannen zijn. Tijdens de vakantie kan het kind alle belevenissen erin opschrijven.

26.

Maak een reisplanning

Maak samen met je kinderen een reisplanning. Laat je kinderen zien hoe je op jullie vakantiebestemming komt, hoelang jullie in de auto zitten, wanneer je onderweg stopt. (Wees duidelijk: als je moet plassen kan dat daar en daar, en anders pas weer een paar uur later. Geef grenzen aan.) Laat je kinderen op de kaart zien hoe jullie gaan rijden, teken het uit en laat zien waar jullie ongeveer even stoppen en waar jullie allemaal doorheen rijden. Ook als jullie 's nachts rijden is het goed om de route uit te leggen.