

Beste ouder(s)/verzorger(s) van kinderen uit groep 8,

Binnenkort is de laatste schooldag op de basisschool voor jouw kind en na de zomer start jouw kind op de middelbare school. Dit is zowel voor jou als voor jouw kind een grote verandering. Zeker voor kinderen uit Landsmeer die straks buiten de gemeente naar school gaan. Wat kun je verwachten en hoe kun je je kind hierop voorbereiden? In deze brief wordt hier aandacht aan besteed.

De overgang van basisschool naar middelbare school

De basisschool is voor de meesten voor nu een bekende, vertrouwde en veelal een veilige plek. Veel kinderen van groep 8 kunnen zelfstandig naar school, de route is bekend, kinderen zitten (in veel gevallen) jaren bij dezelfde kinderen in de klas. Als ouders ken je de leerkrachten en de andere ouders in de meeste gevallen, vooral van de vriendjes en vriendinnetjes van je kinderen. Er is een vertrouwensband opgebouwd. Dit alles verandert in meer of mindere mate als kinderen naar de middelbare school gaan. Het is in veel gevallen ook de start van een nieuwe ontwikkelingsfase: de puberteit.

Eenmaal op de middelbare school en dan?

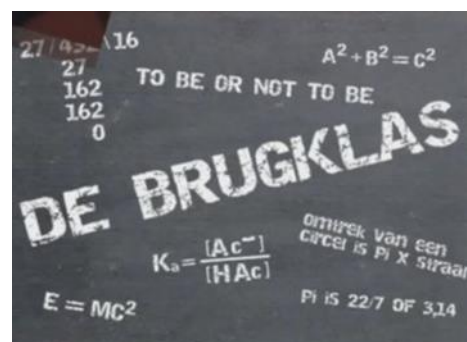
Verschillende leraren, verschillende vakken, verschillende lokalen. Zelf zorgen voor je boeken en je kluisje. "Tussenuren". Van oudste op de basisschool ben je ineens weer het kleintje. Weet jij nog hoe jij je voelde toen je voor het eerst door die grote, nieuwe school liep? Soms is het goed om hier even bij stil te staan.

Sommige kinderen zijn erg bezig met wat er komen gaat, anderen hoor je er niet veel over. Misschien leuk om samen met je kind te kijken als voorbereiding is dit filmpje van schooltv waarin kinderen uit de eerste klas van de middelbare school aan het woord komen over hun ervaringen:

<http://www.schooltv.nl/video/een-nieuwe-school-naar-de-brugklas/#q=brugklas>.

Als ouder zal je waarschijnlijk zien dat je tiener steeds meer dingen zelfstandig gaat doen, nieuwe vrienden krijgt, in nieuwe situaties terecht komt en dat je als ouder veel minder op school aanwezig bent dan voorheen. Je spreekt als ouder nauwelijks meer de leerkrachten. Je hebt minder zicht op je kind en dat vraagt om vertrouwen in je kind en (geleidelijk) loslaten.

Een middelbare school heeft vaak een systeem (zoals Magister) waar informatie met betrekking tot cijfers, absenties, te laat komen en huiswerk staat geregistreerd. Bekijk dit systeem bij voorkeur samen met je kind zodat het iets gezamenlijks is en geen controlemiddel.



Hoe kun je als ouder je kind helpen?

- Door je kind nu al meer zelf laten doen (zelf eten klaarmaken, zelf uit school/van sport laten gaan)
- Door jezelf te informeren over de nieuwe school
- Door een paar keer samen de route naar school te fietsen (of met OV te nemen)
- Door je kind te helpen met plannen (bijvoorbeeld in een agenda)
- Door je kind te leren zelfstandig problemen op te lossen

Volg en houdt rekening met de ontwikkeling en karakter van je kind. Het ene kind is meer zelfstandig, serieus en de andere is meer afgeleid. Beide is prima, kijk wat je kind aankan, volg het tempo van je kind.

Motiveren en ondersteunen: hoe dan?

- › Neem kleine stapjes
- › Ga naast je kind staan, neem het probleem niet over
- › Stimuleer het zelfvertrouwen
- › Geef complimenten
- › Neem je kind serieus
- › Bied onvoorwaardelijk steun

In gesprek met je kind

In een voorbereidend gesprek kun je je kind vragen hoe hij/zij het voor zich ziet. Waar zou hij/zij tegenaan kunnen lopen? Hoe zit het met het zelfvertrouwen van het kind? Belangrijk in zo'n gesprek is dat je je beschikbaar opstelt. Dat je kind weet dat hij met elke vraag bij jou terecht kan en dat zijn gevoelens van bijvoorbeeld opwinding en hun onzekerheden er mogen zijn. Denk hierbij aan positieve stimulering. Het is een verandering, wat spannend kan zijn. Zorg dat je zicht krijgt op de mogelijke emoties en ervaringen van je kind, maar ook van jezelf. Belangrijk is dat je realistische verwachtingen hebt van jezelf en van je kind.

Laat **OMA** thuis



OPINIES
MENINGEN
ADVIEZEN

Wees een **OEN**



OPEN
EERLIJK
NIEUWSGIERIG

Smeer **NIVEA**



NIET
INVULLEN
VOOR
EEN
ANDER

Maak je **DIK**



DENK
IN
KWALITEITEN

Denk aan **ANNA**



ALLES
NAVRAGEN
NIETS
AANNEMEN

Gebruik **LSD**



LUISTEREN
SAMENVATTEN
DOORVRAGEN

Benoem en erken de emoties van kind ("Ik zie dat je het spannend vind, dat mag...") Als ouder mag je hierin ook een voorbeeldfunctie nemen: "Ik (ouder) vind het ook spannend, laten wij er samen naar kijken." Maak elkaar deelgenoot van de verandering.

Beeldschermgebruik

Het gebruik van beeldschermen en social media is voor de meeste (pre)pubers niet meer weg te denken. Hoeveel dagen per week gebruikt jouw kind een computer, laptop, tablet of mobiele telefoon om te internetten of te gamen (buiten schooltijd)? Landelijk wordt een maximum tijd per dag geadviseerd. Voor kinderen van 10 tot 12 jaar is dat maximaal 2 uur per dag. Weet je verder wat je kind allemaal op het beeldscherm doet? En weet je ook welke apps of games je kind gebruikt? Het is goed om als ouder op te hoogte te zijn van wat je kind doet op het beeldscherm. Ga hierover ook zo open mogelijk met je kind in gesprek, dus zonder oordeel. Op deze websites staan links met tips en informatie: <https://www.opvoeden.nl/overzicht/basisschoolkind/media/> en <https://www.opvoeden.nl/mediagebruik-9-12-jaar-5827/>.

Pesten

Kinderen kunnen met pesten te maken krijgen. Misschien wordt je kind gepest of pest je kind iemand anders. Het kan ook zo zijn dat er op de school van je kind gepest wordt. En dat je kind het moeilijk vindt om hiermee om te gaan. Lees meer over het plagen en pesten op: <https://www.opvoeden.nl/plagen-en-pesting-482/>.

Roken- en alcoholvoorlichting

Als kinderen naar het voortgezet onderwijs gaan, verandert er veel in hun leven. Ze krijgen andere interesses en hun vriendengroep verandert. Ze zijn nieuwsgierig en willen experimenteren met van alles en nog wat. Wat kun je als ouder eraan doen om te voorkomen dat je kind alcohol gaat drinken of gaat roken? In deze folder staat hoe je dit kunt proberen te voorkomen en ervoor kunt zorgen dat uw kind gezond opgroeit: <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/pfg55165-alcohol-roken-en-opvoeding-1/>.

Seksuele ontwikkeling

Met je kind praten over seksualiteit en seksuele voorlichting geven kan best lastig zijn. Maar het is wel erg belangrijk. Kinderen zijn nieuwsgierig en hebben vragen. Via media en vrienden krijgen ze talloze eenzijdige boodschappen en soms onjuiste informatie over seksualiteit mee die ze op eigen wijze interpreteren. Als je met je zoon of dochter hierover praat en zijn of haar vragen beantwoordt, geef je hem of haar betrouwbare informatie mee. Maar er zijn nog meer redenen om met je kind te praten over seksualiteit. Lees ze hier: <https://seksuelevorming.nl/onderwerpen/ouders-en-seksuele-voorlichting/>.



Slapen

Pre-pubers hebben gemiddeld 9 tot 12 uur slaap nodig om goed te groeien en zich te kunnen ontwikkelen. Daarnaast draagt goed en genoeg slapen bij aan een gezond gewicht. Hier is een site met tips voor als je kind een slechte slaper is: <https://www.opvoeden.nl/slecht-slapen-450/>.

Voeding en beweging

Voor kinderen in de groei is gezond eten belangrijk. Gezond en gevarieerd eten betekent vooral voedingsmiddelen kiezen uit de Schijf van Vijf. Naast gezonde voeding is voldoende beweging goed voor de gezondheid en de ontwikkeling van je kind. De meeste kinderen houden van klimmen, rennen en ontdekken. Maar soms moet je je kind daar een beetje bij helpen. Het is goed om je kind te stimuleren om veel en gevarieerd te bewegen. Heb je vragen hierover? Kijk dan op onderstaande websites voor meer informatie: <https://www.opvoeden.nl/overzicht/puber/voeding/> en: <https://www.opvoeden.nl/gezonde-voeding-207/>.

Heeft jouw kind overgewicht en zou je daar graag hulp bij willen? Neem dan contact op met de centraal zorgverlener via de GGD (zie onderstaande contactgegevens).

Pubergids

Voor jouw kind is er de pubergids. Deze gids is speciaal samengesteld voor kinderen vanaf 10 jaar. Het geeft praktische informatie over de veranderingen die in de puberteit plaatsvinden. Met veel tips en antwoorden op vragen. Bijvoorbeeld: wat gebeurt er met je lichaam in de puberteit? Waarom voel je je ineens zo anders? Wat moet je met die vlinders in je buik? En hoe kom je te weten wat je eigenlijk wel en niet wilt? De pubergids is online te bekijken via: <https://pubergids.nl/>.



PUBERTEIT:

*Als je ouders vervelend
beginnen te doen*

Opvoedspreekuur

Heb je vragen over de opvoeding, of wil je even kwijt waar je tegenaan loopt tijdens het opvoeden? Maak dan een afspraak op www.opvoedspreekuur.nl. De gesprekken zijn **kosteloos** en duren ongeveer 45 minuten per keer, met een maximum van gemiddeld 5 gesprekken. Daarna ronden we af of verwijzen we ouders door. De gesprekken zijn de **ook online mogelijk** via Zoom. In Landsmeer is er maandelijks **ook een opvoedspreekuur in de avonden**.

Ouderchat en telefonisch en online advies

Naast het opvoedspreekuur is het voor ouders en professionals mogelijk om **online pedagogisch advies** te vragen via onlineadvisering@ggdzw.nl. Elke middag is er daarnaast een **telefonische pedagogische achterwacht** voor vragen, bereikbaar via het nummer: 0299-748004. Tot slot kun je via www.ouderchat.nl een vraag stellen aan een jeugdverpleegkundige, op maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur en op dinsdag en donderdag tot 20.30 uur.

Webinars en themabijeenkomsten

Regelmatig organiseren we webinars en themabijeenkomsten voor ouders met interessante onderwerpen. Houd daarom onze website in de gaten (www.ggdzw.nl) en volg ons op social media. Wil je op de hoogte gehouden worden van themabijeenkomsten in Landsmeer? Meld je dan aan voor de mailinglist via fboon@ggdzw.nl.

Meer informatie over het opgroeien van je kind en de opvoeding kun je ook vinden op: www.groeigids.nl en www.opvoeden.nl.

Een hele fijne zomer gewenst!

Met vriendelijke groet,

Femke Boon

Pedagogisch adviseur Team Waterland/coördinator Video Home Training (VHT)

Werkdagen maandag, dinsdag, woensdag en donderdag tot 12.30

fboon@ggdzw.nl

06 – 83 969 393

