

VRAAG VAN DE MAAND

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | september 2019

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.jggv.nl

Agenda

12 september 2019: Start cursus **“Positief opvoeden voor Gescheiden ouders”**

17 oktober 2019: Start cursus **“Opvoeden, zo hou je het leuk”**

[Klik hier voor meer informatie en om aan te melden.](#)

Terug naar school; hoe maken we een goede start?

De zomervakantie was weer heerlijk: alle vrijheid en tijd om lekker te doen wat je wil en niet zoveel te ‘moeten’ en genieten van het mooie weer. Maar nu zit het er toch echt weer op en moeten we vanuit een chill modus terug in het gareel!



Regelmaat

Voor het ene gezin is de omschakeling van vakantie terug naar werk en school een verademing. De kinderen hebben weer zin om naar school te gaan, hun vriendjes weer te zien, hun clubs te bezoeken en de ouders snakken naar regelmaat.

Tips

Voor het andere gezin is het wennen! De volgende tips kunnen dan helpen:

- Bedenk hoe je zelf weer in het ritme wil komen, wat er allemaal nog moet gebeuren als de kinderen weer naar school gaan en maak hier eventueel een to do lijstje voor.
- Schaf de spulletjes die nodig zijn voor het komend schooljaar alvast aan om goed voorbereid van start te gaan.
- Maak een kalender wie wanneer welke activiteiten heeft als straks alles weer begonnen is.
- Een nieuw schooljaar is hét tijdstip om nieuwe regels vast te stellen: wie smeert de boterhammen, hoe vaak mag er afgesproken worden met vriendjes, wat zijn de nieuwe bedtijden, wie kiest de kleding uit, hoeveel en tot hoe laat mag je uit in een weekend, wie dekt de tafel, zet de vuilnis buiten of ruimt de vaatwasser uit.
- Breng de tijd om naar bed te gaan stapje voor stapje terug tot de normale tijd, zo wennen ze er langzaam aan. Dit geldt ook voor oudere kinderen, pubers en natuurlijk voor jezelf!
- Sluit de vakantie af met een speciale dag of een etentje. Zo sta je nog één keer bewust stil bij de heerlijke vakantie die jullie hadden. Je kunt dan ook in de groep gooien hoe ze tegen het nieuwe schooljaar en wat ze allemaal staat te wachten.
- En... doe in de eerste schoolweken (maar ook daarna!) nog eens iets onverwachts. Ga naar het zwembad, maak tussen de middag een fietstochtje met picknick, stop een typische vakantielekkernij in de broodtrommel. Zo houd je het vakantiegevoel nog een beetje vast.

Een hele mooie start van het nieuwe schooljaar gewenst!

Meer weten? We denken graag met je mee!

Op onze website geven wij praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden. Hier tref je ook ons [cursusaanbod](#) en [informatiemateriaal voor ouders](#).

 Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek	Gezond opgroeien en opvoeden	 jggv.nl	 JeugdGezinGV		
--	------------------------------	--	--	---	---

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtstreek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.