

Welkom bij de tweemaandelijks nieuwsbrief van Orinoco

START

NIEUW SCHOOLJAAR



Tips om het schooljaar goed te beginnen

Voor ieder kind is de start van het nieuwe schooljaar anders. Het ene kind kijkt er enorm naar uit, wil zijn of haar vrienden terug zien en staat de popelen om iets nieuws te leren. Het andere kind vindt dit spannend, heeft moeite met de nieuwe overgang of zou liever nog even genieten van wat vakantietijd.

Deze tips kunnen misschien een hulp bieden bij de start:

Tip 1

Gevoelens erkennen.

Zeg 'ik zie dat je het spannend vindt' i.p.v. 'ach, dat zal wel meevallen'.

Vraag aan je kind wat zou kunnen helpen. Vaak hebben kinderen hier zelf al een idee van.

Soms is luisteren naar je kind al voldoende.

Tip 2

Geef voorspelbaarheid.

Vertel aan je kind wat er de eerste schooldag verwacht wordt. Via de info van de school die jij als ouder(s) gekregen hebt kan je vertellen aan je kind wat er zal gebeuren de eerste schooldag. Bij welke juf/meester zit hij of zij, wat heb je allemaal nodig de eerste schooldag, wat gaan ze doen de eerste schooldag, zijn er andere leerkrachten op de school.

Als je deze info niet gekregen hebt van de school, kan je die altijd vragen aan de directie.

De meeste kinderen vinden het fijn als je de eerste schooldag even mee gaat.

Tip 3

Samenwerken versterkt.

Bereid de eerste schooldag samen voor. Heb je nieuwe spullen nodig, ga ze samen halen. Kies de spullen samen met je kind uit. Bereid samen de boterhammen van de eerste schooldag voor en maak samen de boekentas klaar. Kies samen de kleding uit. Dit kan het enthousiasme om te starten vergroten.

Tip 4

Gun jezelf en je kind rust.

De eerste week van het schooljaar doe je het best allemaal even rustig aan. Plan geen overbodige extra momenten of afspraken voor je kinderen.

Wanneer je als ouder rustig bent zal je kind deze rust ervaren.

Tip 5

Vragen stellen.

Als ouder ben je na die eerste schooldag waarschijnlijk nieuwsgierig naar hoe de dag is verlopen.

Als je vraagt aan je kind hoe zijn of haar dag geweest is, krijg je vaak het antwoord 'leuk' of 'gewoon'.

Wanneer je een ander soort vragen stelt, zal je vaak uitgebreider antwoord krijgen:

- Wat was er grappig vandaag op school?
- Welk cijfer geef je deze schooldag?
- Zijn er andere regels op school?
- Welk spelletje heb je gespeeld tijdens de speeltijd?
- Heb je iets lief gedaan voor iemand?
- Wat is de belangrijkste regel van de juf of meester?
-

Samen sterk

Valt het je op dat je kind het vaak lastig heeft met nieuwe situaties? Dat jou kind vaak stil en verlegen is? Dat je kind vaak doet wat anderen willen? Dat je kind onzeker is of moeilijk vrienden maakt? Dat je kind zich moeilijk kan beheersen?

Dan kan de weerbaarheidstraining van Orinoco iets voor hem of haar zijn!

Onderaan deze nieuwsbrief staan de data van de trainingen voor het najaar en neem een kijkje op de website voor meer info en data van de trainingen.



www.orinoco-weerbaarheid.be

Agenda NAJAAR 2022

Weerbaarheidstraining 'weerbaar naar het middelbaar'

Een groepstraining voor jongeren van **11 tot 14 jaar** die de overstap gaan maken of gemaakt hebben naar het secundair onderwijs. Deze stap is niet altijd evident en verdient de nodige aandacht en voorbereiding. In de training wordt er op een aangename manier gewerkt rond weerbaarheid, sociale vaardigheden en zelfvertrouwen. Ik geef de jongeren de nodige vaardigheden mee om vol vertrouwen en goede moed de nieuwe school in te stappen. Ook kinderen die de overstap nog niet gaan maken, maar nood hebben aan een manier om weerbaarder en zelfzekerder te worden, zijn van harte welkom.

In groep van min. 6 en max. 12 kinderen

Voorafgaand aan de training is er een ouderavond van 1 uur met uitleg over de training en waar er ruimte is om vragen te stellen.

€150 voor een volledige reeks (totaal van 10u)

Inschrijven



2 Trainingen op woensdagnamiddag

Training 1:

september 2022: 14, 21 en 28

Training 2:

oktober 2022: 5, 12 en 19

telkens van 13u30 tot 16u30

Weerbaarheidstraining 'Sterk in jezelf'

Een groepstraining voor kinderen van **7 tot 10 jaar**. In deze training wordt er op een speelse en aangename manier gewerkt aan de groei van zelfkennis, zelfbeheersing en zelfvertrouwen. Hierdoor krijgen kinderen meer inzicht in zichzelf en anderen. Het programma is erg effectief doordat er écht wordt geoefend a.d.h.v. spelvormen, korte gesprekken en reflectieoefeningen.

De kinderen ervaren het vooral!

In groep van min. 6 en max. 12 kinderen

Voorafgaand aan de training is er een ouderavond van 1 uur met uitleg over de training en waar er ruimte is om vragen te stellen.

€150 voor een volledige reeks (totaal van 10u)

Inschrijven



1 training op donderdagavond

november 2022: 10, 17, 24

december 2022: 1, 8 en 15

telkens van 18u tot 19u30