



Een **vurig sensitieve** eerste schooldag

Terug naar school. Terug naar het normale leven!

Maar ook een uitdagende overgang voor je vurig sensitiefje, waarmee je kind het best moeilijk kan hebben. Het gevolg: drama's, slapeloze nachten en ontploffingen.

Een pittige periode voor veel (ouders van) vurig sensitieve kinderen.



Geen nood! Ik geef je hierna vijf tips voor een vlotte schoolstart.

Nessie De Zitter - www.vurigsensitief.com - info@vurigsensitief.com



Tip 1: Vervroeg geleidelijk slaap- en wektijden

Tijdens de vakantie mogen kinderen vaak wat meer: ze blijven later op, mogen langer uitslapen en kunnen ongegeneerd een middagdutje doen. Nu september nadert, moeten we opnieuw op zoek naar het oude ritme.

Laat je vurig sensitiefje daarom al een paar dagen op voorhand wat vroeger gaan slapen en wek je kind ook al wat sneller. Zo vermijd je dat je kind de laatste dag van de vakantie plots een uur vroeger naar bed moet – en de mogelijke uitbarsting die daaruit kan voortkomen.

Pas slaap- en wektijden stap voor stap aan, per kwartier of half uur. Je geeft dan het bioritme van je vurig sensitiefje de kans om te wennen aan de nieuwe situatie.

Tip 2: visualiseer de nieuwe structuur

Een weekplanner geeft vurig sensitiefjes houvast. Ze kunnen zich dan gemakkelijker voorstellen hoe zo'n schoolweek er zal uitzien en wat ze mogen verwachten. Het geeft hen een vorm van controle die ze echt nodig hebben.

Beperk je niet tot de schooluren, maar neem in de planning ook andere belangrijke zaken op: Wie staat er aan de schoolpoort? Wie brengt je weg 's morgens? Wanneer ga je naar de naschoolse opvang? Wanneer is het turnen of zwemmen?

Tip 3: Geef ruimte aan emoties

De eerste schooldagen zijn altijd spannend. Luister daarom naar je vurig sensitiefje, wees empathisch. Je moet niks oplossen, relativiseren of kleiner of groter te maken. **Luister naar alle emoties die je kind door zich heen voelt razen.**

Misschien is je kind superenthousiast omdat het zijn vriendjes terug zal zien, of omdat het terug naar school mag na de lockdown en de vreemde situatie aan het einde van vorig schooljaar. Maar ook andere emoties zijn mogelijk. Denk aan stress, angst of spanning voor het onbekende: een nieuwe leerkracht, een nieuwe klas, onbekende leerstof. Ook grote overgangen naar een eerste leer- of middelbaar of de start op een nieuwe school, zorgen voor spannende dagen en weken. Al die gevoelens moeten ergens een plaatsje krijgen, zodat je kind ze kan verwerken. Natuurlijk is het niet fijn om te zien dat je kind angstig is of loopt te piekeren, maar probeer de emoties niet weg te vegen of eventuele problemen op te lossen. Geef je kind de kans om te ventileren en met die gevoelens om te gaan.

Tip 4: Behoud rituelen die je kind helpen ontspannen

Heb je nu de gewoonte om voor het opstaan even samen te knuffelen? Lezen jullie 's avonds voor het slapengaan samen een verhaaltje of kijken jullie naar een leuk tv-programma? Hou dan deze gewoonte aan. Tijdens drukke momenten biedt zo'n moment structuur en helpt het je kind te ontspannen en ontprikkelen.



Tip 5: Wees standvastig

Je kind wil niet naar school. Wat nu? Vurig sensitiefjes zijn goed in het bedenken van excuses, maar laat je niet van de wijs brengen. Blijf rustig op zo'n moment van weerstand, sta stevig in je schoenen en maak verbinding met je kind

Een duidelijk kader scheppen met heldere afspraken, helpt dan. Leg ook uit waarom je afspraken maakt en waarom regels gelden. Kies als het kan voor gedeelde afspraken, waar je vurig sensitiefje ook zeggenschap in heeft. Dat maakt het vaak gemakkelijker voor je kind om zich daaraan te houden.

Ik hoop dat jullie eerste schooldagen vlot verlopen!

Heb je een vurig sensitiefje in huis en kan je advies of begeleiding gebruiken? Stuur me een mailtje zodat we kunnen bekijken hoe we elkaar kunnen versterken.

Meer tips en tricks vind je in mijn boek *Vurig sensitief opvoeden*

Had je wat aan deze tips? Like dan onze [FB of Insta](#) als bedankje.