JE EERSTE ZAAIPLAN · EEN WARME GIDS VOOR OUDERS

# WAT WIL JIJ DAT JE KIND KAN, ALS HET ACHTTIEN IS?

*Over onderwijs, opvoeding en bewust kiezen voor wat jouw kind écht nodig heeft.*



GEZOND GEGROND GROEIEN

*door Linde Vandaele*

VOOR JE BEGINT

# LIEVE OUDER

*Fijn dat je hier bent. Misschien lees je dit 's avonds, als het huis eindelijk stil is. Misschien met een kop thee, misschien met een hoofd vol vragen. Allebei is goed.*

Deze gids is geen lijst met nog meer dingen die je moet doen. Er zijn al genoeg stemmen die je vertellen hoe het hoort. Dit is een uitnodiging om even te vertragen en te luisteren naar die ene stem die het best weet wat jouw kind nodig heeft: de jouwe.

Ik geloof dat opvoeding en onderwijs allebei ook bij ons liggen, als ouder. Niet omdat de school het niet goed doet, maar omdat wij onze kinderen het best kennen. Wij zien hoe ze thuiskomen. Wij voelen wanneer iets niet klopt. En wij mogen kiezen wat we hen willen meegeven voor hun leven.

Op de volgende bladzijden neem ik je mee. Terug naar je eigen schooltijd. Naar de vraag die ik mezelf zo vaak stel. En naar zes wortels die je kind sterk maken, op school en daarbuiten.

## ZO HAAL JE ER HET MEEST UIT

- Neem een pen erbij. De schrijfvragen zijn er voor jou.
- Lees in stukjes. Eén bladzijde per avond is meer dan genoeg.
- Lees het samen met je partner, en vergelijk jullie antwoorden.
- Er bestaan geen foute antwoorden. Alleen eerlijke.



WAAROM IK DIT SCHRIJF

# IK WAS DAT GEVOELIGE MEISJE



*Op school was ik het stillere meisje. Ik voelde alles: het lawaai, de drukte, de verwachtingen. En ik was nieuwsgierig naar zoveel meer dan wat er in de boeken stond.*

Wat ik toen het meest gemist heb? Iemand die me zag voor wie ik écht was. Niet alleen dat rustige meisje in de klas, maar het meisje met een rijke binnenwereld, vol vragen en vol gevoel.

Gaandeweg heb ik zelf manieren leren ontwikkelen om met mijn gevoeligheid en mijn nieuwsgierigheid om te gaan. Misschien is dat wel de reden waarom ik het verschil wilde maken voor kinderen in de basisschool.

Ondertussen sta ik er al dertien jaar. Ik zie elke dag kinderen die schitteren, en kinderen die stilletjes verdwijnen. In mijn praktijk komen kinderen die uitvallen, omdat ze niet passen in het systeem en er weinig andere opties zijn.

En thuis ben ik mama van een tweeling. Ook voor hen ben ik aan het zoeken: wie zijn ze, wat hebben ze nodig, en welke keuzes willen wij als ouders maken?

Daarom deze gids. Niet om kinderen uit het onderwijs te halen. Wel om samen te kijken wat passend is voor jouw kind, en om elk kind te zien voor wie het écht is.

> Elk kind draagt alles in zich. Wij, als hoeder, mogen die veilige voedingsbodem aanreiken zodat ze durven ont-dekken én kunnen ont-poppen.

gezien

SCHRIJFMOMENT 1

# TERUG IN DE SCHOOLBANK

*Voor we naar je kind kijken, kijken we even naar jou. Want hoe jij school beleefde, kleurt vaak ongemerkt hoe je naar de school van je kind kijkt.*

Sluit je ogen even. Ruik de geur van de klas. Hoor de bel. Zie je boekentas staan. Wie was jij daar?

1 Hoe voelde jij je op school? Waar was je blij, waar was je klein?

2 Welke leerkracht zag jou écht? Wat deed die anders?

3 Wat heb je op school geleerd waar je vandaag nog iets aan hebt?

4 En wat had je graag geleerd, maar kreeg je er nooit?

*Merk je iets op? Vaak is wat wij misten precies wat we onze kinderen wél willen geven.*

EEN EERLIJKE BLIK

# WETEN IS NIET HETZELFDE ALS VOELEN

Laat me dit eerst zeggen: er zijn ontzettend veel leerkrachten die met hart en ziel tussen de kinderen bewegen en hen begeleiden. Ik sta er zelf tussen, ik zie het elke dag.

En ja, taal en woordenschat, lezen, schrijven en rekenen zijn belangrijk. Maar ze zijn niet belangrijker dan al de rest. Ze zijn *even* belangrijk.

| HET HOOFD | | HET HART |
|---|---|---|
| taal en woordenschat | | samenwerken en samen spelen |
| lezen | = | emoties, verlangens en wensen |
| schrijven | | creatief spel |
| rekenen | | muziek |

Helaas ligt de nadruk in ons onderwijs steeds meer op het cognitieve. Kinderen leren veel. Ze kunnen het verwerken en weer teruggeven op een toets. Maar voeling met de leerstof? Die krijg je niet door louter cognitief te werken, of door harder te duwen.

Een kind leert de Nijl aanduiden op een kaart, maar kent de tien bomen uit zijn eigen straat niet. Het kan een woordrij opzeggen, maar vindt geen woorden als het verdrietig is.

EEN KIND IS GEEN VAT DAT GEVULD MOET WORDEN.
HET IS EEN ZAADJE DAT WIL GROEIEN.

SPEELS EN TOCH KRITISCH

# EN DE ANDERE MINUTEN DAN?

*Met de nieuwe minimumdoelen kijkt men al in de kleuterklas naar "tien minuten die ertoe doen". Eerlijk? Daar krijg ik de kriebels van. Alsof de rest er niet toe doet!*

Kom, we kijken even mee naar een gewone kleuterdag. Welke minuten tellen daar eigenlijk?

**8.47**
Een vriendje troosten dat zijn mama mist

**9.20**
Een toren die omvalt, en opnieuw bouwen

**10.05**
Samen zingen in de kring

**10.40**
Buiten een slak ontdekken en stil worden

**11.15**
Een ruzie oplossen over de rode schep

**13.30**
Even dromen bij het raam

TELT OOK. TELT OOK. TELT ALLEMAAL.

Als we maar tien minuten laten tellen, leggen we druk. Op de kinderen, en ook op de leerkrachten. Dat zorgt niet voor een gezondere of veiligere basis. Sommige kinderen krijgen er echt een onrustig gevoel van, in hun buik en in hun hoofd.

Een kind dat zich veilig voelt, gaat vanzelf op ontdekking. Een kind onder druk is vooral bezig met overeind blijven.

KRITISCH KIJKEN NAAR HET SYSTEEM IS GEEN STRIJD.
HET IS ZORG.

achttien

SCHRIJFMOMENT 2

# DE VRAAG DIE IK MEZELF ZO VAAK STEL

*Stel je je kind voor op de dag dat het achttien wordt. Het staat op eigen benen. Het trekt de wereld in.*

Wat wil je dan dat het kan? Niet wat het moet weten voor een toets, maar wat het nodig heeft om een fijn leven te leiden. Om zichzelf te kennen. Om goed te zijn voor anderen. Om op te staan als het valt.

Deze vraag maakt veel keuzes lichter. Welke school, welke hobby, hoeveel schermtijd, welke boeken: alles kun je ernaast leggen.

1 Als mijn kind achttien is, wil ik dat het kan...

2 Ik wil dat het zich voelt...

3 Ik hoop dat het weet dat...



ZES WORTELS VOOR HET LEVEN

# WAT JE KIND STERK MAAKT

*Als ik ouders die vraag stel, komen er bijna nooit punten of diploma's naar boven. Wel deze zes dingen. Ze groeien niet vanzelf in een lesrooster, maar wel in een gezin dat er aandacht voor heeft.*

## 01 VOELEN EN BENOEMEN

Een kind dat zijn emoties kan herkennen en benoemen, hoeft ze niet uit te schreeuwen of weg te stoppen. Boosheid, verdriet, angst: ze mogen er allemaal zijn. Wij helpen ze een naam te geven.

ZAADJE VOOR THUIS

Vraag 's avonds niet "hoe was het op school?" maar "wat voelde je vandaag in je buik?" en luister, zonder op te lossen.

## 02 RUST VINDEN IN EEN WERELD VOL PRIKKELS

Onze kinderen krijgen meer prikkels dan ooit. Vooral gevoelige kinderen komen 's avonds vol thuis. Leren ontspannen is een vaardigheid, net als lezen. Je kunt het oefenen.

ZAADJE VOOR THUIS

Maak na school een vast landingsmoment: tien minuten zonder vragen, zonder scherm. Een deken, een tekening, buiten op het gras liggen.

KINDEREN HEBBEN GEEN PERFECTE OUDERS NODIG.
WEL OUDERS DIE AANWEZIG ZIJN.



## 03 VERBINDEN MET ANDEREN

Samen spelen, delen, wachten, opkomen voor jezelf en luisteren naar een ander. De sociale wereld is de grootste leerschool die er is. Kinderen leren het vooral door te zien hoe wij met elkaar omgaan.

ZAADJE VOOR THUIS

Eet samen aan tafel en laat iedereen om beurten één mooi en één moeilijk moment van de dag vertellen. Ook jij.

## 04 WORTELEN IN DE NATUUR

Een kind dat de bomen in zijn straat bij naam kent, de seizoenen voelt wisselen en vogels herkent aan hun lied, voelt zich thuis op deze aarde. Die voeling met de natuur is ook voeling met hun eigen natuur.

ZAADJE VOOR THUIS

Kies samen één boom in de buurt. Bezoek hem elk seizoen, raak zijn schors aan, raap een blad op. Zo groeit er een vriendschap.

## 05 ZELF LEREN DENKEN

We willen geen kinderen die alleen het juiste antwoord kennen, maar kinderen die durven vragen stellen. Die nieuwsgierig blijven, hun eigen stem vinden en niet zomaar meegaan met wat iedereen doet.

ZAADJE VOOR THUIS

Beantwoord een "waarom?" eens met "wat denk jij?" en geef je kind de tijd om er zelf over na te denken.

## 06 VALLEN EN WEER OPSTAAN

Ouders maken fouten. Wij ook. Elke dag. Dat is niet erg. Wat je kind vooral leert, is hoe je daarna verdergaat. Een ouder die zegt "dat had ik anders moeten doen, het spijt me" geeft een les die geen enkel handboek kan geven.

ZAADJE VOOR THUIS

Ging het vandaag mis? Ga bij je kind zitten, benoem wat er gebeurde en wat je de volgende keer anders wilt doen. Herstel is verbinding.

### EVEN VOELEN

Welke van de zes wortels is bij jullie thuis al stevig? En welke mag wat meer water krijgen?

herstel

WANNEER HET SCHUURT

# ALS JE KIND NIET LIJKT TE PASSEN

*Soms vertelt je kind niet in woorden dat het niet goed gaat. Het vertelt het met zijn lijf, zijn gedrag, zijn slaap.*

## SIGNALEN OM AANDACHT AAN TE GEVEN

- Buikpijn of hoofdpijn op schooldagen, en niet in het weekend
- Thuis ontploffen na een dag waarop het op school "braaf" was
- Slecht slapen, of 's ochtends niet uit bed willen
- Zich klein maken, niet meer willen vertellen, zichzelf "dom" noemen
- De nieuwsgierigheid die er vroeger was, lijkt weg

## EERSTE KLEINE STAPPEN

- **Observeer eerst, zonder oordeel.** Schrijf een week lang op wanneer het moeilijk is en wanneer je kind openbloeit.
- **Ga in gesprek met de leerkracht,** als partner en niet als tegenstander. Vraag: "Wat zie jij? Wanneer is mijn kind op zijn best?"
- **Vraag wat er mogelijk is.** Een rustig hoekje, beweegmomenten, minder prikkels. Kleine aanpassingen maken soms een groot verschil. Ook het CLB kan meedenken.
- **Kijk ook naar thuis.** Rust, slaap, voeding, buitentijd, schermen: wat kan jullie gezin dragen?
- **Vertrouw je gevoel.** Jij kent je kind. Als iets blijft knagen, mag je verder zoeken naar wat wél past.

GEDRAG IS TAAL. ACHTER ELK "LASTIG" KIND
ZIT EEN KIND DAT IETS PROBEERT TE VERTELLEN.

SCHRIJFMOMENT 3

# JULLIE GEZINSKOMPAS



*Breng nu alles samen. Wat je hier schrijft, wordt je kompas als je voor een keuze staat: een school, een hobby, een moeilijk gesprek.*

1 Onze visie in drie zinnen: zo willen wij onze kinderen zien groeien.

2 Dit mag de school geven

3 Dit geven wij thuis

4 Eén ding dat we deze maand anders willen doen

5 Een boek, een plek of een moment dat bij onze visie past

*Hang dit blad op een plek waar je het vaak ziet. Lees het opnieuw over een half jaar. Je zult merken hoeveel er al gegroeid is.*

zaaien

EN NU?

# EEN GEZONDE VOEDINGSBODEM, VOOR JE KIND ÉN JE GEZIN

*Misschien voelde je het tijdens het schrijven: je weet eigenlijk al goed wat je je kind wil meegeven. De vraag is vaak: hoe begin je eraan, thuis, in het gewone leven?*

Een bloem schittert pas wanneer haar wortels gedragen worden. Die voedingsbodem leggen we nu, in de kleuter- en lagere schooljaren. Daarom begeleid ik gezinnen in het traject *Een gezonde voedingsbodem voor je kind én gezin*. Samen versterken en bouwen we die bodem, voor jullie kind en voor jullie hele gezin.

1
### HET FUNDAMENT
Een gewone dag bij jullie thuis: ritme, voeding, schermtijd, slaap. Ik leer jullie kind kennen, ook via voetreflexologie.

2
### ZAAIEN
Jullie kiezen de wortel die nu het meest water nodig heeft, bijvoorbeeld als school zwaar valt, of voor meer ritme en houvast thuis.

3
### OOGSTEN
We kijken samen wat er gegroeid is, en waar jullie verder naartoe willen.

Met een persoonlijk werkboek voor jullie als ouders en een kinderblad. Drie pakketten: Gezond, Gegrond en Groeien, vanaf €290.

PLAN JE KENNISMAKINGSGESPREK

Nog even zelf op verkenning? Doe eerst de gratis ouderscan:
gezondgegrondgroeien.be/ouderscan.html



Liefs, Linde

Linde Vandaele is kindercoach, kinderyogadocente en tweelingmama, met dertien jaar ervaring in het onderwijs. Vanuit Gezond Gegrond Groeien begeleidt ze kinderen, mama's en gezinnen om te groeien vanuit het hart: geaard, natuurlijk en bewust.

gezondgegrondgroeien.be · linde@gezondgegrondgroeien.be · @gezondgegrondgroeien