

**Welcome
to the
cool
moms
club.**

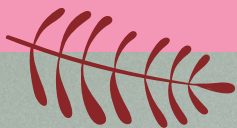
Herfst

Een nieuw ritme, knusse momenten en herwonnen structuur

September, oktober en november brengen altijd een frisse wind van verandering. Na de zomervakantie, vol vrijheid en lange zonnige dagen, belanden we weer in de routine van het nieuwe schooljaar. De zorgeloze zomermomenten worden ingeruild voor vroege ochtenden, lunchpakketten maken, en die eindeloze race tegen de klok om iedereen op tijd klaar te krijgen. Het is even wennen, maar die structuur brengt ook weer wat rust en regelmaat.

De dagen worden korter en de temperatuur daalt, wat betekent dat de dikke truien en warme jassen weer uit de kast mogen. We passen ons gezinsleven aan het nieuwe seizoen aan. Buiten spelen wordt vervangen door knusse spelletjesavonden binnen en warme kopjes thee op de bank. Als moeder vraagt de herfst net wat extra planning: regenkleding klaarleggen, warme maaltijden bedenken en ervoor zorgen dat iedereen gezond blijft ondanks alle verkoudheden die we in deze maanden opdoen.

Het is ook een tijd van reflectie: de vakantie ligt achter ons en de feestdagen komen langzaam dichterbij. Terwijl de bomen hun bladeren loslaten, proberen wij als mama's vast te houden aan de routines die ons gezin draaiende houden. Het is een periode van hernieuwde focus, waarin we ons voorbereiden op de drukte van het einde van het jaar, maar toch ook genieten van de kleine, warme momenten die de herfst brengt.



1.

DE JAS-OVER-HET-HOOFD-METHODE

Een peuter leren om zelf zijn jas aan te trekken, kan best een uitdaging zijn, maar met een paar slimme trucjes kan het snel een leuke activiteit worden! Een populaire methode is de 'over-het-hoofd'-techniek, vooral handig tijdens de 'ik zelf doen'-fase.

Hier is hoe je het stap voor stap kunt doen:

1. Leg de jas open op de grond met de binnenkant naar boven en de capuchon of kraag bij zijn voeten.
2. Laat je peuter aan de bovenkant van de jas staan, met zijn voeten dicht bij de mouwuiteinden.
3. Vraag je peuter om zijn armen in de mouwen te steken en zich voorover te buigen. Dit lijkt wat op 'vliegen'! Joepie!
4. Laat hem de jas over zijn hoofd trekken door de armen omhoog te zwaaien. De jas zwaait zo vanzelf naar achteren en belandt op zijn schouders.

Deze methode maakt het leuk en is vaak makkelijker dan traditionele manieren. Het geeft peuters bovendien een gevoel van zelfstandigheid, wat belangrijk is in deze fase van hun ontwikkeling. Geef veel complimenten en wees geduldig. Ze moeten vaak een paar keer oefenen. Voor je het weet, hebben ze de techniek helemaal onder de knie en kunnen ze het helemaal zelf! Win-win ook voor de mama, want jij bespaart tijd.

2.

EEN ZELFVERZEKER- DE SCHOOLSTART VOOR JE PEUTER

Peuters voorbereiden op school is een grote mijlpaal, zowel voor hen als voor jou. Voor je kleintje is het ineens die spannende stap naar een grote school vol kinderen, een nieuwe routine en een omgeving die heel anders is dan thuis of de opvang. Voor jou als moeder is het een emotionele tijd waarin je ziet hoe je kind opgroeit, zelfstandiger wordt en nieuwe avonturen aangaat. Er komt veel bij kijken en die mix van trots en weemoed maakt dit moment extra bijzonder.

Gelukkig kun je je kleintje goed voorbereiden en zo ook jezelf geruststellen. Hier zijn vijf leuke manieren om samen met je kind naar de eerste schooldag toe te leven.

1. **Speel thuis 'schooltje'.**

Zet een tafeltje neer, neem wat boeken en kleurpotloden en doe alsof jullie in een klas zitten. Laat je peuter wennen aan het idee van een juf of meester, het zitten op een stoeltje, en zelfs aan 'kringgesprekken'. Zo voelt school straks al vertrouwd.

2. **Voorleesboekjes over naar school gaan.**

Boeken over naar school gaan kunnen heel herkenbaar en geruststellend zijn. Zoek verhalen die het dagelijks leven in de klas laten zien, van de eerste schooldag tot nieuwe vrienden maken en de avonturen in de klas. Zo krijgt je peuter een inkijkje in het schoolleven en weet je peuter al wat hij kan verwachten. Dat maakt alles al wat vertrouwd.

3. Bezoek de school tijdens een openklasmoment.

Veel scholen bieden kennismakingsdagen aan voor toekomstige leerlingen. Dit is een perfecte kans voor je peuter om de nieuwe omgeving, de juf of meester, en misschien zelfs al wat klasgenootjes te leren kennen. Het helpt hrem om te wennen aan de nieuwe gezichten en ruimtes, en jij kunt alvast wennen aan deze nieuwe stap.

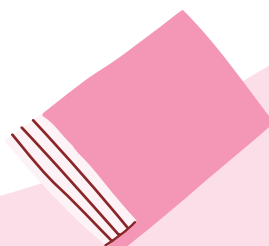
4. Laat ze zelf hun schoolspullen uitkiezen.

Van een leuke rugzak tot een eigen drinkfles, betrek je kind bij het uitkiezen van zijn spullen. Dat geeft een gevoel van trots en maakt het idee van naar school gaan iets om naar uit te kijken.

5. Praat erover en stel gerust.

Praat op een positieve manier over naar school gaan en geef ruimte om gevoelens te delen, ook als ze zenuwachtig zijn. Vertel dat het oké is om het spannend te vinden en dat jij er altijd aan het einde van de dag zult zijn om ze op te halen (op school of op de naschoolse opvang). Het is voor jullie allebei fijn om dit samen door te nemen!

Je kind voorbereiden op school helpt het om een goede, zelfverzekerde start te maken. Maar het helpt jou ook als mama om dit nieuwe hoofdstuk rustig en met een warm gevoel tegemoet te gaan. Want ja, ze worden groot, en dat mag gevierd worden!



3.

EEN STRESSVRIJE EERSTE SCHOOLDAG VOOR MAMA

De eerste schooldag van je kind is niet alleen een grote stap voor hem, maar ook voor jou als mama! Met een paar handige voorbereidingen zorg je ervoor dat je zelf al een voorsprong hebt en dat de hectiek van de schoolstart wat soepeler verloopt.

Hier zijn drie praktische tips:

1. **Gebruik naamlabels, op ALLES!**

Plak naamstickers of labels op werkelijk alles: mutsen, sjaals, jassen, brood- en koekendozen... noem maar op! Zelfs op dat favoriete knuffelbeest of speelgoed dat misschien mee mag naar school. Zo weet je zeker dat al die waardevolle spullen niet per ongeluk verloren raken of verwisseld worden. En geloof me, dit bespaart je heel wat gedoe en zoekwerk achteraf.

2. **Maak een maand- of gezinsplanner.**

Markeer alle belangrijke dagen direct op een overzichtelijke kalender, zoals pedagogische studiedagen, vakanties en hobby's. Geef elk gezinslid een eigen kleur, dat maakt het plannen eenvoudig en overzichtelijk. Zo heb je in een oogopslag alle belangrijke afspraken bij elkaar, zonder gedoe.

3. Organiseer je keuken als hoofdkwartier.

De keuken is de plek waar alles samenkomt: van het bewaren van schoolfacturen en kunstwerken tot het vullen van schooltassen. Creëer vaste plekjes voor alles wat je nodig hebt en beschouw je keuken echt als het 'hoofdkwartier' van jullie gezinsleven. Zo verloopt het ochtend- en avondritueel een stuk rustiger en heb je alles bij de hand op de momenten dat het telt!

Met deze praktische voorbereidingen ben je klaar om de eerste schooldag te beginnen met een hoofd vol structuur en een hart vol trots!



Louis over de zwemles:

'Ik heb vandaag geen zin om te gaan zwemmen, want dan moet ik mijn haar nat maken.'

4.

MAMA'S SURVIVAL BAG

Voor van school naar huis

Als mama ben je ongetwijfeld de muilezel van de familie. Het scenario? Je kinderen komen van school met knutselwerkjes, tekeningen, brieven die ingevuld moeten worden – misschien zelfs een rekening – en natuurlijk een vriendenboekje. Daarbovenop een stok, dennenappel of andere 'schat' die ze onderweg vonden. En alsof dat nog niet genoeg is: de schooltas, jassen, handschoenen, mutsen en sjaals belanden ook in jouw armen. Resultaat? De kofferbak of passagiersstoel is een slagveld, en wie mag dat allemaal naar binnen sleuren? Juist, mama.

Daarvoor gebruik ik een prachtige boodschappentas. Mijn favoriet is een olijfgroene gevlochten tas waarin ik alle losse spullen verzamel. Dit heeft niet alleen mijn leven makkelijker gemaakt, maar het ziet er ook nog eens stijlvol uit. En gelukkig heb ik mijn kinderen na twee kleuterjaren al geleerd om hun schooltas zelf naar binnen te brengen. De boodschappentas dient nu vooral voor alle andere losse spullen die mee naar huis moeten.

Voor een autorit

Herinner je je die vlucht koffertje van toen je zwanger was? Waarom zou je daar nu mee stoppen? Bij mij staat er standaard een goedgevulde boodschappentas klaar voor elk vertrek. Want laten we eerlijk zijn, als mama moet je aan *alles* denken.

Wat zit erin?

1. Koekjes (zonder chocolade, want dat is een autoveilige keuze)
2. Drinkbekers
3. Reservekleding
4. Kleine plastic zakjes (voor noodgevallen)
5. Vochtige babydoekjes
6. Speelgoed voor in de auto

Deze tas is mijn geheime wapen voor onverwachte situaties én een garantie voor een vlotte uitstapje. Of het nu gaat om praktische zaken of kleine geluismomentjes onderweg, mijn boodschappentas is altijd *ready to go!*

