



Jip gaat naar school



Heleen de Hertog



Jip gaat voor het eerst naar school. Ze vindt het leuk maar ook een beetje spannend. Gelukkig is mama er om haar te helpen hiermee om te gaan. Samen ontdekken ze dat nieuwe dingen spannend kunnen zijn, maar ook leuk en verrassend.

Voor het eerst naar school gaan is een periode vol nieuwe ervaringen. Kinderen zien er vaak erg naar uit maar het kan ook spannend zijn. 'Jip gaat naar school' is een verhaal dat zowel je kind als jou inspireert om samen nieuwe uitdagingen aan te gaan. Met de inzichten voor jou als ouder achterin het boek krijg je praktische handvatten om met je kind in gesprek te gaan.

Een hartverwarmend boek voor de periode als je kind net naar school gaat of na een vakantie weer moet wennen op school.

HOWTOTALK.COM
HOWTOPLAY.EU
HOWTOGROW.APP



Mama knikt: 'Ik weet nog dat je voor het eerst naar de peutergroep op het kinderdagverblijf ging,' vertelt mama: 'Het was een mooie dag.'





Tafels, stoelen, een
huishoek, een bouwhoek, een
schilderbord, een zandtafel.

Jouw rol als ouder

Als ouder ben jij de steunpilaar die je kind helpt om met deze nieuwe en spannende ervaring om te gaan. Ook na een vakantie kan de schoolstart weer spannend zijn. Door kalm en empathisch te blijven, kun je je kind laten zien hoe je op een gezonde manier met deze gevoelens kan omgaan. Het is belangrijk om de emoties van je kind te erkennen, duidelijkheid te bieden en je kind het vertrouwen te geven de nieuwe uitdaging aan te kunnen. Zo geef je je kind de tools om met vertrouwen naar school te gaan.

Omgaan met gevoelens

Erkennen van gevoelens: Jips moeder erkent en benoemt Jips gevoelens in plaats van deze te negeren of te minimaliseren. Wanneer Jip zegt dat ze buikpijn heeft en aangeeft dat ze het spannend vindt om naar school te gaan, bevestigt haar moeder deze gevoelens: 'Ik hoor dat je buikpijn hebt. Het is ook spannend om voor het eerst naar school te gaan.' Door dit te doen, helpt ze Jip te begrijpen dat haar gevoelens normaal zijn en dat het oké is om ze te uiten. Luistergeluiden als 'Oh' en 'Hm' helpen om Jip ruimte te geven om zich te uiten. Dit bevordert emotionele intelligentie en helpt Jip om zich begrepen en gesteund te voelen.

Voorbeeld in het boek

Jip zegt: 'Ik heb een kriebel in mijn buik.' Mama reageert met: 'Een kriebel in je buik, ja, dat is een vreemd gevoel, maar heel normaal als je iets gaat doen wat nieuw voor je is.'

Accepteer de emoties: Probeer niet te snel gerust te stellen of de gevoelens weg te wuiven. Laat je kind weten dat het normaal is om zich zo te voelen. Zinnen als 'Ik zie dat je het spannend vindt' of 'Het is oké om je zo te voelen' kunnen helpen om de emoties te erkennen en te normaliseren. Sluit aan bij het gevoel van je kind.

Gebruik van ademhalingstechnieken: Ademhaling kan een krachtig hulpmiddel zijn om spanning te verminderen. In het verhaal laat Jips moeder haar zien hoe ze diep kan in- en uitademen om de kriebels in haar buik te kalmeren. Dit geeft Jip een praktische manier om met haar spanning om te gaan en leert haar hoe ze zelf haar emoties kan reguleren.