

# Bartiméus :

## Praktische tips in de basisschoolleeftijd

### Algemeen

- Als kinderen vier zijn kunnen zij veel zelf.
- Het kan makkelijk zijn om de kinderen 's avonds te laten douchen. Je kunt dan alles van tevoren klaarleggen en hoeft niet te haasten om op tijd op school te zijn.
- De rouwrandjes van de nagels zie je misschien niet en zullen door je partner in de gaten gehouden moeten worden.
- Bij kleine jongetjes zijn er nogal eens problemen dat zij naast de WC plassen. Er zijn stickers te koop die in de pot geplakt kunnen worden zodat ze daarop kunnen richten ([www.plassticker.nl](http://www.plassticker.nl))
- Het is ook handig als er vochtige doekjes in het toilet liggen voor noodgevallen.
- Het gebruik van gekleurde tandpasta kan heel handig zijn. In het begin kun je zelf met je kind mee poetsen. Een elektrische tandenborstel kan soms ook helpen.

### Aankleden

- Kinderen van deze leeftijd kunnen vaak al veel zelf aantrekken. Als je niet kunt zien of de kleding goed zit, kun je dit aan de naden het merkje of de knopen voelen.
- Als je twijfelt of de kleren schoon zijn, kun je je kind elke dag iets anders aan laten trekken.
- Ook kun je aan een aantal mensen om je heen vragen om te waarschuwen wanneer er vlekken in de kleding zitten (partner, de juf, ...).
- Kleding en schoenen die rondslingeren zijn erg vervelend. Probeer alles een vaste plek te geven zodat je er tijdens de spitsuren niet naar hoeft te zoeken.
- Kleuters vinden sorteren vaak leuk. Als je labeltjes met symbolen of foto's (onderbroeken, sokken) in de kledingkast van je kind plakt, kan zij al meehelpen alles op de vaste plaats te leggen. Zo leert je kind al snel dat voor alles een vaste plaats is en zo ook gemakkelijker teruggevonden is (dit werkt ook voor speelgoed).

# B:

## Voorlezen

- Soms zijn er kinderboeken in grootletter of braille die je kunt voorlezen. Als in deze versie geen plaatjes staan, kun je het boek in "normale druk" erbij nemen voor je kindje zodat hij de plaatjes kan zien.
- Samen naar een luisterboek luisteren is ook gezellig en geeft ook aanleiding om over na te praten (of te griezelen als het een spannend boek is).
- Vaak wordt er in de bibliotheek een voorleesuurtje georganiseerd. Je kunt ervoor kiezen om daar regelmatig met je kleuter naartoe te gaan, zodat zij daar worden voorgelezen.
- Als je creatief bent, kunt je zelf verhalen vertellen. Je zult merken dat als je het gewoon probeert, het best lukt.
- Er zijn ook speciale boekjes gemaakt voor blinde en slechtziende kinderen met de tekst in grootletter en braille en "gewoon" of voelboekjes. Deze zijn ook leuk (en vaak spannend) voor goedziende kinderen en jij kunt er veel meer mee.

## Spelletjes

- Van veel spelletjes is – met enig zoeken bij de hulpmiddelenleveranciers of op het internet - vaak ook een aangepaste versie te vinden.
- Met een grootletter of voelbare dobbelsteen kom je al een eind als je zelf een spelletje wilt aanpassen.
- Sommige spelletjes (bepaalde soorten kwartet, Skipbo,...) zijn van zichzelf al goed te zien voor veel slechtzienden.
- Al bij de aanschaf kun je kijken of je wel, niet of met een aanpassing mee kunt doen. Er zullen altijd dingen zijn die hoe dan ook moeilijk blijven. Accepteer dat. Soms is er ook iemand nodig die "de bank" is of voor limonade en koekjes zorgt tijdens het spelen en er gewoon bij zit voor de gezelligheid.
- Memory is altijd leuk. Er zijn prachtige houten memory spellen te koop die goed voelbaar zijn (kijk eens bij de firma Van Dijk Toys of google op "voelmemory").
- Het is moeilijk om duidelijk gebrailleerde speelkaarten te vinden. Neem een middag de tijd en brailleer ze zelf

## Speelgoed

- Struikelen over speelgoed voorkom je nooit maar je kunt proberen dit zoveel mogelijk te beperken door samen een aantal duidelijke afspraken te maken.
- Houd alles zoveel mogelijk aan de kant, zodat de loop vrij blijft.

# B:

- Probeer alles zoveel mogelijk gesorteerd en op een vaste plek neer te zetten.
- Weet in welke doos, krat, kast speelgoed zit met kleine onderdelen, zodat dat weg kan blijven als er kleine kinderen in de buurt zijn.
- Stop zoveel mogelijk in een kast en geef iedere plank een eigen functie (spelletjesplank, boekenplank, knutselplank). Markeer met labels met plaatjes/symbolen zodat je kind dit systeem ook snel kan volgen.
- Werk met manden en bakken in contrasterende kleuren. Potloden in de ene bak, klei in de andere bak.
- Spreek vaste plaatsen af waar dingen wel of niet mogen liggen.
- Controleer zo nu en dan met je kind of een goedziende of alles nog steeds op de goede plek ligt.
- Een kind moet ook zelf op blijven letten op haar eigen spullen. Als jij per ongeluk op rondslingerend speelgoed staat en het gaat stuk, is dat niet jouw schuld.
- Je kunt ervoor kiezen in huis geen schoenen te dragen. Je voelt dan sneller wanneer er speelgoed op de grond ligt.

## **Speelafspraken**

- Ouders van vriendjes en vriendinnetjes zijn vaak niet bekend met een visuele beperking en staan hier soms wat onwennig tegenover. Als hun kind voor het eerst bij jouw komt spelen, kun je ze altijd uitnodigen voor een kopje koffie om dit te doorbreken.
- Vraag ook vriendjes en vriendinnetjes of ze met opruimen de dingen zoveel mogelijk op dezelfde plaats terug zetten.
- Geen paniek! Alles netjes en gescheiden opruimen lukt zelfs geen goedziende!

## **Kinderfeestje**

- Zorg dat je bij een verjaardag thuis en zeker als je op stap gaat goed bent voorbereid, de omgeving kent en weet wat er gaat gebeuren.
- Hulp van meerdere zienden is altijd makkelijk.

## **Voor het eerst naar school**

- Zolang de kinderen nog niet naar school gaan, bepaal jij over het algemeen waar en wanneer iets gebeurt. Op de basisschool moet je ineens met de stroom mee.

# B:

- Kijk op tijd wat er in een week moet gebeuren, wat je hierbij zelf kunt en waar je hulp bij nodig hebt. Een goede voorbereiding en een goede achterban zijn onmisbaar.
- Vraag of je op een rustig tijdstip de school en de klas even mag bekijken zodat je de eerste schooldag niet voor al te veel verrassingen komt te staan.
- Bespreek eventuele problemen rondom de school en de klas vooraf met de leerkracht.
- Wees duidelijk over je handicap, naar leerkrachten en andere ouders toe. Sommige mensen schrijven een stukje in de schoolkrant of plaatsen een berichtje in de klassenapp. Vertel aan andere ouders wat er aan de hand is hoe je het liefst aangesproken en eventueel geholpen wilt worden en wat de consequenties zijn voor het spelen met vriendjes en vriendinnetjes. Hoe duidelijker jij zelf bent, hoe gemakkelijker het voor de ander wordt.
- Zorg dat je zelf de route naar school goed kunt lopen.
- Als je kind voor het eerst alleen naar school gaat, kun je een goedziende vragen een oogje in het zeil te houden.
- Bij de ene school haal je de kinderen in de klas op en bij de andere school is het de gewoonte dat de kinderen zelf naar buiten komen. In het laatste geval is het fijn om met de kinderen een vaste, ook voor jou goed herkenbare, plek op de speelplaats af te spreken, zodat ze naar je toe kunnen komen.
- Als er geen vaste plaats is voor fruit, jassen, rugzakken is het handig om dit voor jouw kind te regelen.
- Spreek met de leerkracht of een van de ouders af dat wanneer er informatie wordt aangeplakt of op het schoolbord geschreven ook jij een seintje krijgt.
- Als je niet mobiel bent kunnen vakanties en woensdagmiddagen erg lang duren. Andere ouders hebben dit niet altijd in de gaten. Laat dit gerust weten. Samen eens iets afspreken kan een oplossing zijn. Ook in verband met vervoer.
- Veel scholen maken gebruik van whatsapp groepen per klas. Zorg via die klassenapp of door te vragen op een ouderavond dat je de telefoonnummers van de ouders van de klas van je kind in je telefoon hebt staan. Zo kun je ze een berichtje sturen als je iets wilt afspreken en hoef je niet op het schoolplein naar "de moeder van..." Te gaan zoeken. Je kunt ook zo vragen of ze bij het uitgaan van de school even naar jou toe willen komen, omdat jij hen niet herkent.

# B:

## Activiteiten op school

- Er is altijd wel iets waar je op jouw manier als hulpouders op school aan mee kunt doen. Vraag of ze ook jou bij de activiteiten willen betrekken als je hier behoefte aan hebt. Voor je kind kan het ook fijn zijn als jij er ook af en toe bij bent.
- Maak het jezelf niet te moeilijk. Als je graag mee wilt doen, kies dan ook iets wat je mee kunt doen. Bereid alles goed voor en doe het bij twijfel niet alleen.
- Als er vragen zijn bij vriendjes of de juf kun je aanbieden om een keertje in de klas wat te komen vertellen over jouw beperking. Klasgenoten vinden het vaak reuze interessant dat ze dan even je stok of je sprekend horloge mogen uitproberen en je eigen kind zal waarschijnlijk trots zijn dat zijn ouder even "de juf" is. Bespreek dit wel van te voren goed met je kind (en de leerkracht, uiteraard).

## Huiswerk

- Laat je kind alles voorlezen en beschrijven. Daar leert het heel veel van en jij kunt het dan volgen en je kind helpen. Je kunt dan op je geheugen vragen stellen aan je kind om te overhoren.
- Begin op tijd. Als je merkt dat het samen niet lukt, kun je altijd nog een derde inschakelen.

## Onderweg

- Het kan helpen om je kinderen gekleurde jassen of t-shirts aan te trekken. Een kleur of print die afwijkt van het gangbare valt dan het meest op.
- Oversteken kun je ook als blinde of slechtziende ouder aan je kind leren. Terwijl jij luistert, kun je je kind leren kijken. Als het twijfelt kun je altijd een goedziende meevragen.
- Kinderen kunnen in het verkeer prima meefietsen naast een tandem. Wel is het in de praktijk zo dat ze vaak minder fietsen omdat jij afhankelijk bent van een goedziende fietspartner.
- Heb je de indruk dat je kind minder fietst dan zijn klasgenoten of nog wat oefening nodig heeft die jij hem niet kan geven? Regel een goede bekende of een vrijwilliger die met haar gaat fietsen.

## Uitstapjes

- Maak bij de ingang van een pretpark, dierentuin een foto van je kind. Het hoeft geen mooie foto te zijn, als hij of zij er maar helemaal opstaat. Mocht je

# B:

je kind dan kwijt zijn, kun je de foto laten zien, zodat anderen naar hem of haar kunnen uitkijken.

- Je kunt speciale bandjes via internet laten maken met naam van je kind erop en jouw telefoonnummer. Leer je kind dat als het verdwaald is, het de strandwacht, servicemedewerker, vraagt om jou dan te bellen. Je kunt natuurlijk ook dat ene stoere bandje van het speelparadijs dat je kind zo graag draagt hiervoor gebruiken en met watervaste stift je telefoonnummer erop zetten.
- Een dagje uit doe je voor de gezelligheid. Dus probeer het ook zo gezellig mogelijk te houden. spreek goed af wie op wie let en als je ook je partner wilt ontlasten neem dan gewoon nog een derde of vierde persoon mee.
- Er zijn diverse fora (zoals de uit tips groep van yahoo groups) en internetpagina's waar uitjes te vinden zijn die geschikt of juist leuk zijn voor mensen met een visuele beperking. Kijk daar eens of er ook iets bij staat wat jouw kinderen leuk vinden.
- Steeds meer bioscoopfilms en theatervoorstellingen worden voorzien van audiodescriptie. Zo kun jij ook volwaardig meegenieten van die kinderfilm of theatervoorstelling en de sfeer erom heen.
- Voor ouders met een visuele beperking is ook het vinden en beoordelen van een veilige speelplaats een lastige opgave. Op de website <https://playadvisor.co/> kan je aanvinken wat je wil gaan doen en welke faciliteiten je daarbij wil hebben.

## Zwembad/zwemles

- Naast de bekende oranje "vlinder" zwembandjes zijn er ook gele of blauwe. Dan valt jouw kind eerder op door de anderskleurige bandjes.
- Koop een zwembroek/zwempak in een opvallende/afwijkende kleur voor je kind en je vindt het eerder (en kunt ook gemakkelijker aan een ander vragen "ik zoek dat meisje met het knal paarse badpak").
- Vind je zwemles gewoon te lastig om mee te gaan? Vraag bij het zwembad naar de verschillende tijden (ook in het weekend). Mogelijk zit er een moment bij dat een ziende partner of andere dierbare wel kan en wil.
- Zorg dat je ruim op tijd weggaat en de route in het zwembad kent.

## Uitvoeringen

- Vraag iemand het op te nemen (er zijn meestal legio ouders die toch al filmen, dus je hoeft waarschijnlijk alleen maar te vragen of ze naar jou willen sturen),

# B:

zodat je op het moment mee kan gaan in de sfeer in plaats van te proberen (tegen beter weten in....) het te zien en je het later op je tablet of grootscherm TV (een beetje) kunt zien.

- Als je kind meedoet met toneelstukjes, playbackshows regel dan vooraf een plaats waar jij het zo goed mogelijk kunt zien.
- Ook kun je voor de voorstelling achter de coulissen of in de klas naar schmink, kleding kijken.
- Neem als dat helpt een verrekijker of toneelkijker mee.
- Ben je een keer niet inde stemming om naar een voorstelling te gaan die toch niet kunt zien, leg dit dan aan je kind uit en spreek af dat je er volgende keer wel bij bent.

## **(Sport)clubjes**

- Als je kind aan iets nieuws begint, regel dan eerst het (openbaar) vervoer heen en terug.
- Informeer of er clubgenootjes bij jou in de buurt wonen of start met een bekende die het geen probleem vindt om jou en je kind (af en toe) mee te nemen.
- Vertel ook hier duidelijk aan de andere ouders wat relevant is voor hen om te weten over jouw beperking (bv dat je geen auto kunt rijden naar de wedstrijden, of dat je de andere ouders niet zomaar herkent).
- Vind je zelf iets lastig om met je kind te doen, omdat je het niet overziet (knutselen, bakken, et)? Overal zijn clubjes voor, zowel samen met ouder als alleen voor je kind. Je kunt nou eenmaal niet overal goed in zijn en hebt dan misschien meer energie om iets anders samen met je kind te doen.

## **Support**

- Wees eerlijk tegen jezelf en je gezin. Sommige dingen (dierentuin, kerstboom optuigen, cluedo) zijn misschien niet goed haalbaar of niet leuk meer voor jou door alle inspanning die het kost. Je partner of een familielid of goede vrienden kunnen dit ook met je kind doen, zodat jij op andere momenten een leuke(re) ouder kunt zijn.
- Maak contact met andere ouders in de omgeving voor steun, vragen en tips. Ook goedziende ouders hebben vragen en zo kun je elkaar helpen.
- Word lid van het forum op facebook, VIP ouders.
- Lees de site [100% ouders.nl](http://100%ouders.nl)



- Als je veel vragen hebt over je ouderschap in combinatie met je visuele beperking kun je ook deelnemen aan de ouderschapstrainingen VIP ouders georganiseerd door Bartiméus. Neem voor informatie of opgave hiervoor contact op via [vipouders@bartimeus.nl](mailto:vipouders@bartimeus.nl)

## Lopen

Voor het lopen met kleuters geldt hetzelfde als met de peuters. Met sommige kinderen kun je al heel duidelijk afspraken maken over hoe ver ze kunnen gaan en waar ze op je moeten wachten. Voor andere kinderen of ouders is het prettiger om een fysiek lijntje te houden en te kiezen voor een tuigje of polsbandje.

## Veiligheid in het verkeer

Een belangrijk punt is het besef dat het altijd de verantwoordelijkheid van de ouder is om een situatie in te schatten op veiligheid.

Kinderen groeien op met ouders en herkennen makkelijk welke situaties zij eerder overzien dan hun ouders. Wanneer een kind mee zoekt naar een bewegwijzering of een perron nummer, dan is dat iets wat elk kind op een bepaald moment in de ontwikkeling gaat doen. Dit is prima en een normale gang van zaken.

Het zijn de beslissingen van veiligheidsoogpunt die altijd de verantwoordelijkheid van de ouders blijven. Het moment van oversteken is **altijd** de beslissing van ouders.

Sommige kinderen worden overbezorgd of voorzichtig met ouders en benoemen alles wat ze op de weg tegen komen. Denk hierbij aan: "Kijk uit mam, een prullenbak." Dit kun je als ouder vaak ook benoemen en bespreken. Leg uit dat jouw taststok of jouw geleidehond jouw ogen zijn en dat je daarmee obstakels tegen komt en dat je daarmee veilig om de obstakels heen kan lopen.

## Veilige zelfstandigheid in het verkeer

Flink wat ouders vragen zich af vanaf welke leeftijd een kind er aan toe is alleen naar buiten te gaan, naar de speeltuin, school, vriendjes of een sport of club te lopen of te fietsen. Een vraag die eigenlijk niet te beantwoorden is met een bepaalde leeftijd, omdat dit nu eenmaal verschilt per kind en vooral ook per situatie. Woon je in een klein dorpje, waar een rustige weg zonder grote kruisingen dan zul je je kind eerder alleen op pad durven te laten gaan dan wanneer je in het drukke centrum van een grote stad woont.

Daarnaast hebben ook het karakter van je kind en ook ervaring een belangrijke invloed.



# B:

Toch zijn er wat wel richtlijnen over de verschillende ontwikkelingsfasen van kinderen en hun verkeersgedrag:

## **Van 0 tot en met 4 jaar**

- Vanaf ongeveer 3 jaar kunnen kinderen lopen en gelijktijdig hun aandacht richten op andere dingen.
- Tot  $\pm$  4 jaar is rennen een probleem, vooral als er plotseling moet worden gestopt.
- Kinderen tot zo'n 5 jaar hebben een zeer beperkt besef van gevaar.

## **Van 4 tot en met 8 jaar**

- Tussen de 5 en 10 jaar ontstaat bij een kind het besef van gevaar.
- Vanaf  $\pm$  5 jaar gaan kinderen fietsen; in het begin slingeren ze daarbij flink (vooral bij achteromkijken en lage snelheid).
- Vanaf ongeveer 6 jaar kennen kinderen de functie van een trottoir, een zebrapad en een verkeerslicht (rood is stoppen, groen is veilig).
- Tot de leeftijd van 8 á 9 jaar kunnen kinderen gevaren niet zien aankomen.

## **Van 8 tot en met 12 jaar**

- Tot ongeveer 10 jaar ontwikkelt het gezichtsveld en het vermogen om vanuit de ooghoek te zien.
- Tot ongeveer 10 jaar overschatten kinderen snelheid. Hierdoor wachten ze ook voor fietsers en auto's die nog erg ver weg zijn.
- Vanaf ongeveer 10 jaar zijn de meest basale verkeersregels en -borden bekend.
- Tussen de 10 en 14 jaar onderschatten vooral jongens de snelheid. Hierdoor kunnen ze plotseling oversteken, vlak voor een aankomende auto of ander verkeer.
- Tot ongeveer 11 jaar rennen kinderen nog wel eens spontaan de straat op. Opgaand in een spel of rennend achter een bal, vergeten ze dat de straat gevaarlijk kan zijn.
- Tot ongeveer 11 jaar hebben kinderen problemen om de aandacht te richten op belangrijke zaken. Ze kunnen zich op slechts één ding tegelijk concentreren (een vriendje aan de overkant van de straat krijgt meer aandacht dan een naderende auto).
- Pas vanaf zo'n 11 jaar kunnen kinderen hun aandacht bewust richten op het verkeer.
- Tot ongeveer 12 jaar kunnen kinderen complexe verkeerssituaties met meerdere verkeersdeelnemers uit verschillende richtingen niet overzien (kruispunten, rotondes, links afslaan).



Bronnen:

<https://vvn.nl/ontwikkelingsfasen>

<https://www.opvoedadvies.nl/veiliginverkeer.htm>

## Zelfstandig buitenspelen

Er is geen vastgestelde leeftijd waarop er geadviseerd wordt om kinderen zelfstandig buiten te laten spelen. Het is afhankelijk van het kind en hoe het zich ontwikkelt. Zelfstandigheid en begrip van regels spelen hierbij een belangrijke rol. Wel zijn er enkele richtlijnen uitgeschreven.

- **0-4 jaar:** altijd onder toezicht buiten laten spelen. Kinderen in deze leeftijd kunnen gevaarlijke situaties nog niet inschatten.
- **4-6 jaar:** zelfstandig buitenspelen kun je nu rustig aan gaan opbouwen wanneer je denkt dat jouw kind hier aan toe is.
- **Vanaf 6 jaar** kunnen de meeste kinderen wel zelfstandig buitenspelen of een korte route lopen, bijvoorbeeld naar een speeltuintje of vriendje. Oefen deze route eerst samen. Geef tips en stel vragen, maar laat je kind zoveel mogelijk zelf doen.

## Belangrijke punten om op te letten voor het buitenspelen

- Kan je kind zich aan de afspraken houden? Dit is natuurlijk belangrijk, want als je kind alleen gaat buitenspelen is het de bedoeling dat je kind zich aan de afspraken houdt.
- Hoe is het verkeer? Het liefst laat je jouw kind in het begin ergens spelen waar geen tot weinig verkeer is.
- Hoe is de sfeer? Wat voor sfeer hangt er op de speelplaats? Zijn er veel kinderen van dezelfde leeftijd, of hangen er ook jongeren rond? Denk je dat er gepest wordt of niet?
- Kan je kind leuk met anderen spelen?
- Kan je kind spelen zonder dat je er na 5 minuten een EHBO koffer bij moet pakken?
- Kan je kind juist handelen in noodsituaties?

## Alleen buitenspelen opbouwen

Heb je bovenstaande punten gecheckt en denk je dat jouw kind eraan toe is om zelfstandig te gaan buitenspelen? Zorg dan altijd voor onderstaande punten.

# B:

- **Maak eerst duidelijke afspraken** bijvoorbeeld: niet de straat oversteken, op de stoep blijven, bij gevaarlijke speelapparaten uit de buurt blijven, met niemand zomaar mee gaan zonder dat papa of mama het weet etc.
- **Kijken op afstand:** vraag iemand die mee kan kijken op afstand en jou kan vertellen hoe het gaat. Denk hierbij aan een buurvrouw, partner of familielid. Vind je het spannend? Dan kun je altijd afspreken met ouders van andere kinderen dat er altijd 1 iemand op afstand mee kijkt.
- **De tijd van alleen buitenspelen steeds iets langer maken:** de volgende stap is je kind steeds iets langer alleen laten buitenspelen. Begin bijvoorbeeld met 5 minuten, je gaat dan om de 5 minuten even naar buiten om contact te leggen. Gaat dit goed, dan kun je het opbouwen naar 10 minuten, 15 minuten etc.
- Hoe langer je kind alleen buiten is, hoe belangrijker de afspraken worden die je maakt. Blijf deze altijd herhalen en bespreken met je kind.

## Tips om alleen buitenspelen goed te laten verlopen

### 1. Maak duidelijke afspraken

Afspraken die je zou kunnen maken met je kind:

- Baken het speelgebied af door af te spreken waar je kind mag spelen (bijvoorbeeld alleen op de stoep, niet verder dan dat ene huis etc.)
- Niet ergens naar binnen gaan zonder dat papa of mama het weet. Bijvoorbeeld geen huis ingaan of een auto instappen. Ook al is het bij een vriendinnetje.
- Nergens anders naar toe gaan dan op de afgesproken plek zonder dat papa of mama het weet.
- Afspreken welke speeltoestellen wel en niet gebruikt mogen worden.
- Jonge kinderen hebben nog niet altijd besef van tijd, dus afspreken dat ze over een kwartier naar huis moeten komen, heeft niet altijd zin. In het begin kun je beter zelf de tijd bewaken tot je kind wel besef van tijd heeft.

### 2. Bespreek eventuele 'noodsituaties'

Er kan natuurlijk altijd iets gebeuren, daarom is het verstandig dat je jouw kind goed voorbereidt zodat hij of zij weet wat er moet gebeuren. Bijvoorbeeld: bezeert je kind zich, dan kun je afspreken dat een vriendje jou kan komen halen of dat je kind naar een moeder gaat die jullie kennen.



### **3. Geef aan wat de gevolgen zijn als hij afspraken niet nakomt**

Afspraak is afspraak en als je kind zich daar niet aan houdt, dan zijn hier consequenties aan verbonden. Natuurlijk kun je na de eerste overtreding je kind gewoon een waarschuwing geven, maar bij de tweede keer kun je er een straf opzetten. Bijvoorbeeld dat hij die dag niet meer buiten mag spelen.

### **4. Wees gul met complimenten**

Gaat het wel goed, laat dit dan duidelijk merken aan je kind. Zeg bijvoorbeeld dat je heel trots op hem/haar bent en dat hij zich super goed aan de afspraken heeft gehouden. Als beloning kun je afspreken dat hij de volgende keer wat langer mag buitenspelen of wat vaker.

### **5. Bespreek het even na**

De eerste keren dat je kind alleen gaat buitenspelen kun je dit naderhand even kort nabespreken. Vraag wat je kind heeft gedaan, met wie hij heeft gespeeld, welke andere kindjes er waren etc. Probeer er een leuk gesprekje van te maken, geen kruisverhoor. Mochten er problemen zijn voorgevallen, dan kun je zo eerder signaleren.

### **6. Zorg dat je kind je telefoonnummer weet**

Laat je kind jouw telefoonnummer uit zijn hoofd leren of schrijf het op een briefje en stop het in de broekzak.

Bron: [Jeugdgezondheidszorg](https://www.ouders.nl/artikelen/vanaf-welke-leeftijd-mogen-kinderen-alleen-buitenspelen) en <https://www.ouders.nl/artikelen/vanaf-welke-leeftijd-mogen-kinderen-alleen-buitenspelen>

[vipouders@bartimeus.nl](mailto:vipouders@bartimeus.nl)

**Bartiméus** :