



# Op tijd de deur uit



In veel gezinnen is het op doordeweekse dagen 's ochtends 'ochtendspitsuur': opstaan, wassen, aankleden, eten en op tijd de deur uit. Terwijl iedereen juist **dán moet meewerken, zijn er kinderen die treuzelen, alles langzaamaan doen, vergeetachtig zijn of veel aandacht vragen.**

## Tips voor de ochtendspits:

- **Begin met de organisatie van de dingen die je zelf moet doen.**

Werk aan een routine. Sta op tijd op en zorg dat je eerder klaar bent dan de kinderen. Om haastwerk te voorkomen is het handig om de avond tevoren alvast dingen klaar te leggen, zoals kleren en schoolspullen. De tijd die je spaart kun je gebruiken om in een goede sfeer de kinderen op weg te helpen.

- **Betrek kinderen bij de organisatie.**

Leer kinderen 'te organiseren'. Kinderen die zichzelf al kunnen aankleden hebben niet alleen de kans deze vaardigheid te oefenen, maar kunnen mama of papa ook een handje helpen door bijvoorbeeld alvast een boterham te smeren.

- **'Versla de klok'.**

Voor kinderen die extra stimulans nodig hebben om te leren op tijd klaar te zijn kun je het spel 'versla de klok' gebruiken.

Met de kookwekker in de hand moedig je je kind aan om voor het alarm afgaat, dus binnen een bepaalde tijd, klaar te zijn met een activiteit (bijvoorbeeld aankleden).

Bij 'versla de klok' gelden een aantal 'spelregels':

- Vertel je kind precies welke taken er gedaan moeten worden.
- Neem voldoende tijd, jaag je kind niet op.
- Geef je instructies niet meer dan twee keer.

Als je kind wint verdient hij een beloning voor zijn inzet, bijvoorbeeld iets lekkers te drinken voor bij de lunch. Vaak duurt het even voordat je kind de klok verslaat. Bouw de beloningen langzaam af als het goed gaat. Bijvoorbeeld door pas na twee keer winnen iets lekkers bij de lunch te geven enzovoort. Prijs je kind altijd voor zijn/haar pogingen om sneller klaar te zijn voor school!

Voor meer informatie: [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)