



NIEUWSBRIEF

Tips voor een prikkelarme en fijne decemberperiode op school

Beste leerkrachten en intern begeleiders,

December is voor veel kinderen een gezellige maand vol lichtjes, liedjes en lekkers. Voor leerlingen met bijvoorbeeld autisme, prikkelgevoeligheid of behoefte aan structuur kan deze periode echter ook overweldigend zijn. Omdat routines veranderen en er extra activiteiten zijn, delen we graag enkele tips om het voor alle leerlingen prettig te houden op school.



Tips voor een fijne en voorspelbare decembermaand

Houd zoveel mogelijk vast aan de dagelijkse structuur

- Plan feestelijke activiteiten op vaste momenten;
- Gebruik visuele dagplanningen of pictogrammen om veranderingen aan te kondigen;
- Geef tijdig aan wanneer iets afwijkt van het normale rooster.

Creëer rustmomenten

- Bied een prikkelarme ruimte aan waar kinderen zich kunnen terugtrekken;
- Plan bewust rustige activiteiten tussen drukke momenten in (zoals voorlezen, tekenen of yoga).

Wees bewust van sensorische prikkels

- Houd rekening met harde muziek, felle lichtjes of sterke geuren;
- Laat leerlingen meedenken over de inrichting van de klas: wat is gezellig, maar niet te druk?

Betrek ouders/verzorgers

- Informeer ouders over geplande activiteiten, zodat zij hun kind kunnen voorbereiden;
- Vraag ouders wat hun kind nodig heeft om zich prettig te voelen in deze periode.

Geef ruimte voor verschillen

- Niet elk kind vindt verkleden of surprises leuk. Bied alternatieven aan;
- Laat kinderen zelf kiezen of ze willen deelnemen aan bepaalde activiteiten.

Bereid kinderen goed voor op veranderingen

- Gebruik sociale verhalen of stripverhalen om situaties uit te leggen;
- Herhaal belangrijke informatie en check of het begrepen is.



Een fijne decemberperiode hoeft niet groots of uitbundig te zijn. Juist door kleine aanpassingen en oog voor individuele behoeften, maken we het voor iedereen een warme en veilige tijd. Heb je zelf goede ervaringen of tips? Deel ze gerust met ons, zodat we van elkaar kunnen leren!