



centrum jeugd en gezin  
Land van Cuijk

**Samen kom je verder**

**Opvoeden en opgroeien**

## Terug in het schoolritme

**Uitslapen, langer opblijven om een film te kijken of wat vaker gamen of achter de tablet; het hoort er allemaal bij tijdens de zomervakantie. Maar het nieuwe schooljaar staat voor de deur. Tijd om weer in het ritme te komen.**

Wist je dat het gemiddeld anderhalf tot twee weken duurt voordat kinderen hun slaaproutine weer te pakken hebben? Om te voorkomen dat jouw kinderen straks niet uit bed te krijgen zijn, is het belangrijk om zo snel mogelijk weer de reguliere bedtijden aan te houden.

### Extra aandacht

De eerste weken van een nieuw schooljaar zijn altijd spannend. Zelfs als je kind al naar groep acht gaat. Een beetje extra aandacht kan geen kwaad. Neem met name de eerste dagen de tijd om samen te praten over hoe het op school was en vraag ook vooral door als je alleen 'goed' als antwoord krijgt.

### Overzicht van activiteiten

Sportclubs, muzieklessen, verjaardagsfeestjes; ook dat begint allemaal weer. Om te voorkomen dat jij en je kinderen door de bomen het bos niet meer zien, is een familieplanner een goede optie. Hang deze op een zichtbare plaats. In één oogopslag hebben je kinderen en jij een goed overzicht van alle activiteiten voor de komende week. Dit geeft rust én duidelijkheid.

### Vragen staat vrij!

Vind je opvoeden of opgroeien soms lastig? Kom je er zelf even niet uit? Stel je vraag aan het CJG via telefoon of [info@cjglandvancuijk.nl](mailto:info@cjglandvancuijk.nl).



0900  
900 60 30

ma t/m vrij 9.00 - 17.00 uur

[www.cjglandvancuijk.nl](http://www.cjglandvancuijk.nl)