



Mijn school

Dagverslag Werkbladen – Help je kind de schooldag verwerken

De overgang van vakantie naar school kan intens zijn. Nieuwe indrukken, prikkels, routines en sociale situaties vragen veel van kinderen – en vaak ook van ouders. Daarom hebben we eenvoudige dagverslag werkbladen ontwikkeld die je kunt gebruiken om de dag samen door te nemen.

Waarom dit helpt:

Kinderen kunnen vaak moeilijk onder woorden brengen wat ze meemaken. Door gestructureerde vragen te beantwoorden – op een speelse en veilige manier – krijgen ze ruimte om emoties en gebeurtenissen te verwerken. Dit helpt bij:

- het ontladen van prikkels,
- het versterken van zelfinzicht,
- en het opbouwen van vertrouwen in de communicatie met ouders.
-

Zo gebruik je de werkbladen:

- Download en vul samen in: vlak na school of voor het slapengaan. Maak er een rustig moment van, zonder afleiding.
- Zelfstandig invullen: voor oudere kinderen (vanaf ca. 8 jaar) is het ook mogelijk om het formulier zelf in te vullen. Je kunt er dan later samen over praten, als je kind dat wil.
- Dagelijks of flexibel: vooral in de eerste weken van school is dagelijks gebruik helpend. Daarna kun je het op momenten inzetten wanneer je merkt dat je kind overprikkeld is of behoefte heeft aan contact.
-

Wat je kind eraan heeft:

- meer overzicht van de dag
- beter slapen door verwerking van indrukken
- rustiger gedrag doordat spanningen niet opstapelen
- een gevoel van veiligheid en gehoord worden
-

Wat jij eraan hebt:

- meer zicht op wat er speelt bij je kind
- betere afstemming op zijn of haar behoeften
- een fijne manier om in contact te blijven, zonder druk
-

De werkbladen sluiten aan bij Stap 1 van de Slaapie-methode: Verbinden en helpen ook om indrukken te verwerken (ontprikkelen). Ze zijn een praktisch hulpmiddel om rust en contact te brengen in het dagelijks ritme – juist in een periode waarin alles weer 'moet draaien'.

Je kunt de werkbladen gebruiken zoals het past bij jouw gezin. Je kan ze zo vaak als je wil uitprinten. Geen moeten, wel ondersteuning.





Mijn school

Zo zie ik eruit:

Naam : _____

School : _____

Klas : _____

Ik vind dit leuk
aan de school

**Wat ik het
liefste doe:**

Wie ik leuk vindt

Naam : _____

Naam : _____

Naam : _____

Naam : _____

Naam : _____

Naam : _____

Naam : _____

Naam : _____

Naam : _____

Vandaag heb ik gelachen om:

Ik heb iets aardigs gedaan voor:





Mijn school

Dit is mijn vriend

Juf/meester

Wat hij/zij goed kan:

Dit vind ik niet leuk

Hier ben ik goed in:

Ik voel mij vandaag:



Ik zit naast:

Teken je eigen smiley:

Ik heb vandaag hulp gehad van:



TEKEN EN KLEUR JE SCHOOL OF JEZELF



Mijn school

