



STEPHANIE VAN DAMME



GROEI & VERBINDING VOOR
OUDER EN KIND

TERUG NAAR SCHOOL

5 GESPREKSSTARTERS VOOR EEN RUSTIGE SCHOOLSTART

“Niet elk kind start vol enthousiasme aan een nieuw schooljaar.

Waar het ene kind met veel zin de klas binnenstapt, heeft het andere tijd nodig om te wennen. Spanning kan zich uiten in boosheid, buikpijn, onzekerheid, terugtrekken of moeilijk afscheid nemen. Achter elk gedrag zit een verhaal.”

-Stephanie



IK BEN STEPHANIE VAN DAMME

EXPERTISE & ACHTERGROND

- Leerkracht secundair onderwijs
- Kinder- en jongerenbegeleiding met focus op gedrag en emotioneel welzijn
- Bijscholing ACT & schemagericht werken (in opvoedcontext)

MISSIE

Ik geloof dat elk kind het verdient om zich veilig, begrepen en zelfverzekerd te voelen. Daarom begeleid ik kinderen die vastlopen in hun emoties, onzekerheid of spanning, en ondersteun ik ouders om het gedrag van hun kind beter te begrijpen. Samen bouwen we aan meer rust, verbinding en vertrouwen, zodat kinderen opnieuw kunnen groeien en stralen.

Alleen... op de vraag "Ben je zenuwachtig voor school?" krijg je vaak een schouderophalen of een snelle "Nee hoor". Kinderen weten vaak niet goed hoe ze hun gevoelens moeten uitleggen. Met deze 5 gerichte thema's stel je de vraag nét even anders, zodat er op een ontspannen manier een echt gesprek ontstaat.

Tip vooraf

Stel deze vragen op een ongedwongen moment. Bijvoorbeeld tijdens een wandeling, in de auto, tijdens het eten of tijdens een creatief momentje aan tafel.



DE GESPREKSSTARTERS

1. De Toverstaf

"Als je één ding aan je nieuwe klas of je nieuwe meester/juf zou mogen toveren, wat zou dat dan zijn?"

- Waarom dit werkt: Je vraagt niet direct "Waar ben je bang voor?", maar laat je kind dromen. Uit het antwoord ("dat we niet te lang stil moeten zitten" of "dat ik naast X mag zitten") pik je meteen op wat je kind nodig heeft om zich veilig te voelen.

2. Het Blij-&-Spannend-Spel

"Waar heb je het meeste zin in na de vakantie, en wat vind je stiekem nog een klein beetje spannend?"

- Waarom dit werkt: Kinderen denken soms dat ze moeten kiezen tussen 'zin hebben' of 'bang zijn'. Door beide vragen in één adem te stellen, leert je kind dat die gevoelens prima samen mogen bestaan. Je kunt én veel zin hebben in de speelplaats én een knoop in je maag hebben voor de nieuwe klas.

DE GESPREKSSTARTERS

3. De Hulpheld

"Aan wie op school kun jij iets vragen als je even niet weet wat je moet doen of als je buik gek doet?"

- Waarom dit werkt: Dit geeft vooraf al een gevoel van houvast. Door nu al samen een 'veilig anker' op school te benoemen (een klasgenootje, de zorgjuf of de meester zelf), herinner je je kind eraan dat het er op moeilijke momenten nooit alleen voor staat.

4. Het Superkracht-Moment

"Wanneer voelde jij je vorig schooljaar of in een groep echt helemaal op je gemak en vol zelfvertrouwen?"

- Waarom dit werkt: Je verschuift de focus van de twijfel naar wat er al wél goed gaat. Je herinnert je kind aan een concreet moment waarin het lukte, zodat het weet: die kracht zit al in mij.

DE GESPREKSSTARTERS

5. De Fijne Herinnering

"Welk fijn moment van deze vakantie stoppen we als 'fijne gedachte' in je rugzak voor in de klas?"

- Waarom dit werkt: Een fijne herinnering werkt als een directe rustgever. Als de prikkels op school even te veel worden, kan je kind in gedachten even terugschakelen naar dat ontspannen vakantiemoment.

Merk je dat de spanning dieper zit?

Soms heeft een kind net wat meer begeleiding nodig om met een rustig gevoel en vol zelfvertrouwen de klas binnen te stappen.

In mijn praktijk Stralend Jong begeleid ik kinderen (6-12 jaar) die vastlopen in spanning, onzekerheid of moeite hebben met afscheid nemen. In 3 ervaringsgerichte coachsessies van 60 minuten (via spel en creativiteit) leren we emoties begrijpen en bouwen we aan veerkracht. Ouders krijgen praktische handvatten mee zodat we thuis én op school op één lijn zitten.

Back to School-actie: Schrijf je in vóór 15 september en ontvang 10% korting op het volledige traject.

Het traject omvat:

- ✓ Kennismakingsgesprek met ouder(s)
- ✓ 3 individuele coachsessies van 60 minuten
- ✓ Praktische handvatten en oefeningen voor thuis
- ✓ Persoonlijke terugkoppeling en advies op maat

Investering: €245

Tijdelijke Back to School-actie

Schrijf je in vóór 15 september 2026 en ontvang 10% korting op het volledige traject.

Inschrijven

Een kennismakingsgesprek of traject aanvragen kan eenvoudig via:

www.stralendjong.be of via mail naar info@stralendjong.be of bel naar 0499/38.44.09. (Praktijk in Temse)

Samen zorgen we ervoor dat je kind met meer rust, vertrouwen en veerkracht aan het nieuwe schooljaar kan beginnen.

www.stralendjong.be
info@stralendjong.be
0499 38 44 09

Praktijk in Temse

