Je kind verzorgen 3 – de schoolleeftijd

Nanda van der Burg en Laurie Barents, Koninklijke Visio



Hoe vind je je kind op een druk schoolplein als je slechtziend of blind bent? Hoe help ik mijn kind bij het huiswerk?

Als je kind naar school gaat of binnenkort naar school mag, verandert er veel voor hem of haar. Maar ook voor jou als ouder zullen er veel nieuwe uitdagingen ontstaan In dit artikel geven we je tips over de opvoeding van schoolgaande kinderen als je zelf een visuele beperking hebt.

Deze serie tips over verzorging bestaat uit de volgende delen:

[Je kind verzorgen 1 – de babyfase](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/je-kind-verzorgen-1-de-babyfase)

[Je kind verzorgen 2 – de peuterfase](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/je-kind-verzorgen-2-de-peuterfase)

[Je kind verzorgen 3 – de schoolleeftijd](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/je-kind-verzorgen-3-de-schoolleeftijd)

# Naar School

* Zorg voor een vaste ontmoetingsplek op het schoolplein zodat jouw kind jou gemakkelijk kan vinden.
* Bespreek met de leerkracht jouw visuele beperking. Jullie kunnen dan samen beslissen hoe, wat en of jij dit wil delen met de klasgenootjes van jouw kinderen. De leerkracht kan indien nodig rekening houden met jouw visuele beperking.
* Je kunt je kind begeleiden met huiswerk door hem of haar zelf de te leren tekst voor te laten lezen. Maak hierbij notities met behulp van een app op je telefoon of tablet, een memorecorder of laptop zodat je je kind later kan overhoren. Bij het overhoren ga je de begrippen langs en dan kan de vraag hieruit bedacht worden. Veel schoolboeken zijn ook in digitale of gesproken vorm bij [Dedicon](https://dedicon.nl/) te verkrijgen.
* Veel huiswerk wordt op de computer of iPad gegeven. Je kunt de pc of iPad aanpassen zodat jij mee kan kijken of luisteren. Meer informatie over het aanpassen van de [iPad](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/je-iphone-of-ipad-met-versie-15-toegankelijk-inste), [Windows pc](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/windows-10-toegankelijk-instellen-de-handigste-tip), [Mac](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/je-mac-met-big-sur-toegankelijk-instellen) of [Android](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/android-instellen-voor-slechtzienden-en-blinden) vind je op het [Visio Kennisportaal](https://kennisportaal.visio.org/).
* Als je slechtziend bent kun je vragen om bij een toneelstuk of dergelijke of je op een plek kunt zitten van waaruit je het zo goed mogelijk kunt zien. Een alternatief optie is om zelf het stuk te filmen en later terug te kijken op een groot beeldscherm of televisie. Een derde optie is het meenemen van een toneelkijker.

# Voorlezen of samen lezen

* Lees je braille? Er zijn prentenboekjes, beginnende leesboekjes en voorleesboeken in braille. Sommigen zijn uitgevoerd in een combinatie van zwartdruk en braille. Enkele voorbeelden:

[HetSamenLeesMomentje: een brailleboek naast een bestaand boek](https://www.hetsamenleesmomentje.nl/)

[Onbeperkt Lezen - Jeugdboeken in braille](https://www.onbeperktlezen.nl/jeugd/jeugdboeken-in-braille)[.](https://www.hetsamenleesmomentje.nl/)

* Je kunt ook zelf verhalen vertellen of samen luisteren naar gesproken boeken.
* In plaats van voorlezen kun je ook samen iets anders doen zoals een liedje zingen.
* Visio hield een webinar over lezen voor ouders met kinderen met een visuele beperking. Ook voor ouders die blind of slechtziend zijn kan dit interessant zijn. [Ga naar het webinar Leesplezier voor jonge kinderen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/leesplezier-voor-jonge-kinderen-webinar).

# Er op uit zonder papa of mama

Als je kind ouder wordt komt ook de vraag wanneer jouw kind zelfstandig lopend of fietsend op pad kan gaan. Dit is van vele factoren afhankelijk. Voor ouders is het handig om te weten wat ze aankunnen in het verkeer. Meer informatie:

[Verkeersgedrag van kinderen, de ontwikkelingsfasen (vvn)](https://vvn.nl/ontwikkelingsfasen)

[Veilig in het verkeer (opvoedadvies.nl)](https://www.opvoedadvies.nl/veiliginverkeer.htm).

# Spelen

* Gaat je kind op een nieuwe sportclub of vereniging? Zorg dan dat je ruim op tijd vervoer regelt. Leer zelf de route of regel iemand die de kinderen kan brengen en halen. Misschien woont er wel een teamgenootje in de buurt waarmee je kind mee kan rijden.
* Laat kinderen spelen in een aparte ruimte, bijvoorbeeld de eigen kamer of de speelzolder. Zo kunnen ze een Lego dorp bouwen zonder dat jij het omver loopt.
* Laat je kind altijd zeggen wat hij of zij buiten gaat doen, zodat je weet waar hij of zij is.
* Als je kind alleen buiten wil gaan spelen is dit in het begin voor iedere ouder spannend. Maar als je zelf slechtziend of blind bent is dit misschien wel nog spannender. Ga in het begin mee om te bepalen of de speelgelegenheid prettig is voor jouw kind. Zijn er meer kinderen van jouw leeftijd? Wordt er leuk gespeeld? Geef duidelijk aan waar je kind mag spelen en waar niet. Controleer in het begin regelmatig of je kind zich aan de regels houdt. Algemene richtlijnen over het buiten spelen van jonge kinderen vind je op ouders.nl: [Vanaf welke leeftijd mogen kinderen alleen buitenspelen](https://www.ouders.nl/artikelen/vanaf-welke-leeftijd-mogen-kinderen-alleen-buitenspelen).

# Communiceren met je kind

* Laat je kinderen vooral weten wat je wél kan! Benader de positieve kant.
* Hou zoveel mogelijk een open communicatie met je kind over jouw visuele beperking. Een kind kan zich hierover schamen. Bespreek deze gevoelens met je kind.
* Wellicht wil je kind je graag helpen met zaken rondom je visuele beperking. Let er echter wel op dat je kind ‘kinds kan blijven’ en geen verantwoordelijkheid gaat voelen voor jou of jouw beperking. Het is afhankelijk van de leeftijd en het karakter van je kind hoe ver je hierin kunt gaan.
* Voor een slechtziend of blinde ouder is het maken en consequent toepassen van duidelijke regels nog belangrijker dan bij goedziende ouders. Als voorbeeld moet een kind altijd aangeven waar hij of zij is. Een kind zoeken is een stuk lastiger als je slechter ziet.
* Als je non-verbale communicatie niet opvangt kunnen er misverstanden ontstaan. Vraag door als je niet weet of je kind ergens positief of negatief van onder de indruk is.

# Een kind opvoeden doe je niet alleen

* Sommigen hebben het idee dat ouders van ziende kinderen het niet prettig vinden om hun kinderen te laten spelen bij een vriendje of vriendinnetje waarvan de ouder slechtziend of blind is. Mocht je merken dat dit speelt, dan kun je de ouder zelf benaderen en het open bespreken. Zo kun je samen tot duidelijkheid en oplossingen komen. Zo kun je bijvoorbeeld de andere ouder uitnodigen voor een kopje thee zodat die kinderen samen ziet spelen. Dit kan helpen om de andere ouder meer vertrouwen te geven om zijn of haar kind bij je achter te laten. Bedenk dat het tijd kan kosten om vertrouwen te winnen.
* Sommige activiteiten zoals naar een museum gaan of de kerstboom optuigen zijn misschien niet goed haalbaar of kosten teveel inspanning. Dit soort activiteiten kun je iemand voor je laten doen zodat jij je goede humeur behoudt.
* Heb je een goedziende partner, zorg dan voor een goede taakverdeling en laat niet alles overnemen door jouw partner.
* Spreek open over de dingen die lastiger gaan in de opvoeding van je kind. Dit geldt voor jullie allebei, ook goedziende mensen hebben hun uitdagingen. Maar vergeet ook niet de dingen te bespreken die goed gaan en denk in mogelijkheden. Zo groeien jullie samen tot een hechte eenheid.
* Als je hulp nodig hebt geef dan goed aan hoe die hulp eruit dient te zien. Mensen willen graag helpen maar weten niet altijd hoe. Hoe duidelijker jij bent, hoe makkelijker het wordt.
* Als je hulp van buiten jouw netwerk nodig hebt bij bijvoorbeeld het huishouden of bij de opvoeding kan je terecht bij de sociale wijkteams van de gemeente, het centrum voor jeugd en gezin of jouw huisarts.

# Contact met andere slechtziende of blinde ouders

Wil je contact met andere ouders met een visuele beperking? Enkele suggesties:

* Op Facebook heb je de site [100% ouders](https://www.facebook.com/100-Ouders-105022891385243/)
* Kijk eens op de site van de oogvereniging: [Ouderschap en visuele beperking](https://www.oogvereniging.nl/leven-werken/alle-onderwerpen/ouderschap-en-visuele-beperking/)
* Ook [Visio](https://www.visio.org/nl-nl/home) kan je helpen om in contact komen met andere ouders.

# Wil jij meer informatie?

Dit artikel gaf je tips over de opvoeding van een schoolgaand kind. Het gaat hierbij om algemene tips die vaak als prettig worden ervaren maar er zijn uiteraard ook nog andere tips die wellicht beter bij jou passen. Misschien heb je wel meer vragen over het opvoeden van kinderen. Of heb je andere vragen over het dagelijks handelen zoals huishouden, mobiliteit en vrijetijdsbesteding. De ergotherapeuten van Koninklijke Visio helpen je op professionele wijze met tips en praktische adviezen, met als doel om je zelfstandigheid te vergroten.

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)