



FIERKRACHT

OBS SINNEHONK - OBS THRIMWALDA
OBS DE OPSTAP - OBS IT KRUIRËD

Fierkrachtnieuws

Schooljaar 2023-2024

Datum: 19-04-2024

In dit nummer o.a.:

- Agenda
- Directiepraat
- Koningsspelen
- Vakantieplanning 2024-2025
- Nieuws vanuit IB: Liefdevol grenzen stellen aan je kind

Agenda:

26 april 2024	Koningsspelen
27 april 2024 t/m 12 mei 2024	Meivakantie
15 mei 2024	Fierkrachtmiddag, kinderen 12.00 uur vrij
20 mei 2024	Tweede Pinksterdag
5 juni 2024	Personeelsdag Adenium, kinderen vrij
19 juni 2024 t/m 21 juni 2024	Kinderen vrij (19 ^e vanaf 12.00 uur, 20 ^e en 21 ^e hele dag)
1 juli 2024 t/m 12 juli 2024	Pake syn Skûtsje project, meer info volgt.

Bijlagen:

- Schoolspullenpas – Stichting Leergeld
- Meivakantie Sport – en spelinstuif in de sporthal De Hege Walden Oentsjerk

Vakantieplanning 2024-2025

Herfstvakantie	28-10-2024 t/m 01-11-2024
Kinderen om 12.00 uur vrij	20-12-2024
Kerstvakantie	23-12-2024 t/m 03-01-2025
Voorjaarsvakantie	17-02-2025 t/m 21-02-2025
Meivakantie	18-04-2025 t/m 05-05-2025
Hemelvaart vakantie	29-05-2025 t/m 30-05-2025
Pinksteren	9-6-2025
Kinderen om 12.00 uur vrij	11-07-2025
Zomervakantie	14-07-2025 t/m 22-08-25



Hieronder in schema de extra vrije dagen. Op deze dagen worden de teams geschoold.

Studiedagen	18-09-2024 / 5-02-2025 / 25-03-2025 / 10-06-2025
Studiemiddagen	07-10-2024 / 5-11-2024 / 16-01-2025 / 17-04-2025
Adeniumdag	11 juni 2025
Studiedag/teambuilding	27 juni 2025

Directiepraat

In deze periode van het jaar zijn we alweer druk met het formatieplaatje. Net als ieder jaar ook dit jaar weer een hele puzzel, maar zoals het nu lijkt, wordt het wel weer een hele mooie puzzel. We hopen u vlot na de meivakantie te kunnen informeren over de bezetting na de zomervakantie.

Teammededelingen – Binnen Fierkracht hebben we te maken met twee collega's die langere tijd afwezig zijn i.v.m. fysieke klachten. Jacoba van der Wal, adjunct van De Opstap en It Kruired, en Bauke Bosma, leerkracht op Sinnehonk. Beide wensen we heel veel sterkte en een spoedig herstel!

Janny van der Wijk, leerkracht op obs De Opstap, zal Fierkracht na de zomervakantie verlaten. Janny gaat een nieuwe uitdaging tegemoet. We begrijpen haar keuze en wensen haar dan ook heel veel geluk bij deze nieuwe stap. We zullen van Janny aan het einde van het schooljaar op een feestelijke wijze afscheid nemen. Voor Janny hebben we inmiddels een geschikte vervanger gevonden met ruime ervaring in de bovenbouw. Na de meivakantie hierover meer informatie!

Ontwikkelingen scholendiscussie Trynwâlden – De informatiebrief, waarover ik u in de vorige nieuwsbrief heb verteld, wordt momenteel opgesteld door de beide schoolbesturen en de gemeente. Op dit moment zijn er verder geen ontwikkelingen te noemen waarover ik u kan informeren.

Ontwikkelingen Kinderwoud – Zoals u in de vorige nieuwsbrief heeft kunnen lezen zal Kinderwoud op 3 juni starten met een extra BSO groep en Kinderopvang 0-4 jaar op De Opstap en met BSO op Thrimwalda. Ook op Thrimwalda is het de ambitie van de school om daar in de toekomst Kinderopvang 0-4 jaar aan te gaan bieden, maar dat lukt voor de zomer zeker nog niet.

In de meivakantie zal Kinderwoud op De Opstap een extra BSO ruimte gaan inrichten in de grote zaal. Het lijkt volgens de tekeningen prachtig te worden! Verder zullen binnenkort ook de eerste aanpassingen gedaan worden voor het plaatsen van een unit voor kinderopvang op het plein van De Opstap. Het wordt een moderne unit die qua uitstraling goed past in het geheel. Aangezien de unit op het plein komt te staan, zijn we in samenspraak met Adenium, Kinderwoud, Bakker Speeltoestellen en de OV in gesprek over het geven van een flinke make – over van het plein.

Op Thrimwalda zal de BSO ruimte ingericht worden in het peuterlokaal van Kinderwoud. Ook dit lokaal wordt natuurlijk mooi ingericht met voldoende uitdaging voor de kinderen!



Streetwise – Op 10 april hebben alle leerlingen van Fierkracht deelgenomen aan ANWB Streetwise. Streetwise is een praktisch, maar ook leuk, leerzaam en uitdagend verkeersprogramma voor alle leerlingen van de basisschool. Onder begeleiding van professionele instructeurs hebben de kinderen geleerd over verkeersveiligheid.

Activiteiten per school – Als scholen stemmen we ons onderwijs inhoudelijk veel op elkaar af, leren we van elkaars expertise en organiseren we ook regelmatig gezamenlijke activiteiten. Daarnaast organiseren de scholen ook nog steeds hun eigen activiteiten. Zo heeft obs De Opstap deze week haar project afgesloten met een gezellig spektakel op het plein voor alle ouders en kinderen, zitten de leerlingen van obs Thrimwalda in de finale van SJONG junior; het songfestival voor Friese basisscholen, gaat obs Sinnehonk volgende week van start met het schoolbrede project Voeding en is het plein van obs It Kruired aangevuld met een geweldige schommel en nieuwe voetbalgoaltjes!



Volgende week vieren we met elkaar de Koningsspelen. De commissie is druk met alle voorbereidingen en top dat we weer zoveel vrijwilligers hebben die ons deze dag een handje willen helpen. Uiteraard vinden we het ook leuk wanneer het u lukt deze dag een kijkje te komen nemen op het sportveld. Het wordt ongetwijfeld weer een hele gezellige en sportieve dag voor de kinderen. Het enige dat nog een beetje spannend lijkt, is het weer. We hopen er maar het beste van!

Fancy Hoekstra

Koningsspelen

Hierbij alle informatie over de Koningsspelen op 26 april.

De kinderen mogen deze dag weer in hun allermooiste sportieve oranjeoutfit naar school!

Liedje van de Koningsspelen 2024 Daba Die Daba Daa:

<https://www.youtube.com/watch?v=YUBcdf25GqI>

Wil je de Koningsdans oefenen met hulp van danscoach Olivier Feikens? Klik dan [hier!](#)



Daba Die Daba Daa (dansles) - Kinderen voor Kinderen

Planning in schema

	Groep 1/2	Groep 3/4	Groep 5/8
Tijden	08.30 uur Koningsontbijt op de eigen school 10.00 uur Start Koningsspelen op het sportveld 12.00 uur Einde De kinderen kunnen om 12.00 uur opgehaald worden van het sportveld. Kinderen die niet naar huis kunnen, gaan met de eigen leerkracht mee terug naar school. Geeft u op tijd door of uw kind mee terug naar school gaat?	08.30 uur Koningsontbijt op de eigen school 10.00 uur Start Koningsspelen op het sportveld 13.45 uur Einde De kinderen gaan om 13.45 uur met auto's terug naar school.	08.30 uur Koningsontbijt op de eigen school 10.00 uur Start Koningsspelen op het sportveld 13.45 uur Einde
Vervoer	Kruired/Sinnehonk – met de gymbus De Opstap – lopend Thrimwalda – leerkrachten doen een oproep voor vervoer	Kruired/Sinnehonk – naar het sportveld met de gymbus en voor terug naar school doen de leerkrachten een oproep voor vervoer De Opstap – lopend Thrimwalda – leerkrachten doen een oproep voor vervoer	Met de fiets
Meenemen	Rugtas met een flesje drinken en eventueel wat fruit. Kinderen die in de middag terug naar school gaan, moeten ook een lunchpakketje meenemen.	Rugtas met: - voldoende drinken - lunchpakket - handdoek Tip i.v.m. buikglijbaan: Trek je zwemkleding onder je sportkleden aan of neem iets droogs mee in de rugtas.	Rugtas met: - voldoende drinken - lunchpakket - handdoek Tip i.v.m. buikglijbaan: Trek je zwemkleding onder je sportkleden aan of neem iets droogs mee in de rugtas. Een



Informatie vanuit de intern begeleiders – Liefdevol grenzen stellen aan je kind

Consequent zijn is misschien wel het moeilijkste onderdeel van opvoeden. Maar of ze nu 4 of 14 zijn: kinderen hebben grenzen nodig. Zo stel je die op een duidelijke, maar wel warme manier. Je kunt grenzen heel strikt stellen, met maatregelen om ze kracht bij te zetten, maar pedagoog Rianne Kok van de Universiteit Leiden constateerde in haar proefschrift [Do as I say! Parenting and the biology of child self-regulation](#) dat kinderen juist door uitleg hun emoties en gedrag beter kunnen beheersen en aanpassen. Met deze stappen stel je een duidelijke grens en blijf je tegelijk met je kind in verbinding.

1. Maak contact.

Ga naar je kind toe, maak rustig contact en let op je non-verbale uitstraling. Kom je gelijk boos of geïrriteerd over, dan kan een kind weerstand gaan bieden of zich terugtrekken, en dan komt je boodschap niet goed aan.

Voorbeeld: Ik adem eerst diep in en uit, loop rustig naar mijn kind toe en ga naast hem zitten.

Voordat ik iets zeg, maak ik eerst oogcontact.

2. Constateer, vraag en luister

Beschrijf wat je ziet en welk gedrag je constateert. Stel een vraag, zonder oordeel, en luister naar het antwoord.

Voorbeeld: 'Je bent een half uur later thuis dan afgesproken, wat is er gebeurd?' Of: 'Hé, je bent weer uit bed. Wat is er aan de hand?'

3. Gebruik een ik-boodschap

Zeg met welk gedrag je moeite hebt en waarom.

Voorbeeld: 'Ik vind het vervelend als afspraken niet worden nagekomen, ik was erg bezorgd toen je niet op de afgesproken tijd thuis was.' Of: 'Ik wil niet dat je te weinig slaapt en je morgen vermoeid bent.'

4. Vertel wat er anders moet en waarom

Geef aan welk gedrag moet veranderen. Vertel wat het gewenste gedrag is en leg uit waarom: als een kind of puber de reden weet, helpt dat om de emoties te beheersen.

Voorbeeld: 'Ik snap dat je graag met je vrienden terugfietsst, maar ik wil niet 's nachts in de zenuwen zitten.' Of: 'Fijn dat je je herinnert dat je gymtas morgen mee moet, maar vanaf nu moet je in bed blijven. Het is bedtijd.'

5. Logische, leerzame consequenties

In plaats van te straffen, kun je een consequentie voor het gedrag bedenken die logisch en leerzaam is in deze situatie. Je kunt je kind ook laten meedenken over een oplossing.

Voorbeeld: 'Als je telkens te laat thuiskomt, is de vrijheid van alleen terugfietsen misschien nog te groot en kom ik je weer ophalen.' Of: 'Laten we voor het slapengaan samen je spullen klaarleggen, zodat je niet naar beneden hoeft te komen als je al in bed ligt.'

De grens over

Hoe helder je grenzen ook zijn, het is heel normaal dat kinderen en pubers daar soms overheen gaan, of er zelfs tegenaan schoppen. Je kind straffen lijkt dan de beste oplossing, maar volgens kinderpsycholoog [Tischa Neve](#) is dat zelden een goed idee. Je kind leert meer van goede uitleg en een logische consequentie die eraan verbonden is.

Nadelen van straffen

Volgens Neve kan straffen de volgende nadelen tot gevolg hebben. Welke herken jij? Vul het lijstje eventueel aan met je eigen ervaringen.

Je kind leert er niets van.

Als straf zou werken, zou het na een paar keer niet meer nodig zijn.

Een kind kan angstig of onzeker worden.

Je ziet niet direct wat het met je kind doet, waardoor het straffen z'n doel voorbijschiet.

Je maakt je liefde voorwaardelijk.

Een kind krijgt de boodschap: alleen als je lief en leuk bent, krijg je mijn liefde.

Je kind durft niet eerlijk te zijn.

Straf is niet bevorderlijk voor de gewetensopbouw.

Afspraken versus regels

In de opvoeding zijn zowel afspraken als regels belangrijk: ze stimuleren op een eigen manier de ontwikkeling van een kind. Ze verduidelijken de grenzen die je als ouder stelt.

Maar wat is precies het verschil tussen een afspraak en een regel?

Afspraken maak je samen. Je kind mag erover meepraten en meedenken.

Voorbeeld: iedereen ruimt zijn eigen spullen op, je kamer is jouw domein. Op vrijdagmiddag moet alle vuile was in de wasmand zitten. Op zondag eten we lekker voor de tv, de rest van de week aan tafel.

Regels leg je op. Ze gaan meestal over gezondheid en veiligheid.

Voorbeeld: Veiligheidsgordels gaan altijd om. Elke ochtend en avond tandenpoetsen. Op de fiets gebruik je geen mobiel.

Kan je kind zich niet aan een grens houden? Dan is het belangrijk om te kijken wat daarachter zit. Dat kan een wens, behoefte of emotie zijn die aandacht nodig heeft. Regels heb je idealiter pas nodig als afspraken niet werken. Hoe minder je oplegt en hoe meer je samen afspreekt, hoe meer betrokken en verantwoordelijk een kind zich voelt. Dat zorgt voor een makkelijker en fijner contact in de opvoeding.

Je kunt prima een uitzondering maken op afspraken, regels en grenzen. Als je dat maar duidelijk benoemt en het ook écht een uitzondering blijft. Wordt het een gewoonte, dan is de grens niet duidelijk meer.



Hoe bepaal ik grenzen in de opvoeding?

'Het is vooral belangrijk dát je daarover nadenkt. In alle hectiek vergeten we vaak wat de belangrijke dingen zijn. Loop (met je partner) de verschillende levensgebieden langs: eten, snoepen, schermen, bedtijden, bij jou in bed slapen of niet?

Waar wil jij kaders aanbrengen, afspraken over maken of het goede voorbeeld in geven? Begin het liefst met afspraken maken vóórdát je kind in de puberteit komt; de meeste ouders doen dat namelijk dan pas. Je kunt al beginnen met kleine afspraken als ze 3 of 4 jaar zijn. En met de jaren ga je steeds meer overleggen en samenwerken.

Hoe meer je een kind daarbij betreft, hoe meer gevoel van *commitment* het ervaart, en dat vermindert de weerstand. Zo'n kader kan bijvoorbeeld zijn: je ruimt je eigen kamer op en elke vrijdag ga ik stofzuigen en wassen. Dan moet dus alle kleding van de grond en in de wasmand zijn. Je kind kan zelf meedenken hoe hij of zij dat kan invullen.'

Een advies voor wie worstelt met grenzen aangeven, of zich achteraf schuldig voelt?

'Wie zich schuldig voelt door de gedachte dat het voor kinderen niet fijn is om begrensd te worden, mag onthouden dat kinderen grenzen nodig hebben. Grenzen zijn noodzakelijk omdat ze veiligheid, houvast en rust geven. Een grens stellen is dus nooit verkeerd, maar doe het rustig en duidelijk.

Als je achteraf denkt: mijn grens was te strikt of ik heb het te boos verwoord, kun je altijd herstelwerkzaamheden doen. Je kunt erop terugkomen en toelichting geven – dat het iets te kort door de bocht was of dat je bozer reageerde dan de bedoeling was. Dat kan bij jonge, maar zéker ook bij oudere kinderen.

Gebeurt dit vaak? Ga dan eens na of het misschien voortkomt uit onmacht. Wanneer we ons machteloos voelen, zijn we geneigd om vanuit dominantie ons kind te bereiken. Het is belangrijk om daarover als gezin in gesprek te gaan en te onderzoeken wat erachter zit. Is het de puberteit? Spanning in huis? Zit je er te veel bovenop of is er juist weinig houvast? Een professional of goede vriend kan eventueel helpen met dat uitzoomen.'



geef jezelf DE RUIMTE
DOOR GRENZEN aan te geven