

## **BETREKKEN VAN DE OUDERS IN EEN SCHOOLBELEID ROND MINDER LANG STILZITTEN**

Achter elke leerling staat een ouder. Wie met leerlingen werkt, werkt dus ook met ouders. Zij zijn je bondgenoten om het gevecht aan te gaan met lang stilzitten. Daarom is een goed contact met hen heel belangrijk. En voor de ouders kan het een grote steun zijn te zien dat ook de leerkrachten bijvoorbeeld minder schermtijd belangrijk vinden.

Betrek de ouders dus in het schoolbeleid rond lang stilzitten. Want in de eerste plaats thuis, binnen het gezin, zullen leerlingen een gezonde leefstijl ontwikkelen. Ouders leren hun kinderen gezond gedrag aan; schoolactiviteiten kunnen die opvoeding versterken.

### **Ouderparticipatie op school: een ruim begrip**

#### **Ouderparticipatie over thema's heen**

Ouderparticipatie gaat natuurlijk niet alleen over lang stilzitten. Het schoolbeleid rond gezond en actief leven en leren kan wel een kernpunt zijn in je contacten met ouders.

#### **Ouderparticipatie in veel vormen**

Ouderparticipatie is een ruim begrip. Ouders zijn op één of andere manier altijd betrokken bij de school van hun kind, de één wat meer, de ander wat minder. Sommige ouders vinden het belangrijk om op de hoogte te blijven van wat de school doet en hoe het met hun kind gaat. Andere ouders engageren zich meer: ze nemen deel aan activiteiten, helpen met praktische zaken, willen graag inspraak in de dagelijkse werking.

#### **Wederzijdse dialoog als basis**

Hoe betrek je zoveel mogelijk ouders? Organiseer zowel groepsgerichte als individuele contactmomenten tussen de ouders en de school, zowel informele als geplande momenten. Bied overleg en samenwerking aan wie dat wil. En vooral: zorg dat elke ouder zich altijd welkom voelt om te praten.

Hoe breng je het thema minder lang stilzitten aan tijdens zo'n contactmoment?

- Vertel ouders hoe jullie dat thema op school aanpakken
- Nodig hen uit om ideeën uit te wisselen.
- Vraag ouders hoe zij staan tegenover jullie beleid rond stilzitten

- En denk eraan: doe wat je zegt. Organiseer bijvoorbeeld eens een contactmoment aan hoge statafels.

Hoe breng je het thema ‘minder lang stilzitten’ vaker onder de aandacht bij ouders? Lees er meer over: [Ouders betrekken bij je gezonde boodschap](#).

## Omgaan met vragen van ouders

Heel belangrijk is de vertrouwensband met ouders. Daarvoor zijn spontane én formele contactmomenten noodzakelijk. Ouders voelen op die manier dat ze altijd bij je terecht kunnen met vragen of problemen. Hoe ga je nu het best om met vragen over de specifieke situatie van een kind?

Stel: ouders spreken je aan over een bepaald probleem. Het eerste dat je dan doet, is nagaan wat de ouders precies verlangen:

- Willen ze hun **mening** kwijt over de aanpak in de school, bijvoorbeeld over de inrichting van de klas om lang stilzitten te beperken?
- Willen ze meer **informatie** over de werking van de school, bijvoorbeeld over het beleid rond beweging integreren tijdens theoretische lessen?
- Willen ze **tips en advies**, bijvoorbeeld omdat hun kind thuis veel tv kijkt?
- Willen ze **hun hart eens luchten**, bijvoorbeeld omdat dochterlief tot 's avonds laat op haar kamer zit te gamen?
- Willen ze meer **informatie** over hun kind zelf? Misschien vragen ze zich af of hun kind op school lang stilzit?
- ...

### Luister en stel vragen

Als je goed luistert naar wat de ouders verlangen, is je kans op succes het grootst. Ook gericht vragen stellen is hierbij belangrijk. Met de juiste vragen kom je vaak snel te weten wat ouders van je verwachten. Zo kun je het advies of antwoord geven dat ouders zoeken.

### Vertrek vanuit de ouders

Ouders zijn deskundige en ervaren opvoeders. Zij kennen hun kind ook het best. Spreek hun expertise aan als je graag een oplossing wil voor een probleem.

Heel concreet: let op je taalgebruik wanneer je met ouders praat. Wil je ouders motiveren om het thuis eens anders aan te pakken? Praat dan over *mogelijke opties*, niet over *de absolute oplossing*. Ouders kunnen dan zelf kiezen welke tips haalbaar zijn binnen hun gezin. Ook: ‘Je kan misschien proberen om...’ klinkt vrijblijvender en empathischer dan ‘Je zou moeten...’.

## Samenwerken met ouders: verschillende doelen

Wat wil je bereiken door samen te werken met ouders? We zetten de doelen op een rijtje.

### **Doel 1: informatie uitwisselen**

Welke aanpak vindt de school belangrijk? Hoe wil de school dat leerlingen zich ontplooiën? Ouders informeren, is ouders betrekken. Ook aandacht voor minder lang stilzitten maakt deel uit van het schoolbeleid.

Trouwens, informeren is tweerichtingsverkeer. Luister ook naar wat ouders vertellen. Wat is hun visie over minder lang stilzitten? Wat verwachten zij van de school? Welke gewoontes hebben ze thuis? Stel: een ouder heeft informatie over een project gevonden en komt daarmee naar jullie toe. Neem de tijd om dat rustig te bekijken. Koppel ook terug: laat weten wat je ermee zal doen.

Grijp alle kansen om ouders continu te informeren over jullie aanpak. De website, het infobord, opendeurdagen, oudermomenten: overal kan jullie visie op minder lang stilzitten aan bod komen. Niet alleen in woorden natuurlijk: hang foto's op van activiteiten die jullie doen, of zet ze op de website.

### **Doel 2: elkaar ontmoeten**

Tijdens infomomenten ontmoet je de ouders. Het zijn dus ook ideale toonmomenten. Hoe brengen jullie dat minder lang stilzitten nu echt in de praktijk? Doe het voor of laat het de ouders zelf ervaren.

Zet bijvoorbeeld statafels in je klas voor een infomoment. Je zal zien dat de ouders daardoor ook gemakkelijker met elkaar praten, of met jou. Het hoeft niet enkel bij tonen te blijven: laat ouders die dat willen, helpen. Laat ze bijvoorbeeld een bewegingsactiviteit voor leerlingen begeleiden tijdens het infomoment.

### **Doel 3: elkaar steunen**

De school ondersteunt. Op school doen leerlingen soms ervaringen op waarvoor ze thuis de kans niet krijgen. Waarom niet? Te weinig tijd, geen middelen, niet het juiste sociale netwerk ...

Sommige kinderen zijn bijvoorbeeld lang onderweg met de auto van en naar school. Het kan een steun zijn voor ouders te weten dat hun kinderen op school minder lang stilzitten. Zo vinden ouders de lange rit naar huis misschien minder erg. Hun kind heeft op school immers al flink bewogen.

Omgekeerd kan praktische hulp van ouders ook heel wat betekenen voor de school. Vraag bijvoorbeeld eens aan een paar handige ouders om een aantal statafels in elkaar te timmeren.

Ook de emotionele steun die een school kan bieden, is heel waardevol. Een situatie die je wellicht herkent: na een hectische ochtendspits thuis komt mama of papa helemaal over haar of zijn toeren op school aan. Jij kunt met een luisterend oor veel voor hen betekenen op zo'n moment.

#### **Doel 4: advies geven**

Alle ouders zitten met opvoedingsvragen. Wellicht zullen ouders nu en dan aankloppen bij jou met hun vragen. “Mijn dochter gamet elke avond tot middernacht. Hoe ga ik daar het best mee om?”

Luister en inspireer ouders om de situatie misschien anders aan te pakken. Het is niet jouw taak om lange adviesgesprekken te voeren; durf ouders door te verwijzen.

#### **Doel 5: problemen signaleren**

Heb je het gevoel dat ouders meer ondersteuning nodig hebben dan jij hen kan bieden? Of misschien sluiten de vragen niet aan bij je deskundigheid? Dan verwijst je het best door. Het kan handig zijn dat je [andere vormen van opvoedingsondersteuning in je regio](#) kent.

Verwijs gerust ook door naar [websites en folders](#) over opvoeden en gezondheidsthema's voor ouders. Haal wat promotiemateriaal en interessante folders in huis. Dan kan je dat aan ouders meegeven.

Een voorbeeld? Tijdens een oudercontact spreekt een vader je aan over zijn zoon. Die gaat altijd voor de tv zitten na school, ondanks andere afspraken. Hij vraagt je tips, maar alles wat je voorstelt, heeft hij al geprobeerd. Verwijs hem dan door naar [www.gezondopvoeden.be](#) of naar een [opvoedingswinkel](#) in de buurt.

### **Ouders bereiken met je boodschap: concrete acties**

Hoe kan je je boodschap over minder lang stilzitten echt concreet maken? Geef ze een plaats in alle middelen die je school gebruikt in de communicatie met ouders. Werk stap voor stap, probeer dingen uit en ontdek wat aanslaat.

#### **Informeer via de website of nieuwsbrief**

Minder lang stilzitten maakt deel uit van je visie. Zorg dat die visie op de website staat en op sociale media of in de nieuwsbrief of folder.

#### ***Ideeën voor de website:***

- Maak een aparte knop over minder lang stilzitten.
- Zorg dat je hele website de boodschap impliciet uitstraalt met foto's: leerlingen en leerkrachten die samen bewegen tijdens de les, de aangepaste inrichting van de klas ...
- Verwijs ouders via je website door naar [www.gezondopvoeden.be](#). Plaats het logo plus een link op je website.

#### ***Ideeën voor de nieuwsbrief:***

Maak van minder lang stilzitten een vast item in je nieuwsbrief. Vertel daarin bijvoorbeeld over activiteiten die de school organiseerde rond dit thema of wat er nog gepland is. Natuurlijk kun je hier ook tips meegeven of een foto opnemen.

### **Informeertijdens de opendeurdag**

Organiseer je soms een opendeurdag op school? Dat is een mooie kans om de visie van de school rond minder lang stilzitten uit te dragen. Laat het thema ook aan bod komen wanneer (nieuwe) ouders de school bezoeken.

Maak je uitleg concreet. Zorg bijvoorbeeld dat de inrichting van de school in het oog springt, laat de ouders de statafels of andere materialen uitproberen, hang foto's op ... Laat hen op zo'n moment voelen wat het betekent om als kind naar jullie school te komen.

### **Informeertijdens de inschrijving**

Ook de inschrijvingen kun je anders organiseren. Laat de intake bijvoorbeeld stand gebeuren. Zo kun je ouders al meegeven hoeveel belang jullie hechten aan minder lang stilzitten. Sta open voor vragen die ouders eventueel hebben.

Bijvoorbeeld: autobeperking in de schoolomgeving kan weerstand oproepen. Of sommige ouders zien misschien de zin niet in van klasactiviteiten die stand gebeuren. Maak ouders duidelijk dat ze altijd welkom zijn om de leerlingen in actie te zien.

### **Informeert als ouders hun kinderen brengen of halen**

Haal ouders naar binnen als ze hun kinderen komen brengen of halen. Laat hen voelen dat ze altijd welkom zijn in de school. Zo kunnen ze zien wat de leerlingen allemaal doen.

### ***Meer tips nodig?***

- ✓ **Gebruik je foto- en infomuur voor je gezonde boodschap**
- ✓ **Vraag naar de mening van ouders:**
  - Hang een ideeënbus op.
  - Plaats een 'stemhokje' waar ouders een enquête kunnen invullen over jullie beleid rond minder lang stilzitten.
- ✓ **Laat zien wat de kinderen doen**
  - Moedig de leerlingen aan om hun ouders te tonen welke mooie statafels ze geknutseld hebben.
  - Nodig ouders uit om in de klas te kijken.
- ✓ **Organiseer activiteiten die ouders samen met hun kinderen kunnen doen.**
  - Bijvoorbeeld: de leerlingen zijn bezig met een hotspot. Nodig ouders uit om even mee te doen.
  - Bijvoorbeeld: de leerlingen hebben een beweegparcours gemaakt van de ingang tot de plaats waar de boekentassen staan. Nodig ouders uit om het parcours samen af te leggen op zoek naar de boekentas van hun kind.

### **Praat tijdens een kort overdrachtsgesprek**

Natuurlijk hoef je niet elke dag lange gesprekken te voeren met ouders. Maar een breng- of haalmoment is soms erg nuttig voor een kort gesprekje. Laat de ouders voelen dat ze bij jou terecht kunnen en vertel kort over het reilen en zeilen op school. Stel je in elk geval uitnodigend op, zo betrek je ouders het meest.

Hoe kun je dat doen?

- Kijk ouders aan, zeg goeiedag of geef een teken van herkenning.
- Loop naar ouders toe en vraag hoe het gaat.
- Vertel spontaan iets over hun kind: "Bram amuseert zich geweldig tijdens de bewegingsactiviteiten."
- Speel in op de reactie van ouders: beweegt Bram thuis ook veel of juist niet?

### **Informeel tijdens een oudermoment**

Wellicht organiseert jouw school ook oudermomenten. Die kunnen zowel formeel als informeel zijn.

#### ✓ Informeel oudermomenten

Een sinterklaasfeestje, een gezond ontbijt, een knutselavond, een maandelijks oudercafé: op die informele bijeenkomsten kunnen ouders, leerkrachten en directie elkaar ontmoeten. Ouders zien er andere ouders, vertellen over hun kinderen, praten over de school en over opvoeden. Het thema minder lang stilzitten kan hier zeker aan bod komen.

#### ✓ Infoavond

Organiseer een infoavond rond het thema opvoeden en gezonde leefstijl. Breng andere lokale partners zeker op de hoogte: Kind en Gezin, het CLB, het OCMW, Basiseducatie, de Opvoedingswinkel ... In jouw regio is er zeker ook een Huis van het Kind, een Lokaal Overleg Kinderopvang of Lokaal Overleg Opvoedingsondersteuning. Die organisaties kunnen je helpen om de noden en mogelijkheden in je regio te verkennen.

#### ✓ Gezonde leefstijl tijdens oudermomenten

Breng de principes van een gezonde leefstijl tijdens de oudermomenten in de praktijk.

- Organiseer een staande receptie.
- Organiseer infoavonden met doe-opdrachten en groepsoefeningen waarvoor ouders af en toe moeten rechtstaan en rondstappen.
- Informele momenten en feestjes breng je in beweging door spelletjes met ouders en kinderen. Ook een wandeling is een goed idee.

## **Meer tips nodig?**

- ✓ **Hou rekening met de agenda van ouders.** Een werkende ouder kan zich overdag moeilijk vrijmaken voor een oudermoment, voor een alleenstaande ouder zijn avonden misschien lastig bij gebrek aan oppas.
- ✓ **Voorzie een speelruimte voor kinderen.**
- ✓ **Nodig ouders via verschillende kanalen uit:** met een briefje, een poster op het infobord, een mail. Spreek hen zeker ook mondeling aan!

## **Alle ouders bereiken?**

Iedereen bereiken is een onmogelijke taak. Niet alle ouders kunnen of willen betrokken worden bij de school. Maar dat wil niet zeggen dat ze niet betrokken zijn bij hun kind.

Bespreek de verwachtingen van ouders als ze hun kind komen inschrijven: in welke mate willen ze betrokken worden bij de schoolwerking? Wat je in elk geval moet doen: een interessante mix van acties en activiteiten organiseren. En blijven organiseren! Door vallen en opstaan zul je ervaren wat aanslaat bij welke ouders.

### **Hanteer een uitnodigende toon**

Zorg ervoor dat ouders zich niet verplicht maar wel uitgenodigd voelen voor een oudermoment. Ga ervan uit dat elke ouder altijd het beste met zijn kind voor heeft.

### **Doe wat je zegt**

Je bent niet alleen een voorbeeld voor de leerlingen maar ook voor de ouders. Hoe overtuig je ouders het meest? Door te laten zien dat leerkrachten en directie zelf ook minder lang stilzitten. Op hun beurt kun je ouders inspireren om thuis te werken aan minder lang stilzitten. Het principe van actief toezicht is immers ook de basis voor een gezonde opvoeding thuis.

### **Ouders betrekken ouders**

Sommige ouders voelen zich meer aangesproken door andere ouders dan door de leerkrachten of de directie. Betrek dus ouders als je activiteiten organiseert. Zij kunnen op hun beurt andere ouders overtuigen om mee te komen.

## **Jouw boodschap over minder lang stilzitten op jouw school**

Wat wil je ouders precies vertellen over minder lang stilzitten? Maak duidelijk wat jullie beleid is en wat de rol van ouders kan zijn.

### **Wat houdt je werking rond minder lang stilzitten in?**

Creëer een draagvlak bij de ouders door hen te vertellen waarom je minder lang stilzitten zo belangrijk vindt. Neem het thema op in je visie. Dat kan uiteraard stap voor stap evolueren. Uiteindelijk kan je werking rond minder lang stilzitten één van de specifieke troeven van je school worden. Zo kan je je onderscheiden!

## **Wat kan de rol van ouders zijn?**

Ouders hebben een grote invloed op de gezonde leefstijl van hun kroost. Sommige ouders twijfelen daaraan, omdat hun pogingen niet altijd succesvol zijn. Maar toch: goede afspraken over schermtijd en ouders die het gezonde voorbeeld geven, zijn echt belangrijk.

Blijf ouders overtuigen van het belang van gezonde, minder zittende opvoeding. Ondersteun hen hier ook in. Wat kunnen ouders concreet doen?

→ *Ouders kunnen een stimulerende thuisomgeving creëren*

- door zelf minder lang stil te zitten
- door meer te voet te gaan of te fietsen
- door schermtijd te beperken (maximaal twee uur per dag)
- door lange periodes van zitten te onderbreken
- door actieve alternatieven aan te bieden

→ *Ouders kunnen hun kinderen positief aanmoedigen*

- Kinderen moeten aangemoedigd worden wanneer ze zich aan afspraken houden. Ook wanneer ze spontaan gezonde keuzes maken, kunnen ouders hun kinderen prijzen. Straffen en belonen heeft een minder positief effect.
- Hou ook in het achterhoofd: elk kind tast grenzen af. Als kinderen de afspraken systematisch niet nakomen, praten ouders het best met hen.

→ *Ouders kunnen overleggen en afspraken maken*

- Vooral jonge kinderen hebben duidelijke afspraken nodig. Hoe ouder ze worden, hoe meer overleg er kan zijn om regels vast te leggen.
- Ook belangrijk: ouders kunnen het best altijd uitleggen waarom ze een bepaalde regel invoeren. Laat kinderen ook hun zegje doen en hou er rekening mee: "Ik speel niet graag alleen, behalve op de computer. Ik doe liever een actief spel met iemand samen."

→ *Ouders kunnen het gezonde voorbeeld geven*

Als mama thuiskomt en onmiddellijk mails begint te checken of papa 's avonds enkele uren gamet, dan begrijpen kinderen niet waarom zij dat niet mogen.

Ouders die zelf minder lang stilzitten en niet te veel 'schermen', geven het goede voorbeeld: hun kind zal dat gedrag meestal automatisch overnemen. Sommige kinderen hebben wel meer nodig dan enkel een voorbeeld: ze willen samen actief zijn met hun ouders.



## Afscheidscadeau: vijf gouden tips

- ✓ Ouderparticipatie omvat heel veel. Het zit vaak in kleine dingen. **Laat ouders vooral voelen dat ze op elk moment welkom zijn.**
- ✓ De sleutel tot een goede relatie met ouders? **Een open dialoog met wederzijds respect.**
- ✓ **Gebruik elk kanaal** dat er is om je boodschap mee te geven.
- ✓ **Doe zelf wat je zegt.** Jouw aanmoediging tot minder lang stilzitten, werkt aanstekelijk om het thuis ook uit te proberen.
- ✓ **Sta open voor vragen** van ouders en zoek samen naar een gepast antwoord.

### **Ben je op zoek naar extra informatie en ondersteuning? Hier vind je**

- ✓ tips rond [goede praktijkvoorbeelden, onderzoek en visies van de drie ouderkoepels](#)
- ✓ tips rond [ouderbetrokkenheid in het kader van gelijke onderwijskansen](#)