



J.H. Donnerschool

Nieuwsbrief

locatie Hilversum
Week 23 — vrijdag 5 juni 2026

Naast de berichten via PARRO van de leerkrachten, ontvangt u regelmatig een nieuwsbrief met actuele informatie over de school. Zo blijft u up-to-date!

Flessenactie Abe

Ook bij de kleuterklassen gaat de flessenactie leven. Abe (uit klas Geel) heeft aardbeien uit eigen tuin geplukt en is in zijn eigen straat langs de burens gegaan (samen met zijn zusje) om deze aardbeien te ruilen voor lege flessen! Hij heeft dit helemaal zelf bedacht.

Wij zijn super trots op hem! Foto's zijn geplaatst met toestemming van ouders.



Wat kunt u lezen in deze nieuwsbrief?

- Flessenactie Abe
- Dikke pluim
- De excursie van klas Goud
- Studiedag
- OPP-gesprekken
- Vraag van de maand
- Project Buitenhuis
- Agenda

Dikke pluim

Toen onze groep 8 laatst op kamp ging, begon het avontuur iets minder soepel: de bus van onze vaste partij, Wijdmeren Tours, liet behoorlijk op zich wachten. Niet ideaal natuurlijk: leerlingen, ouders, team en uitwaai-leerlingen stonden lang te wachten en niet bepaald te juichen.

Maar: Wijdmeren Tours pakte het daarna erg netjes op.

Op maandag 1 juni werd de hele school op ijsjes getrakteerd!

Vertragingen zijn vervelend, maar dit soort service wordt zeker gewaar-deerd!



Excursie klas Goud

Groep goud is op excursie geweest. We zijn met een boswachter in een natuurgebied, vlakbij school geweest. Normaal is het gebied niet voor publiek geopend. Een natuurbrug en een paddentunnel (om diertjes veilig over te laten steken) hebben we bekeken. Diertjes gezocht en gevonden, o.a. kikkers. We hebben zelfs een slangetje gezien. Een onwijs leuke en leerzame ochtend!



OMGEVINGS EDUCATIE

Gooi, Vecht- en Eemstreek

Schoolreis klas Wit en Geel

Op 3 juni was het zover, we zijn met klas Wit en klas Geel naar Speeltuin de Eekhoorn gegaan. Hoewel de weerberichten wat buien aangaven hebben wij alleen maar een stralend zonnetje gezien. Het was zelfs een beetje warm.

De speeltuin gaf tal van mogelijkheden, zo waren er fietsen en auto's, we speelden brandweer en politie. Sommige kinderen durfden in de speeltoren zo hoog te klimmen dat wij bijna niet durfden te kijken. Van de kabelbaan was supertof en de schommels gingen hoger dan op school.

De zandbak kon open want het zand droogde al snel op. Favoriet was toch wel de blokhut die kinderen zelf konden bouwen van houten palen.

Het zal jullie niet verbazen dat we een fijne, fantastische ochtend hadden.

Aan het eind van de ochtend hebben we ook heerlijke hapjes gegeten met als klap op de vuurpijl een heerlijk frietje.



Studiedag

Denkt u eraan: op donderdag 11 juni is er weer een studiedag. Al onze leerlingen zijn die dag vrij.



OPP-gesprekken

De OPP-gesprekken komen er weer aan. Deze gesprekken vinden plaats in de week van 22 juni 2026. Als het goed is, heeft u van de leerkracht al een uitnodiging ontvangen. Als dit niet het geval is, wilt u dan contact opnemen met de leerkracht van uw zoon/dochter?

Hoe kunt u als ouders/verzorgers het OPP-gesprek voorbereiden?

Zodra u een uitnodiging ontvangt, is het goed om u vooraf voor te bereiden op dit gesprek. Vooral als u zich zorgen maakt om uw kind. Een goede voorbereiding zorgt ervoor dat u kunt terugkijken op een fijn gesprek.

Vragen die u kunt stellen zijn:

- Hoe gedraagt mijn kind zich in de klas?
- Heeft mijn kind veel vriendjes/vriendinnetjes?
- Hoe doet mijn kind het op school?
- Praat mijn kind in de klas?
- Zien jullie mijn kind lachen en waarom?
- Durft mijn kind dingen te vragen?
- Pest mijn kind wel eens of wordt mijn kind gepest?
- Is mijn kind sociaal naar andere kinderen toe?



Hoe ga ik om met de oplopende emoties en stress van mezelf en die van mijn kind?

Waarom lukt het je de ene dag beter om rustig te blijven wanneer je kind boos of overstuurt is, terwijl je op een andere dag zelf veel sneller of feller reageert dan je zou willen? En waarom kan je kind soms prima tegen een 'nee', maar raakt het op andere momenten meteen overstuurt? Dat heeft alles te maken met de 'window of tolerance' ofwel je 'tolerantieraam' (Siegel, 1999). Het gaat om de zone waarin je zenuwstelsel emoties en stress goed kan verwerken en jullie allebei ontspannen genoeg zijn om na te denken, te luisteren en contact te maken. Zit je daarbinnen, dan gaat het vaak vanzelf wat soepeler; zit jij (of je kind) erbuiten, dan nemen emoties sneller het over. Door dit bij jezelf en je kind te leren herkennen, snap je beter wat er gebeurt in lastige momenten en weet je ook wat kan helpen om weer terug te komen naar rust en verbinding.



Hoe herken je jouw tolerantieraam (of dat van je kind)?

Je kunt het tolerantieraam bij jezelf en je kind leren herkennen door te letten op kleine signalen in gedrag en je lichaam. Zit je kind binnen zijn of haar 'raam', dan is het meestal aanspreekbaar, kan het luisteren en een beetje meebewegen; daarbuiten zie je juist sneller boosheid, onrust, huilen of juist terugtrekken en stil worden. Bij jezelf werkt het net zo: binnen je raam blijf je relatief rustig en helder, maar daarbuiten merk je bijvoorbeeld dat je sneller geïrriteerd raakt, kortaf reageert of juist dichtklapt.

Bij kinderen is het brein bovendien volop in ontwikkeling, waardoor zij sneller door emoties worden overspoeld en nog niet altijd de vaardigheden hebben om zichzelf weer tot rust te brengen. Door deze signalen en reacties bij jezelf én je kind te leren opmerken, kun je eerder bijsturen en voorkom je dat spanningen verder oplopen.

Tips om te zorgen voor 'jouw raam' en dat van je kind

Wat is nou helpend om als ouder meer 'in je tolerantieraam te kunnen blijven' en hoe help je je kind als het 'uit zijn of haar raampje gaat' en emoties oplopen? Hierbij enkele tips:

- Merk je eigen signalen vroeg op (sneller praten, spanning in je lijf, kort lontje) en zie dat als waarschuwing om te vertragen. Laat je schouders zakken of ga even zitten. Ook kan het helpen om even uit de ruimte te gaan of een rondje buiten te lopen, als de situatie dit toe laat.
- Adem bewust een paar keer rustig uit voordat je reageert; dat helpt je lichaam en brein om wat te kalmeren. Bijvoorbeeld door met je kind mee te zuchten, alsof je een ballon leeg laat lopen.
- Verlaag je verwachtingen: eerst rust, dan pas gedrag corrigeren of uitleggen, zoals eerst samen op de bank zitten voordat je verder praat over wat er gebeurde.
- Ga letterlijk wat zachter praten of even op ooghoogte zitten om je eigen spanning te dempen, bijvoorbeeld door door je knieën te gaan en rustig contact te maken.
- Benoem wat je ziet bij je kind zonder oordeel: "Ik zie dat je stampt op de grond en dat het moeilijk is nu", zodat je kind zich gezien voelt in plaats van aangesproken.
- Help je kind terug naar het lichaam: samen diep ademhalen, even springen, knijpen in een stressballetje of tegen een kussen stampen om te spanning kwijt te raken.
- Bied eventueel nabijheid aan als je kind dat aankan (even naast zitten of hand vasthouden), of juist ruimte als het te veel is. Je kan bijvoorbeeld zeggen: "Ik ben hier en ik wacht op je".
- Wacht met praten over oplossingen tot je merkt dat je kind weer rustiger en meer open is, en kom er later op terug tijdens een rustig moment, zoals aan tafel of voor het slapen gaan.

Bron:

- Siegel, D. (1999). *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York: Guilford Press, 1999.
- [Window of tolerance hoe blijf je in je 'raampje'? You&Me Psychologie](#)

Meer advies nodig? We denken graag met je mee!

Wil je meer inzicht krijgen in jouw tolerantieraam als ouder of hoe je om kan gaan met de oplopende emoties van je kind? Kom langs voor een gesprek bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden. Neem hiervoor ook eens een kijkje op de website GroeiGids.nl. In de GroeiGids app en op ouderchat.nl kun je ook (anoniem) al je vragen stellen.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtstreek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.

Plek voor nieuwe gezinnen bij het Buitenshuisproject.

Steuntje in de rug voor Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problemen (KOPP) en Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen (KOVV).

Veel kinderen groeien op met een ouder met psychische problemen en/of een verslaving. Dat zorgt voor stress en te zware zorgtaken, met risico's voor hun ontwikkeling.

Het Buitenshuisproject (BHP) in Hilversum biedt uitkomst: kinderen doen mee aan opvang, sport of huiswerkbegeleiding en zijn even uit de thuissituatie.

Ouders worden hierdoor ontlast en krijgen ruimte om aan hun herstel te werken. De contactpersoon van het BHP fungeert als spin in het web: heeft contact met o.a. gemeente, school, opvang, behandelaars en andere betrokkenen rondom het gezin.

Ook ondersteunen ze het gezin en geven ze psycho-educatie over KOPP/KOV-problematiek.

Zo groeit het welbevinden van het kind, vermindert stress en krijgen de kinderen een veilige plek om gewoon kind te zijn.

Het project wordt voor Hilversumse gezinnen gefinancierd door de gemeente.

Voor meer informatie of aanmeldingen mail naar:

buitenshuisproject@ggdgv.nl en bekijk het filmpje van Trimbos over het project.

[Het Buitenshuisproject - Trimbos | Videos & Movies on Vimeo](#)



GGD

Gooi en Vechtstreek

Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum
Postbus 251, 1400 AG Bussum
(035) 692 63 50 | ggdgv.nl/jeugd | jeugd@ggdgv.nl



AGENDA

Juni 2026	9 juni	Schoolreisje groep 4 en 5	
	11 juni	Studiedag; de leerlingen zijn dan vrij	
	16 juni	Wandelfestijn	
	18 juni	Schoolreisje groep 6 en 7	
	In de week van 22 juni t/m 25 juni	OPP-gesprekken	
	24 juni	Kleuters vrij	
	30 juni	Schoolverlatersavond	
Juli 2026	2 juli	Wenmoment	
	3 juli	Kleuters vrij	
	3 juli	Spelletjesmiddag	
	3 juli	Jaarafsluiting ouders vanaf 13.00 uur	
	3 juli	Rapporten mee	

