

Elke week geeft een Vriendin-deskundige antwoord op een lezersvraag. Deze week: Vriendin's kinderpsycholoog Lieve van Geldorp (1978). Zij studeerde orthopedagogiek aan de Universiteit Utrecht en richtte in 2005 Stichting De Ster op. Deze stichting organiseert Sterkampen waar kinderen van acht tot en met zestien jaar op een leuke manier een steuntje in de rug krijgen op het gebied van zelfvertrouwen. Meer info: [www.stichtingdester.nl](http://www.stichtingdester.nl) en [www.sterkamp.nl](http://www.sterkamp.nl).



# "Ik durf mijn dochter van elf niet alleen naar school te laten fietsen"

**Anita (42):** "De meeste klasgenootjes van mijn dochter (11) mogen zelf naar school fietsen. Nu wil mijn dochter dit natuurlijk ook. Ik vind het een doodeng idee. Ze is een dromerig kind en voor je het weet, ligt ze onder een vrachtauto omdat ze niet uitkijkt. Ook is het best een lang stuk fietsen en zeker als ze 's ochtends in het donker in haar eentje naar school moet, vind ik het geen goed idee. Je hoort soms ook van die vreselijke verhalen... Wat moet ik doen?"

**Kinderpsycholoog Lieve:**

"Ik kan me voorstellen dat je het als moeder doodeng vindt dat je dochter alleen naar school fietst. Aan de ene kant is het verkeer gevaarlijk en kan ze in een vervelende situatie terecht komen als ze alleen in het donker naar school fietst. Je weet nooit wie ze tegenkomt. Aan de andere kant groeit het zelfvertrouwen van je dochter als je haar alleen naar school laat fietsen. Je geeft immers het vertrouwen mee dat ze het kan. Maak dan wel duidelijke afspraken met je dochter, zoals:

- alleen samen met een vriendinnetje fietsen.
- nooit een iPod op tijdens het fietsen.
- niet met meer dan twee kinderen naast elkaar fietsen.
- Wonen jullie te ver weg van school? Spreek dan af dat je tot een bepaald punt met haar meefietst en laat haar dan verder alleen fietsen. Of breng haar naar het punt waar ze met haar vriendinnen heeft afgesproken om samen te fietsen.

Leg je dochter uit wat het belang van de afspraak is, zodat ze begrijpt waarom je die afspraak met haar maakt. Ook kun je haar een mobiel meegeven om mee te bellen in noodgevallen, als je dat een fijn idee vindt.

Zorg ook voor een goede voorbereiding:

- Is de fiets in orde? Werken de remmen goed? Heeft ze goede en voldoende verlichting in het donker?
- Bespreek de lastige situaties die zij onderweg kan tegenkomen. Denk hierbij aan het verkeer, een groep vervelende jongeren of

## Wat vinden jullie?

**Veronique (40):** "Ik heb zelf een dochter van elf jaar en ik weet goed hoe lastig deze kwestie is. Maar door ervan uit te gaan dat je dochter dit niet kan, geef je haar geen vertrouwen mee. Benader haar op een positieve manier, maar spreek ook je angsten uit. Moedig haar aan door te zeggen dat je het knap vindt dat ze zonder jou naar school wil fietsen. Eens zul je je kind los moeten laten, je kunt haar niet altijd overal naartoe brengen."

**Kim (45):** "Door je eigen angsten uit te spreken, maak je je dochter ook bang. Geef haar het vertrouwen mee dat ze het kan en vertel haar dat ze nu groot genoeg is om alleen naar school te fietsen. Als je het een eng idee vindt, kun je vragen of

je dochter je kan sms'en als ze veilig op school is aangekomen."

**Wendy (32):** "Een dromerig kind of niet, ooit zul je je dochter los moeten laten. Wat je kunt doen, is samen met je dochter in het weekend de route naar school fietsen. Wijs haar op de gevaarlijke plaatsen, bijvoorbeeld als ze ergens moet oversteken. Zorg dat ze een goede fiets heeft met verlichting. Loslaten is en blijft moeilijk, maar als je gaat bedenken wat er allemaal fout kan gaan, dan maak je jezelf alleen maar gek."

**Ook je raad geven?**  
Kijk op [www.vriendin.nl](http://www.vriendin.nl).

## Tips van Lieve:

Om kinderen op de lagere school voor te bereiden op het verkeer, is er het boek *Ken de verkeersregels*. Hierin staan de belangrijkste verkeersregels uitgelegd en kunnen de kinderen met opdrachten uit het boek eindeloos oefenen. Het boek *Ken de verkeersregels* is te bestellen via [www.kendevekeersregels.nl](http://www.kendevekeersregels.nl).

Op [www.fietsnet.nl](http://www.fietsnet.nl) staat allerlei informatie over verkeersveiligheid, zichtbaarheid op de fiets en kinderen in het verkeer.



Psyche



een volwassene die haar lastigvalt. Bedenk samen oplossingen voor iedere situatie. Zo vergroot je het inlevingsvermogen van je dochter en zorg je ervoor dat jouw kind voorbereid is op het moment dat zij in een lastige situatie terecht komt."

- Bedenk samen wat de veiligste route naar school is en spreek af dat dit de route is die ze gaat fietsen.



**Heb je ook een vraag over opvoeding, geld, gezondheid of je relatie? Stel hem op [www.vriendin.nl](http://www.vriendin.nl) of mail naar [post@vriendin.audax.nl](mailto:post@vriendin.audax.nl).**

**Volgende week**

Paula (37) verwerkt het verdriet om haar gehandicapte zoonje anders dan haar man.