

December zonder stress

In december breekt er een leuke maar ook vaak een spannende tijd aan voor kinderen. Denk maar aan het Sinterklaas- en het Kerstfeest. Voor sommige kinderen zijn deze bijzondere dagen best lastig. Om de feestdagen zo goed en rustig mogelijk door te komen delen we graag onze tips met jullie.

KERSTSTRESS

HÉ
DIE KERSTMAN
ZEGT NIET VOOR
NIETS

»HO HO HO«

Loesje
Postbus 1045
3827 BA Amstelveen
www.loesje.nl

- **Probeer de feestdagen voorspelbaar te houden**
 - Vertel je kind van tevoren wanneer welke feestdagen er zijn en wat er dan gaat gebeuren.
 - Maak een planning hoe vaak je sint en kerst viert en wanneer de schoen gezet mag worden en maak het niet te gek.
 - Maak bijvoorbeeld een aftelkalender voor je kind, zodat hij precies kan zien welke dag het is en wat dat betekent. (Tip: wij hebben alvast een aftelkalender voor jullie gemaakt!)
- **Kijk en luister goed naar je kind**
 - Om te voorkomen dat je kind overprikkeld raakt, is het belangrijk om rustmomenten in te bouwen. Wat heeft jouw kind nodig om te kunnen ontspannen? Voorbeelden hiervan zijn: wandelen, dansen, muziek luisteren, kleuren, knuffelen en verhaaltjes voorlezen.
 - De beste manier om stouterende kinderen te voorkomen, is door thuis alles zo 'gewoon' mogelijk te laten verlopen. Eet bij voorkeur op het gebruikelijke tijdstip en houd zoveel mogelijk vast aan de normale bedtijden.
 - Relativeer de spanningen van je kind. Geef erkenning aan het gevoel van je kind. Bespreek andere spannende situaties van je kind met je kind, hoe heeft je kind eerder deze spanningen opgelost?
- **Stress bij ouders**
 - Vergeet vooral ook zelf niet te ontspannen. Meer dan je best kan je niet doen. Loopt het niet zoals verwacht, laat het los..
 - Hoe gezellig al die feestelijkheden ook zijn, jij en je kind hoeven echt niet overal naartoe.. Je kunt bijvoorbeeld het bezoek van Sinterklaas aan het winkelcentrum rustig overslaan.
 - Als jij laat zien dat je met alle situaties rustig omgaat, leren je kinderen daar ook van.

Mochten we jullie ergens mee kunnen helpen, neem dan contact met ons op.

Wij wensen jullie een fijne decembermaand toe!

Jeugdteam Impuls

jeugdmaatschappelijkwerk@impulsaanhunze.nl