

Decemberstress

Het is weer december, een drukke maand. Aan je kinderen merk je dat ze de feesten leuk maar ook spannend vinden.

Magisch denken

Tot kinderen een jaar of 7 zijn, denken ze nog 'magisch'. Ze maken geen onderscheid tussen fantasie en werkelijkheid. Alleen wat ze zien, bestaat voor hen echt. Er was eens een juf zich voor de ogen van de klas verkleedde als Sint. Op de vraag 'Wie is dit?' antwoordden de kinderen vervolgens allemaal: 'Sinterklaas!' Want die zagen ze en de juf was 'weg'. Toen de Sint zich weer omkleedde, was ze in de ogen van de kinderen gewoon de juf en geen ex-sinterklaas. Zelfs al zijn kinderen op de leeftijd dat ze beseffen: Sint bestaat niet, dan nog blijft de hele periode spannend.



Al die cadeautjes...

Vind jij alles rondom sinterklaas en kerst maar een commercieel gebeuren? En heb je soms het gevoel dat je er wel aan mee móét doen?

Trek dan toch gewoon je eigen lijn. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om alleen in het weekend een schoen te zetten of de cadeaus alleen op 5 december te laten komen. En het is heel goed om kinderen uit te leggen wat de betekenis van Sinterklaas of Kerst is, wat er gevierd wordt. Op die manier wordt het veel leuker voor ze.

Tips tegen decemberstress:

- Maak een kalender met de hoogtepunten en activiteiten zodat kinderen overzien hoe lang het duurt
- Onderschep de speelgoedfolders en kijk ze op een rustig moment samen door
- Spreek af hoe vaak de schoen gezet mag worden
- Lees verhalen voor over de betekenis van het feest
- Informeer wat er op school gaat gebeuren zodat het kind erop kan worden voorbereid
- Neem de tijd om de dag met het kind te bespreken
- Maak van Sint geen boeman
- Op tijd inkopen doen voorkomt stress bij jezelf
- Probeer het aantal festiviteiten thuis en bij anderen beperkt te houden
- Hanteer de gouden regel voor verwennen: minder is meer.

Vragen?

Heb jij nog vragen over de opvoeding van je kind? Loop dan eens binnen bij het CJG of bel voor een afspraak. Je kunt ook je vraag per e-mail stellen!