

VRAAG VAN DE MAAND

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | juni 2022

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.jggv.nl

VAKANTIE, HOE HOUD JE HET GEZELLIG?

Het lijkt erop dat we weer zo goed als vanouds vakantie kunnen vieren nu het coronavirus wat onder controle is.

Vakantie is afgeleid van het woord vacatio, dit betekent 'vrij van verplichtingen'. Een tijd om even helemaal niets te doen. Toch zien onze vakanties er al lang niet meer zo uit. In de vakantie gaan we juist op pad; we bezoeken musea en pretparken of gaan op reis. Het idee om de hele zomer met elkaar thuis te zitten is voor veel gezinnen iets waar ze best een beetje tegenop zien. Hoe hou je de vakantietijd toch ontspannen voor iedereen?



Vervelen

Minder te doen hebben is vaak meer vervelen. Dat geeft niets! Allereerst is het goed dat je je realiseert dat vervelen een functie heeft. Het is dus niet erg als je kind zich af en toe verveelt. Het helpt je kind zelfs om de vele indrukken van een dag te verwerken of om na te denken over dingen. Je kind lijkt dan heel passief te zijn, maar kan ook aan het fantaseren of dagdromen zijn. Als je er dan op aandringt dat je kind iets moet gaan doen of speelsuggesties aan de hand doet, kan dat voor je kind juist storend zijn. En uit verveling komen vaak creatieve activiteiten!

Voorkom strijd

Een vaste routine kan helpen. Natuurlijk mag het allemaal wat lossier, het is tenslotte vakantie. Maar een fijne vakantieroutine geeft jezelf en de kinderen houvast en dus rust. Iedereen weet waar hij aan toe is.

Choose your battles! Door niet overal bovenop te zitten bespaar je jezelf een hoop energie en voorkom je onnodige strijd. Natuurlijk zijn er een aantal regels nodig om het leefbaar te houden met elkaar. Maar kijk eens goed welke regels écht nodig zijn en welke voorlopig even geparkeerd kunnen worden?

Maak het iets gezamenlijks

Deel de plannen die je voor deze zomer hebt met de kinderen en vraag ook wat zij graag zouden willen doen. Grote kans dat ze met een leuk plan komen. Geen inspiratie? Op internet zijn veel leuke ideeën te vinden waarmee je de zomer wel doorkomt.

- Maak bijvoorbeeld een activiteitenpot waaruit elke dag een activiteit getrokken kan worden
- Ga binnen je huis bij elkaar uit logeren, kampeer in de tuin of in de woonkamer :-)
- Maak samen een lekkere picknick.
- Laat om en om iemand bepalen wat er die dag gedaan gaat worden etc.

Persoonlijk advies nodig? We denken graag met je mee!

Mocht je na het lezen van deze informatie meer informatie willen hebben? Neem gerust contact met ons op! Telefoon: 035 – 6926350 | e-mail: info@jggv.nl.

Op onze [website](http://www.jggv.nl) en via Social Media (@JeugdGezinGV) geven wij ook praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

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.