

VRAAG VAN DE MAAND

November 2023

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

Hoe houden we de hectische feestperiode feestelijk?

De feestperiode is alweer begonnen. Halloween, waar steeds vaker aandacht aan wordt besteed, is nog maar net achter de rug of Sint Maarten staat alweer voor de deur. Van Sint Maarten rollen we de december-feestmaand in met sinterklaas, kerst en oud en nieuw. In totaal hebben we twee maanden feest. Wat een feest! Of toch niet? Deze periode kan overweldigend en druk zijn voor jonge kinderen. Maar wat kan je doen om deze periode zo feestelijk mogelijk te houden? Dat is de vraag van deze maand!



De belevingswereld

Probeer je eens voor te stellen hoe deze feestperiode voor je kind is. Spannend, leuk, zenuwslopend, onrustig, boeiend, uitdagend, onzeker en ga zo maar door. Misschien is het wel te vergelijken met de gevoelens die je hebt wanneer je met een nieuwe baan begint. Het houdt je bezig, misschien slaap je er zelfs slechter van. Het kost veel energie. In de belevingswereld van je kind is deze feestperiode net zo groots. Dat wordt nog eens versterkt doordat iedereen het erover heeft; de buurman, opa en oma, de voetbaltrainer. Overall, ook op tv, gaat het over de feestdagen. Er is geen ontsnappen aan. Je kind staat dus continu aan in deze periode.

Wees alert op het gedrag van je kind

Je kind kan veel spanning in zijn lichaam opbouwen tijdens de feestperiode. Die opgebouwde spanning moet het lichaam ook weer uit. Dat laat je kind aan jou weten door middel van (lastig) gedrag. Je kind is bijvoorbeeld extra prikkelbaar: het is snel boos, schrikt van alles of huilt sneller. Het kan ook zijn dat je kind slechter slaapt of zelfs nachtmerries heeft. Sommige kinderen plassen vaker in bed in deze periode of hebben meer ongelukjes overdag. Andere kinderen zijn onrustig en hebben moeite zich te concentreren. Veel kinderen vragen om extra, of misschien wel negatieve aandacht in deze periode.

Wat kan je doen als je kind last heeft van alle drukte in deze feestperiode?

- **Wees voorspelbaar**
Het klinkt vanzelfsprekend, maar houd je zoveel mogelijk vast aan je routine. Als je kind weet dat het altijd tanden moet poetsen, zijn pyjama aan moet doen en dan een boekje mag lezen voor het slapen gaan, hoeft het daar in ieder geval niet over na te denken. Dat geeft rust en overzicht.
- **Geef grip**
Maak de feestperiode overzichtelijk voor je kind. Dit kan je doen door samen een feestkalender te maken of door voor elk feest een duidelijk begin en eind te markeren. Versier bijvoorbeeld het huis samen wanneer het feest begint en ruim het ook samen weer op wanneer het feest eindigt. Hierdoor heeft je kind het gevoel dat het grip heeft op de situatie.
- **Creëer rustmomenten of juist beweegmomenten**
Sommige kinderen komen tot rust door rustige activiteiten, zoals tekenen of het luisteren van ontspanningsmuziek andere kinderen moeten juist even lekker springen om de spanning uit hun lichaam te krijgen. Kijk wat jouw kind nodig heeft.

- **Beperk spanning**

Dreig niet met dat je kind geen cadeautjes krijgt als het niet luistert. Als je het krijgen van cadeautjes per se wil koppelen aan het gedrag van je kind, kan je beter zeggen dat je zeker weet dat je kind ook dit jaar cadeautjes krijgt. Benoem dan welk goed gedrag het heeft laten zien. Zo leert je kind hoe gewenst gedrag eruitziet!

- **Zorg ook goed voor jezelf als ouder**

Ook jij hebt naast je werk en je huishouden vast te maken met de hectiek van deze feestperiode: borrels, surprises, het organiseren van het kerstdiner, etc. Als jij uitgerust bent en goed in je vel zit, kan je je kind beter begeleiden als hij het moeilijk heeft. Dus pas de tips in dit artikel ook toe voor jezelf!

Wil je meer informatie of persoonlijk advies?

Onze gezins- en opvoedcoaches denken graag met je mee. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning. Telefoon: 035 69 26 350, e-mail: info@jggv.nl. Op onze website www.jggv.nl en via social media (@JeugdGezinGV) geven wij meer 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.