



# Hoe kom ik de feestdagen door?

De decembermaand staat voor de deur, maar het is nu pas november en je kind kan nu al niet slapen want sinterklaas en de pieten komen er aan. En om maar niet over de prachtige kerstdagen te beginnen en het vuurwerk op 31 december. Het is geweldig om cadeaus te ontvangen, want niet alleen thuis komt sinterklaas of wellicht de Kerstman, maar ook op school, de sportclub, oma, opa, mama, papa of het werk.

Al met al een hele drukke tijd, vol leuke maar erg spannende activiteiten. Hoe ga jij hier als ouders mee om en hoe kun je je kind deze spannende tijd het beste door laten komen? Want je kind was net zindelijk, maar het lijkt weer terug bij af te zijn, er ontstaan buikpijn of hoofdpijn klachten, concentratieproblemen, moeite om in slaap te komen of juist niet willen slapen. Het kan er allemaal bij horen, maar altijd even gezellig en handig is iets anders voor jullie als ouders.

## Tip 1: Voorspelbaarheid

Voorspelbaarheid is heel belangrijk bij zo'n spannend, geheimzinnig feest als Sinterklaas. Bereid je kind voor op de intocht of de viering op school. Vertel wat er gaat gebeuren en wat er van je kind verwacht wordt. Wees duidelijk over wanneer je kind zijn of haar schoen mag zetten. Een aftelkalender helpt bij het geven van voorspelbaarheid. De kalender geeft overzicht en daarmee duidelijkheid en rust.

## Tip 2: Angsten wegnemen

Neem de angst van je kind serieus. Dwing je kind niet om Sinterklaas een hand te geven of op schoot te zitten, als je kind dit heel spannend vindt. Zoek een plekje achterin en blijf erbij als dit mogelijk is. Als je kind het eng vindt dat Piet 's nachts in huis komt, zet de schoen dan bij de deur of in de garage.

## Tip 3: Luisteren

Kan je kind niet slapen? Is hij of zij erg druk of merk je op een andere manier dat je kind angstig is? Praat met je kind over Sinterklaas, stel vragen en luister. Probeer erachter te komen wat de stress oplevert, zodat je je kind gerust kan stellen. Door goed te luisteren kun je makkelijker de angsten van je zoon of dochter wegnemen.

## Tip 4: Rust en ontspanning

Sinterklaas is een periode met veel prikkels, feestjes en snoepgoed. Probeer je kind voldoende te laten slapen, bouw rustmomentjes in gedurende de dag en ga lekker naar buiten om alle spanning eruit te rennen. Een boswandeling doet wonderen bij spanning!

## Tip 5: Kijk verder dan lastig gedrag

Door de spanning kunnen kinderen erg 'lastig' gedrag laten zien. Ze worden druk, luisteren minder goed en vragen veel aandacht. Kinderen kunnen nog niet goed vertellen dat ze het allemaal heel spannend vinden. Ze laten deze spanning zien door middel van hun gedrag. Probeer hier begrip voor te hebben. Dreig niet dat ze bijvoorbeeld geen cadeautjes krijgen als ze niet luisteren of dat Sint ze meeneemt naar Spanje, want hierdoor neemt de spanning alleen maar toe. Probeer begripvol te blijven en te begrijpen waar het gedrag vandaan komt.