UITHOORN
voor elkaar



Beste ouders en verzorgers,



De Sint is weer in het land en voor je het weet zitten we midden in de decemberperiode! Zijn komst is dé aftrap voor de feestdagen en voor veel kinderen een spannende tijd.

Spanning bij kinderen tijdens de feestdagen
Er zijn kinderen waarbij je niet zoveel merkt tijdens deze periode, maar er zijn ook kinderen die heftig kunnen reageren op de onrust van de feestdagen. Ieder kind reageert op een andere manier. Zo zijn sommige kinderen heel moe of huilerig, andere kinderen zoeken ruzie of zijn boos, maar er zijn ook kinderen die vrolijk en enthousiast reageren. Geef ruimte voor emoties, leer ze dit op te vangen en zorg daarbij ook goed voor jezelf. Anders duurt het lang voordat het januari is ☺.

Tips voor de feestdagen
Kijk goed wat bij jullie gezin past qua invulling van de feestdagen. Soms betekent dit andere keuzes maken dan dat je misschien eerst had gepland of verwacht. Probeer eens uit wat goed voor jullie is en gebruik eventueel onderstaande tips:

- Zorg voor zoveel mogelijk *regelmaat* waar dat kan. Natuurlijk verlopen de feestdagen anders dan andere dagen, maar je kunt ervoor kiezen om de structuur van jullie dagen zoveel mogelijk hetzelfde te houden.

- Maak samen een *feestdagenkalender* zodat kinderen weten wanneer wat plaatsvindt, maar dat ze ook weten wanneer het weer klaar is.



- *Ga naar buiten!* Ook al is het maar een blokje om, even de benen strekken en een frisse neus halen, is een goede manier om het hoofd leeg te maken en tot rust te komen tijdens een drukke feestdag. Dit mag je als ouder ook even alleen doen.

- Ga niet geforceerd alles samendoen op de feestdagen. *Ieder zijn eigen ding doen* is natuurlijk ook prima.

- *Blijf praten.* Dit hoeft niet een serieus gesprekje te zijn, maar meer dat je even checkt bij jouw kind hoe het gaat. Je kunt bijvoorbeeld de wandeling heel goed gebruiken om een gesprekje aan te knopen en zo op een laagdrempelige manier achterhalen wat er bij je kind speelt. Hierdoor kan je de emoties van je kind de ruimte geven en erkennen.

- Geef ieder zijn *eigen taakje tijdens de feestdagen* (een iemand is verantwoordelijk voor het tafel dekken, de ander voor het uitserveren, de jongste kinderen kunnen een tekening maken voorop de menukaartjes, enzovoort).

- Maak een *lijstje met activiteiten* die de kinderen en jij leuk vinden om te doen, zodat je op momenten van verveling (tijdens de kerstvakantie) altijd inspiratie op kan doen. Tips voor buitenactiviteiten zijn eikels zoeken om eikelpoppetjes te maken of maak een bingokaart en ga buiten opzoek naar cijfers zoals huisnummers, kentekenplaten, enzovoort en bekijk wie het eerst een rijtje of zelfs de hele kaart vol heeft. Voorbeelden van een bingokaart vind je op Google.

- Kijk wat je voor gezin *haalbaar is qua activiteiten*, bijvoorbeeld één activiteit over de hele dag of één in de ochtend en één in de avond zijn vaak al voldoende.

- *Leg de mobiele telefoon soms even bewust weg*, zodat je echt even de aandacht voor elkaar hebt. Dit zorgt ook voor ontspanning voor iedereen.

Mocht je vragen hebben of zien dat jouw kind wat ondersteuning kan gebruiken, dan kun je contact opnemen met de Ouder- en kindadviseurs.
Wij zijn te bereiken via: **OKA@uithoornvoorelkaar.nu**

Wij wensen jullie fijne feestdagen toe!

Sabine, Jet, Ilona & Anne

