Tip van de maand: decemberstress

De maanden november en december zijn voor veel gezinnen een drukke periode. Sinterklaas, kerst, familiebezoeken en andere feestelijke activiteiten zorgen vaak voor veel gezelligheid. Tegelijkertijd brengen deze bijzondere weken ook veranderingen, verwachtingen en spanning met zich mee. Bij kinderen kan dit zich op verschillende manieren uiten. Sommige kinderen slapen slechter, hebben minder eetlust of klagen over buik- of hoofdpijn. Anderen zijn juist sneller boos, gespannen of extra druk. Dit zien we niet alleen bij gevoelige kinderen; ook kinderen die normaal gesproken rustig en stabiel zijn, kunnen in deze periode meer uit balans raken.

Zorg voor rust en voorspelbaarheid

Kinderen hebben behoefte aan duidelijkheid en structuur. Juist in een periode waarin er veel gebeurt, helpt het hen wanneer zij weten waar ze aan toe zijn. Enkele tips om de decembermaand voor je kind overzichtelijk en prettig te houden:

- Maak samen een kalender waarop alle bijzondere activiteiten en feestdagen staan.
- Vertel vooraf wat er gaat gebeuren en wat je kind kan verwachten.
- Neem de tijd om vooraf én achteraf over activiteiten en feestdagen te praten.
- Probeer de dagelijkse structuur zoveel mogelijk vast te houden, zoals bedtijden en eetmomenten.
- Plan voldoende rustmomenten in en ga regelmatig samen naar buiten om te ontspannen.
- Blijf aandacht geven aan wat goed gaat en benoem regelmatig wat je waardeert aan je kind.
- Maak ook tijd vrij voor je eigen ontspanning. Een uitgeruste ouder kan beter omgaan met de extra drukte van deze periode.

Meer weten? Merk je dat je kind erg gespannen of angstig is tijdens de feestdagen? Of heb je andere opvoedvragen? Neem gerust contact op met een van de opvoedadviseurs van het CJG. We denken graag met je mee.