5 HANDIGE TIPS

Spanningen rond Sint & Kerst

December is gezellig, maar ook druk. Na Sinterklaas volgen snel Kerst en Oud en Nieuw, wat voor kinderen spannend kan zijn. Dit kan leiden tot drukker gedrag, minder goed luisteren en sneller boos worden. Hoe kun je deze spanning verminderen en je kind helpen de decembermaand goed door te komen?

Blijf bij je vaste ritme

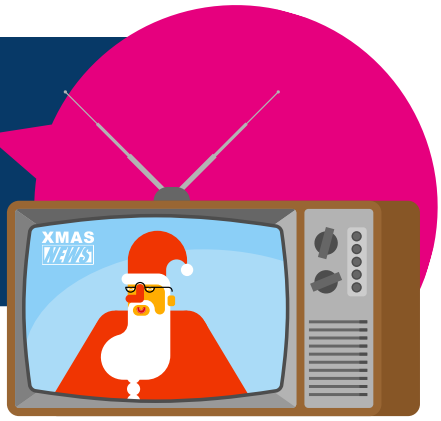
- Plan rustige momenten en zorg voor niet te veel afspraken: laat je kind ontspannen tussen de feestdagen
- Versier je huis, maar maak het niet te druk
- Let op als je kind moe of prikkelbaar is, en pas je afspraken aan als dat nodig is

Maak het voorspelbaar

- Maak een Sinterklaas/Kerst kalender. Inspiratie nodig? Bekijk dan eens de knutseltips van LimonadeBrigade Lelystad
- Stel vaste momenten in voor het zetten van de schoen
- Leg uit wat er wanneer gaat gebeuren (welke dag, welke tijd)
- Vertel hoeveel cadeautjes er komen
- Leg uit hoe het gaat verlopen; wat er wordt verwacht en welke regels er zijn

Beperk wat ze zien in de media

- Kies bewust één tv-programma dat met Sinterklaas wordt gekeken
- Zet (geluid bij) reclames uit
- Beperk tijd op sociale media en YouTube



Kies welke activiteiten je viert

Kies samen met je kinderen welke activiteiten het belangrijkst zijn. Je hoeft niet overal aan mee te doen; minder kan soms beter zijn voor de rust thuis. Als ze de intocht van Sinterklaas belangrijk vinden, kun je andere activiteiten overslaan.

Praat over wat er spannend is

- Vraag je kind wat het precies spannend vindt. Zijn het de Pieten, is het Sinterklaas of de Kerstman? Zo weet je beter waar ze bang voor zijn.
- Zeg niet meteen dat je kind zich geen zorgen hoeft te maken, maar laat zien dat je begrijpt dat je kind het spannend vindt.
- Leg in makkelijke woorden uit wat er gebeurt tijdens de feestdagen. Vertel bijvoorbeeld dat Sinterklaas en de Pieten cadeautjes brengen en niemand vergeten.
- Als je kind bang is voor Sinterklaas of de Kerstman, dwing het dan niet om hen te ontmoeten. Blijf op afstand of sla dit over.
- Zeg geen dingen zoals “Als je niet lief bent, krijg je niets van Sinterklaas” of “De Kerstman komt alleen als je lief bent geweest.” Dit kan je kind bang maken.
- Leg in plaats daarvan de nadruk op de gezelligheid van het feest. Vertel dat Sinterklaas en de Kerstman altijd iets leuks brengen.

Meer tips & informatie?

Deze vijf tips helpen bij het verminderen van spanningen rond Sinterklaas en Kerstmis. Op lisalelystad.nl vind je nog meer informatie en tips, bijvoorbeeld in het blog ‘De spanningen van de decembermaand’. Heeft je kind vaker last van angsten? Kijk dan eens of er iets tussen de trainingen zit waar jouw kind wat aan heeft of bekijk de tipsheet ‘Omgaan met angstklachten’.