

Raakt jouw kleuter in de stress door Sinterklaas?

Tips om Sinterklaasstress bij kinderen te voorkomen

Sinterklaas is weer in het land. Cadeautjes, pepernoten, chocoladeletters, marsepein... De meeste kinderen kijken enorm uit naar de komst van Sinterklaas. Het is een feest van gezelligheid en ook een beetje geheimzinnigheid. Voor jonge kinderen kan dit heel spannend zijn.



Elk kind heeft tijdens de Sinterklaasperiode een beetje last van een gezonde spanning. Maar vooral bij kleuters kan de intocht van deze kindervriend zo ingrijpend zijn, dat je kind ander gedrag gaat vertonen. Hoe kun je als ouder nu zo goed mogelijk omgaan met deze Sinterklaasstress?

Rust

Zorg dat je kind voldoende nachtrust krijgt. Je kind heeft meer met moeite met gehoorzamen als hij/zij erg moe is. Het is belangrijk dat je kind voldoende tijd heeft om alle indrukken te verwerken. Laat je zoon/dochter ook niet aan teveel Sinterklaasactiviteiten deelnemen. Houd bovendien zoveel mogelijk vaste eet- en slaaptijden aan.

Laat je kind lekker buiten spelen als

hij/zij erg druk is. Zo kan je kind de spanning in het spel kwijt. Even fijn stoom afblazen maakt dat je kind zich daarna vaak weer wat rustiger binnenshuis gedraagt.

Soms gaat je kind door de spanning spontaan weer in de broek plassen. Maak je hier niet te druk om. Meestal lost het probleem zich vanzelf weer op als alles weer 'rustig' is.

Duidelijkheid

Blijf zelf opvoeder van je kind. Dreig bijvoorbeeld niet dat Sinterklaas geen cadeautjes geeft als je kind zich misdraagt. Je kind kan onrustig worden van het idee dat Sinteklaas alles ziet en weet. Ook kan je zoon/dochter hierdoor bang worden om te gaan slapen. Je kind heeft in deze spannende tijd duidelijkheid en lei-



ding nodig en die vinden ze bij jou, niet bij Sinterklaas!

Wees duidelijk wanneer en hoe vaak je kind de schoen mag zetten. Geef uitleg over wat hij/zij kan verwachten. Vertel je kind duidelijk hoe je wilt dat hij/zij zich gedraagt bij de verschillende momenten. Prijs je kind als het zich goed gedraagt.

Tijd

Je kleuter heeft nog vaak weinig tijdsbesef. Een zelfgemaakte (scheur)kalender kan helpen de nachties tot de verschillende feestelijkheden te tellen.

Geef angstige kinderen tijd om aan

Sinterklaas te laten wennen door hem eerst eens op een veilige afstand te bekijken. Lees of kijk samen televisie over Sint en Piet. Kinderen moeten vaak huilen als het gezicht van Sint of Piet te dichtbij komt. Dit kun je voorkomen door bij de sinterklaasstoet wat naar achteren te gaan staan en je kind pas naar voren te nemen als hij/zij daaraan toe is. Bron: www.loes.nl.

Aankomende Wijkplatforms

Wijkplatform: Dieze-Oost

- wijkwethouder: Nelleke Vedelaar
- wijkmanager: Heleen Gansekoole
- geplande data (onder voorbehoud): 30 november 2011
- locatie: Wijkcentrum Dieze-Oost

Wijkplatform: Spoolde

- wijkwethouder: Filip van As
- wijkmanager: Bert Michel
- geplande data (onder voorbehoud): 30 november 2011
- locatie: Eben Haezer

Ook voor andere opvoedtips, kom eens langs bij het CJG

Bij de inlooppunten van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) kun je terecht met vragen zoals over Sinterklaasstress bij kinderen, maar ook met andere

grote of kleine opvoed- en opgroevragen. Het CJG is er voor ouders, jongeren en kinderen en voor professionals. Om iets te bespreken waar je niet helemaal

zeker over bent of zorgen over maakt. Je krijgt tips en adviezen waar je mee verder kunt. Alleen, of als je dat wilt, met ondersteuning of hulp.