



Sinterklaas is weer bijna in het land!

Dit betekent voor velen gezelligheid, schoenen zetten, pepernoten, wortels voor het paard en cadeautjes.

Ook voor ouders is het bijzondere tijd de december maand, waarin veel vragen naar boven kunnen komen: wat vertel ik mijn kind wel en wat niet, welk speelgoed is geschikt, hoe vaak mag mijn kind zijn schoen zetten, hoe ga ik om met zijn gedrag? Etc. Met deze 10 tips zorg je voor wat meer rust en zekerheid.

1. Zorg dat je de gewone dagindeling zoveel mogelijk vasthoudt

Breng je kind rond dezelfde tijd naar bed en gebruik je dagelijkse structuur en rituelen.

2. Geef duidelijkheid

Hoe vaak mag je kind zijn schoen zetten, wanneer komt Sinterklaas op school en wat kan je kind verwachten op de bijzondere dagen?

3. Maak een kalender die aftelt naar pakjesavond.

Plaatjes maken het ook voor kleinere kinderen overzichtelijk.

4. Lees samen boeken over Sinterklaas en praat erover

Het is gezellig en zorgt ervoor dat de sinterklaastijd meer gaat leven en voorspelbaarder wordt.

5. Plan de dagen niet te vol

Kinderen voelen de onrust van hun ouders en voor henzelf kan een dag vol feestjes zomaar te druk worden. Kies er eventueel voor een evenement te laten schieten, zodat de andere feestjes echt leuk blijven.

6. Vertel wat je kind kan verwachten

Vindt je kind verrassingen spannend of zelfs vervelend? Vertel hem dan wat hij kan verwachten. Zelf vind je het mysterie er misschien bij horen, maar je kind kan zich rustiger voelen als jij over de cadeautjes alvast een tipje van de sluier oplicht.

7. Niet dwingen of bang maken

Dwing je kind niet bij Sinterklaas op schoot te zitten of Piet een handje te geven. Dreig ook niet dat hij in de zak mee naar Spanje gaat als hij stout is. Je wilt tenslotte dat het gezellig blijft, niet dat je kind bang is.

8. Maak van pakjesavond een pakjesochtend of –middag

Hoe eerder het feest begint, hoe minder lang je kind zenuwachtig hoeft te zijn. Ook heeft hij dan op de feestdag nog veel tijd om met zijn cadeautjes te spelen.

9. Geef niet te veel cadeautjes

Vooral jongere kinderen zijn vaak onder de indruk van de hoeveelheid cadeautjes en vinden het na een paar keer uitpakken wel genoeg. Hoe meer cadeautjes, hoe onrustiger ze worden.

10. Zorg dat je kind genoeg slaapt

Je kind verwerkt tijdens het slapen zijn indrukken en begint uitgerust aan een nieuwe dag.

Herkent u dit? Wilt u hierover praten? Neem dan gerust contact met mij op.

Natuurlijk kunt u ook voor andere (opvoedings-) vragen bij mij terecht. U kunt mij altijd bellen.

Hartelijke groet,

Batoul Heijdenrijk – Zouhair

06-30885640

b.heijdenrijk@lumenswerkt.nl



