

## 10 vakantietips voor gezinnen met kinderen



Vakantie..... Eindelijk heeft heel Nederland dan vakantie. Maar hoe maak je er nu een goede tijd van met je kinderen?

**Een aantal tips om de zomer zonnig en vrolijk door te komen:**

### **1: Maak een planning en weekindeling.**

Kinderen hebben gemiddeld 6 weken vakantie en werkende ouders hebben er meestal 3 of 4. Dit betekent dat de kinderen een plek moeten hebben gedurende de weken dat ouders werken. Voor de meeste kinderen is het prettig om te weten hoe de weken die komen eruit gaan zien. Vooral kinderen die moeite hebben met veranderingen zijn gebaat bij een beetje vasthouden aan ritme en routine.

### **2: Heb een slechtweer plan**

We hopen allemaal op een lange, warme en zonnige zomer. Helaas is dat een illusie in ons kikkerlandje. Zorg er daarom voor dat je een uitwijkplan hebt voor slechtweer dagen.

### **3: Bouw voldoende verveel momenten in**

Het is voor kinderen heel gezond om regelmatig niet te weten wat ze willen. Uit verveling komen de mooiste dingen voort. Weersta de verleiding je kinderen bezig te houden en laat ze zelf iets verzinnen.

### **4: Maak afspraken over computer en tv tijden**

Er is een hele grote categorie kinderen, met name jongens, die dag en uur achter een schermje kunnen zitten. Los van alle argumenten wat een kind daar allemaal van oploopt, zou je toch niet willen dat je kind over 20 jaar alleen "scherm vakantie" herinneringen heeft?

### **5: Doe iedere vakantie iets speciaals wat een soort familietraditie wordt**

Wij gingen toen de kinderen klein waren iedere zomervakantie met veel familieleden een dag naar Ameland, waar mijn ouders vaak vakantie vierden.

Van een moeder hoorde ik eens dat haar moeder elke zomervakantie een keer met ieder kind uit het grote gezin een dagje ging winkelen.

### **6: Geef ieder kind een eigen taak in de vakantie**

Kind 1 mag bijvoorbeeld iedere week een keer stofzuigen, kind 2 mag 's avonds buiten de planten water geven en kind 3 mag meehelpen met onkruid wieden. Tijdens de vakantie mogen de kinderen voor de afwas zorgen.

Op deze manier leren kinderen van jongs af aan spelenderwijs hun verantwoordelijkheid voor de BV Gezin nemen.

### **7: Als je weggaat zorg dat reis en bestemming passen bij de leeftijd van je kind**

Je kunt je afvragen of je baby het leuk vindt om 2 dagen in een snikhete auto om vervolgens in een warme tent te bivakkeren. Je peuter en kleuter hebben doorgaans genoeg aan iets met zand en water en basisschoolkinderen houden er vaak van om vriendjes te maken op vakantie. Met pubers kun je al meer op doorreis gaan als je wilt ontkomen aan

discocampings.

De uitdrukking: *“Als kinderen het naar de zin hebben, hebben ouders ook vakantie”* is zonder meer waar!

### **8: Laat je kinderen oefenen met zelfstandig vakantie vieren**

In een tentje in de tuin kamperen en zelf op een brandertje voor hun eigen eten zorgen, kan voor de meeste kinderen al wel vanaf een jaar of 10. Beetje toezicht en mentoren op de achtergrond en ze hebben een giga mooie tijd.

### **9: Laat je kinderen voldoende gelegenheid om buiten jouw gezichtsveld te spelen**

Sommige buurten en dorpen organiseren bouwspeelweken waar kinderen heerlijk hutten kunnen bouwen met echt gereedschap. Laat je kind daarnaast de buurt verkennen en in groepjes rondstruinen. Laat ze rozenblad parfum maken, kettingen van madeliefjes, zuring kauwen, bramen plukken, belletje en beursje trekken en visjes vangen met een boomtak met een touwtje.

### **10: Laat je kinderen op een redelijke tijd naar bed gaan**

Op campings zie je vaak dat kinderen na een week een instortdag hebben doordat ze avond aan avond laat naar bed gaan. Jonge kinderen kun je gezellig laten opblijven door hen te foppen door vroeg te eten. Ze hebben dan iedere avond het idee dat ze mogen opblijven. Maak van een vakantieavond een feestje door samen thee te drinken met iets lekkers en een gepast spannend boek voor te lezen.

Als ouders heb je daarna nog recht op je eigen vakantie avond.

Bron: [www.kindercoachingfriesland.nl](http://www.kindercoachingfriesland.nl)

## **Ik verveel me zo**



Het is vakantie en een zee van tijd ligt voor ons. Heerlijk, maar vaak na een paar dagen beginnen sommige kinderen het al moeilijk te krijgen. Bovendien zijn er best veel kinderen die de eerste de beste vakantiedag al van slag zijn.


- Want hoe kom je zo een lange dag door?
- Waar is de veilige structuur en het ritme gebleven?
- Wat als je niet zoveel hobby's hebt?
- Wat als al je vriendjes al op vakantie zijn?
- Wat als je niet gewend bent om iets voor jezelf te verzinnen?
- Wat als je het moeilijk vindt je langere tijd met iets bezig te houden?
- En wellicht de belangrijkste: Wat als je van je ouders geen scherm voor je neus mag hebben gedurende een hele dag?

### **Verveling**

Verveling is net alsof de tijd stilstaat. Je weet niet wat je moet doen of je vindt dat wat er wel te doen is, niet leuk genoeg. Verveling is een onaangenaam gevoel en daar willen we zo snel mogelijk van af.

Meestal zijn moeders de klos als een kind zich verveelt. "Mama, wat moet ik doen" is nog wel de meest vriendelijke variant. Vaak gaan kinderen dreinen, zeuren of hun moeder stalken. Niet dat dit wat oplost overigens want mama weet het ook niet. Bovendien worden alle suggesties van mama afgewezen als zijnde STOM en worden de humeuren er niet beter op.



En mama trapt er altijd in  Want het is heel erg vervelend als een kind zich verveelt en vaak denken de volwassenen dat ze een oplossing moeten aandragen. Dat is ook meestal de eerste reactie: "Doe maar....."

Verveling heeft direct te maken met wat wij belangrijk vinden en zelf aankunnen als volwassene. Voor veel kinderen is het dagelijkse kost dat een dag van minuut tot minuut is ingevuld. Eventuele vrije momenten worden wel met een beeldscherm opgevuld. Ik vrees dat we zonder tv, telefoon en ipad nog een veel groter probleem zouden hebben met zich vervelende kinderen. Hoeveel ouders zouden er zijn die hun kind toestaan zich te verschansen achter een scherm? Met het gevaar dat als dat wegvalt er niets meer is?

In de vakantie of als het mooi weer is, komt verveling makkelijker om de hoek kijken. Immers dan willen we buiten zijn of vinden tenminste dat we naar buiten moeten gaan.....

### **Wanneer vervelen kinderen zich**

Er zijn verschillende momenten waar te nemen die een groter risico geven op verveling:

- Als het vertrouwde ritme wegvalt, zoals wanneer het net vakantie is en er geen vriendjes paraat zijn.
- Als te weinig mogelijkheden worden ervaren om te doen. Dit hangt soms af van het weer voor de buitenkinderen en te weinig bezigheden voor binnenshuis.
- Sommige kinderen vinden het erg moeilijk om alleen te zijn of kunnen zichzelf niet vermaken.
- Sommige gezinnen hebben de vrije tijd altijd vol gepland met activiteiten zodat een kind geen idee heeft dat het zelf iets kan verzinnen.
- Iedere leeftijdsfase vraagt weer andere activiteiten. Over het algemeen vermaken jonge kinderen zich makkelijker met dat wat er in de directe omgeving aanwezig is. Hoe ouder kinderen worden, hoe sneller er van te voren al een oordeel is over een activiteit. Hoe ouder hoe meer eisen er aan de realiteit van het volwassen worden, voldaan moet worden. Daarom kunnen pubers zich soms heel erg naar voelen als ze zich vervelen.

### **Motivatie**

Om iets te gaan ondernemen heb je een drive van binnen uit nodig, ook wel motivatie genoemd. Dit is een sterke beschermer in het tegengaan van verveling. Kinderen die vooral reageren op prikkels van buitenaf, vervelen zich sneller. Immers als de prikkels wegvallen, voelen ze zich onthand en misschien wel hulpeloos en machteloos. Wanneer een kind drive van binnen uit heeft, zal het in actie komen en/of iets gaan bedenken. Bovendien neemt dit kind initiatief om anderen te gaan betrekken in zijn plannen.

Ieder kind wordt van binnenuit warm voor andere dingen. Waar het ene kind enthousiast wordt van het samen met andere kinderen spelen, vindt een ander het geweldig om hele projecten te bedenken om uit te werken. Al dan niet alleen. Weer andere kinderen houden van competitie en willen winnen of de baas spelen. De kinderen die nieuwsgierig zijn kunnen als ware onderzoekers iets gaan ontdekken met het maken van plakboeken en al.

Motivatie is een belangrijke drijfveer om de dag door te komen en hoe meer een kind bekend is met een innerlijke drive, hoe minder het zich zal vervelen.

### **Behoeft**

Misschien nog wel het meest belangrijk van alles is de onderliggende behoefte. Daar waar kinderen het meest behoefte aan hebben is veiligheid en geborgenheid. Voor veel kinderen staat dat tijdens de vakantie op losse schroeven. Immers, de dagelijkse structuur is anders, ouders moeten vaak werken en

dan komen opa en oma, er is opvang en er is ook nog de vakantie buitenshuis. Door het missen van het dagelijkse gebeuren kunnen kinderen behoorlijk van slag raken en op zoek zijn naar een nieuw evenwicht. Als een kind dan ook nog weinig drive kent, ligt verveling op de loer.

Een andere behoefte is betekenisvol bezig zijn. Veel kinderen, vooral de (beginnende) pubers, klagen bij voorgestelde activiteiten dat het niks is. Ze ervaren geen voldoening van de activiteit, maar weten ook niet wat er voor in de plaats kan komen.

Dan is er ook nog een groot verschil in de behoefte aan gezelschap, maar ook in lichamelijke activiteit. De buitenkinderen moet bewegen. Die gaan bij wijze van spreken 's ochtends de deur uit en die je zie 's avonds wel weer binnenvallen. Ze hebben geen idee wat ze hebben gedaan, maar waren de hele dag in touw. De binnenkinderen hebben minder vierkante meters nodig en die zullen in huis sneller iets vinden om te doen.

De grootste behoefte die de meeste kinderen echter hebben, bestaat uit aandacht. Ze kunnen dit opeisen door te jengelen en te miepen en piepen, maar ouders kunnen het ook vóór zijn door gericht aandacht te geven wanneer zaken wel goed lopen.

Wanneer ouders de belangrijkste behoeften van hun kind herkennen, kunnen ze hier rekening mee houden en een beetje sturen in een gewenste richting.

### Vervelen moet

Door het uit te houden als kinderen zich vervelen, leren kinderen een belangrijke les. Ze zijn zelf verantwoordelijk voor hoe ze zich voelen en ouders doen er goed aan hen dat te leren en hen niet te bedienen met gemak. Jonge kinderen zullen zich zelden vervelen omdat het hele huis een spel is. Alles in de omgeving is potentieel speelgoed en vermakelijk.

Pas al kinderen naar de basisschool gaan, loop je het risico op verveling.

Ouders kunnen hun kind helpen door te erkennen hoe vervelend het is en het vertrouwen te geven dat ze dit probleem kunnen oplossen.

En als ze het niet oplossen is het ook helemaal goed als ze een uurtje of wat voor zich uit staren. Dat kan ook buitengewoon nuttig zijn om tot jezelf te komen. Als er tenminste niet een schermpje voor de starende ogen wordt geplaatst.



Bron: [www.kindercoachingfriesland.nl](http://www.kindercoachingfriesland.nl)

## Ik ga op reis en doe....



Lange autoritten zijn voor menig ouder niet een onverdeeld genoegen om naar uit te kijken.

Hoe houden we de kinderen rustig op de achterbank is in veel gezinnen een onderwerp voor vertrek.

De onderweg -tas zal in veel gezinnen uitgebreid gevuld zijn.

Als de dvd's uit zijn en de computerspelletjes zijn gespeeld is het tijd voor iets anders.

### Zinnen spel

Als de verveling even toeslaat begin je met het zinnen spel. Je begint met een halve zin, bijvoorbeeld :“De boer op de trekker....” De eerstvolgende mag de zin aanvullen. De daaropvolgende mag verder gaan met een nieuwe halve zin die vervolgens weer afgemaakt wordt door nummer vier. Zo ga je een poosje verder waardoor er een verhaal ontstaat. Er zijn geen spelregels en het verhaal kan alle kanten opgaan net zolang je er zin in hebt.

### Variaties op het zinnen spel

- Neem de observaties die je doet, op in het verhaal. Zie je een motorrijder voorbijkomen dan benoem je dat. De volgende gaat door met het verhaal. Nummer drie kan weer een observatie inbrengen, maar dat hoeft niet.
- Iedereen mag steeds 1 woord zeggen zodat er zinnen ontstaan.
- Iemand start met 1 woord, wat de volgende aanvult met een zin, daaropvolgend weer een woord, een zin, een woord, etc.
- Om de beurt moet een naam of een dier worden genoemd in de zin.
- Degene die aan de beurt is herhaald het woord of de zin van degene daarvoor. En eventueel daarvoor. Daarmee wordt het tevens een geheugenspelletje.
- Doe een ronde met alleen onzin woorden.
- In iedere zin moet een woord zitten van de taal van het land waar je naar toe gaat.
- Iedere vierde die aan de beurt is, moet een cijfer inbrengen.

Op de terugweg naar huis kun je het zinnenspel spelen met de restrictie dat het moet gaan over de beleving van dat wat je achter jullie hebben, bijvoorbeeld het dagje weg of de vakantie.

Zo ontdek je hoe ieder dit heeft beleefd en kun je ieder op de eigen manier nagenieten van hetgeen alweer voorbij is.

Bron: [www.kindercoachingfriesland.nl](http://www.kindercoachingfriesland.nl)

## Leuk artikel: Pubers alleen op vakantie



In menig gezin zal de afgelopen maanden een discussie gevoerd zijn over de vakantie. Met name pubers die zonder ouders en met vrienden op vakantie willen, kunnen de bloeddruk van ouders doen stijgen.

Ook bij ons kwam de wens langs van onder andere dochterlief. Nu was dat niet zo'n groot probleem omdat ze op haar 14e al een aantal dagen kampeerde met een groepje vriendinnen op een camping in de buurt. Bovendien is ze regelmatig van huis omdat ze voor haar sport een aantal keer per jaar in het buitenland moet presteren. En alles went, zelfs voor moeders....



### **Wanneer kan een kind zonder ouders op vakantie?**

Onze stelregel was en is simpel, doch doeltreffend. Als kindlief vraagt of ze alleen op vakantie mag is het antwoord " Ja... aa, ....ennnn...."

Die "ennn.." behelst een aantal voorwaarden op het gebied van veiligheid, het zelfstandig regelen en betalen van de vakantie. Kindlief moet tot in detail uitleggen hoe een en ander geregeld en betaald gaat worden. Op het moment dat een kind hiertoe in staat is, is het ook in staat zelfstandig op vakantie te gaan is mijn ervaring.

Los daarvan voorkomt het een hoop discussie. Je hoeft namelijk geen strijd met elkaar te voeren over welles of nietes met vakantie met vrienden.

### **Geef toestemming en wacht op het plan.**

Als een kind er nog niet aan toe is om zelfstandig op vakantie te gaan, komt er ook geen plan. Een paar kritische vragen hoe kindlief een aantal situaties denkt op te lossen, geeft alle partijen veel helderheid en voorkomt nodeloze discussie en tranen.

### **Het is zover....**

Inmiddels is dochterlief vertrokken naar Terschelling. De organisatie van de vakantie en de voorwaarden waren een eitje.

Alhoewel.....

Manlief vond het nodig dat ze met haar vriendinnen wel in een goede katoenen tent zouden verblijven in

verband met het weer en brandgevaar. Een katoenen tent voor 4 personen is groot en zwaar. Er moest dus een extra actieplan komen om alle benodigdheden heen en weer te vervoeren, liefs zo kostendekkend mogelijk.

Dat lukte, maar toen ....

Op de dag van vertrek zie ik tot mijn niet geringe verbijstering twee enorme tassen, een handbagage tas, stoeltjes en nog wat spullen klaar staan op haar kamer. Dit moet allemaal op de fiets op de boot. Bovendien heeft ze nog wat spulletjes nodig die we samen zullen kopen.

### **Waar is het misgegaan?**

In de auto vraag ik haar wat er in vredesnaam allemaal in die tassen zit. Ze maakt een opsomming van kledingstukken en zegt dan " zes paar schoenen". Van schrik schiet ik bijna van de weg.

Zes paar schoenen?! Spoot ze wel? Kamperen met zes paar schoenen?

Wat zit er nog meer in die tassen? Ze gaat verder met het opnoemen van een aantal volstrekt overbodige zaken en noemt onder andere een poederkwast die ze nu hoognodig nog moet kopen. Weer vlieg ik bijna in de berm.

Een poederkwast voor kamperen?!

Nu weet ik het zeker, ze is helemaal de weg kwijt.

Vertwijfeld kijk ik haar aan en vraag waar het mis is gegaan tijdens mijn opvoeding van haar.

Hoe kan het dat ze niet weet dat je maar heel weinig nodig hebt als je kampeert? Sterker, dat het zelfs handig is als je reist met weinig spullen? Dat er overal op Terschelling kranen zijn waar je eventueel een broek of shirt kunt wassen? Dat make-up er met zee en strand niet beter op wordt? Dat ze dan ook niet lekker bruin wordt?

Alle vragen zijn aan dovemansoren gericht. Ze ligt intussen in een deuk en weet precies waar ik een **enorme misser** heb gemaakt. Een enorme misser met hoofdletters zelfs, laat ze me fijntjes weten.

Ik heb namelijk niet geleerd waarom ze zoveel mee moet. Ergens heb ik iets gemist in datgene wat ze belangrijk vindt. Ik heb niet geleerd wat ze nodig heeft voor een perfecte vakantie.

Gelukkig rijden we op een stille landweg met weinig verkeer...



### **Het vertrek**

Na het winkelen, waarbij er overigens voor zover ik heb kunnen nagaan geen poederkwast is gekocht, bekijkt ze met manlief nog eens de bagage. Ze komen overeen dat alle slaapbenodigdheden in de fietstas kunnen. Ik vermoed dat er hier en daar nog wat zaken naar de oorspronkelijke plek verdwijnen en uiteindelijk past alles op de fiets.

Op weg naar de boot kan ik het niet laten om haar subtiel te wijzen op hele gezinnen die met een klein koffertje bij de boot staan. Ik wijs haar ook heel even op de rugzakkers die hun hele hebben en houden bijna huppelend meedragen.

Niet dat het helpt trouwens want haar "vergelijkend waren onderzoek" hanteert nu eenmaal andere criteria dan die van mij.

We zwaaien haar liefdevol en langdurig uit. Ze gaat het zeker weten heel erg naar de zin hebben.

### **En wij?**

Tsja, wij zijn al een paar weekjes op vakantie geweest en blijven wat in de buurt de komende weken. Maar even geen buitenland dit jaar. Dat is niet zo nodig. Beetje Nederland is ook fijn. Regen op het caravandak is immers zo gezellig.

Natuurlijk vertel ik niet hardop dat ik een beetje in de buurt wil blijven. Voor het geval dat. Ze kan je immers zo maar nodig hebben.

Toch?

Deze tip werd ook gepubliceerd door : [www.kindercoachingfriesland.nl](http://www.kindercoachingfriesland.nl)

# 25 Vakantie-tips voor ouders met kinderen met ADHD

## De vakantie begint en je ziet er als een berg tegenop. Herken je het? De vakantie-stress?

- De kinderen zijn ongelooflijk druk met de vakantie in het vooruitzicht en de eerste dagen is er geen land mee te bezeilen.
- De lontjes zijn kort. Als de een de ander niet aan het plagen is, dan sard de ander de een wel.
- Ze eisen voortduren jouw aandacht op omdat jij, net als zij, vrij bent.
- Ze vervelen zich stierlijk en hangen het liefst de hele dag achter de tv of spelcomputer.

Er moet zich weer een heel nieuw evenwicht in het gezin instellen, omdat je 24/7 op elkaars lip zit. Voor een gezin waarin geen ADHD voorkomt vaak al een hele opgave, voor gezinnen met een of meer kinderen met ADHD bijna onmogelijk.

## BIJNA onmogelijk...

Wanneer je maar creatief genoeg bent, is gelukkig niets onmogelijk. En als je dat niet bent, dan heb ik de 25 beste tips voor een succesvolle vakantie voor je verzameld. Deze tips, die overigens ook gebruikt kunnen worden door niet-ADHD gezinnen, zijn handvatten om je vakantie zonder kleerscheuren door te komen. En onthoudt:

***Het leven is een feestje, je moet alleen wel zelf de slingers ophangen***

En dat geldt ook voor jouw vakantie.

## 25 Vakantie-tips

1. Zorg voor structuur en maak een vaste dagindeling (opstaan, taken, bedtijd etc.)
2. Maak een lijst van activiteiten die je wilt ondernemen met de kinderen (op vakantie, logeerpartijen, dagjes weg, enzovoort).
3. Laat ieder kind zelf ook een lijstje maken van dingen die het graag wil doen in de vakantie.
4. Maak samen met de kinderen een vakantie-kalender. Plan daarin alle activiteiten in. Plan ook keuzedagen in. Dit zijn dagen waarop nog niet vaststaat wat er gedaan gaan worden.
5. Bedenk karweitjes voor de kinderen. Tafel dekken of afruimen, onkruid trekken, tuin aanvegen etc.
6. Laat je kinderen een verveellijstje maken (computerspelletje, video kijken, gezelschapsspel spelen, stripverhaal lezen, knutselen, film kijken etc.)
7. Plan vervangdagen in de kalender, voor als het slecht weer is of iemand ziek is.
8. Laat ieder kind een top 3 maken van favoriete activiteiten. Op keuzedagen dagen mogen de kinderen om en om bepalen wat er gedaan gaat worden. Zo komt iedereen aan de beurt.
9. Bepaal samen met de kinderen waar de vakantie-kalender komt te hangen.
10. Maak een ik-verveel-me-pot, met daarin papiertjes met daarop ideeën voor activiteiten en taken. Als je kind zich verveelt trekt het een papiertje uit de pot en voert die activiteit uit. Het is verplicht deze activiteit uit te voeren.
11. Doe elke zondagavond een familie-beraad, waarin de agenda van de komende week wordt besproken. Zo weet iedereen wat er staat te gebeuren.
12. Maak reistijden concreet. Een lange autorit voor de boeg? 'Nog even' of 'we zijn er bijna' zegt kinderen niets. Maak tijd concreet! Zeg bijvoorbeeld: bij liedje 5 stoppen we om wat te eten. Tel de liedjes en laat je kind bij ieder nieuw liedje een raamsticker op het autoraam plakken. Zo breng je tijd in beeld!
13. Bereid de kinderen goed voor op wat komen gaat. Wanneer je op vakantie gaat, vertel ze waarnaartoe, laat afbeeldingen zien van de camping, het hotel, het huisje, het zwembad, de omgeving en vertel ze wat er verder allemaal te doen is.
14. Betrek je kinderen in de voorbereiding naar de vakantie toe. Geef ze kleine of grotere taken, zoals helpen met het inpakken, laatste boodschappen doen etc. Geef ze regelmatig een compliment.

15. Ga activiteiten doen die energie kosten. Fietsen, kanoën, skeeleren, zijn goede activiteiten voor kinderen met ADHD.
16. Overweeg een zomerkamp. Leuk voor je kinderen en rust voor jezelf. Voor kinderen met een gedrags- of ontwikkelingsstoornis zijn veel kampen te bedenken. Kijk bijvoorbeeld eens op: <http://activiteiten-marlispraktijk.nl/>, <http://www.123beactive.nl/>, <http://www.heppie.nl/> en <http://www.autstede.nl/>. Google zelf ook eens op vakantiecampen, dan vind je er nog veel meer. Een aantal kun je vanuit een PGB betalen. Vaak zijn er speciale prijzen voor kinderen die geen PGB ontvangen.
17. Vakantie is niet alleen maar leuk. Je zit boven op elkaars lip en dat levert nogal eens wrijving op. Ruzietjes tussen de kinderen zullen vaker voorkomen dan normaal. Uit verveling, uit jaloezie of door iets anders. Belangrijk is dat jij rustig blijft en accepteert dat het zo is. Laat ze maar flink uitruziën. Daar leren ze van. Grijp pas in als het uit de hand dreigt te lopen. Geef ze een time-out en bespreek achteraf wat er gebeurde en hoe ze het anders hadden kunnen oplossen. Laat ze zelf met oplossingen komen. Die werken vaak het best.
18. Verdeel de aandacht over je kinderen evenredig. Kinderen met een gedrags- of ontwikkelingsstoornis hebben nogal eens de neiging alle aandacht naar zich toe te trekken, wat voor de brusjes niet leuk is. Zorg dat ook zij hun portie aandacht krijgen.
19. Laat je niet verleiden tot discussies met je kinderen over wat jullie gaan doen die dag. Wees duidelijk en consequent. Hou je zoveel mogelijk aan de planning.
20. Geef goed je grenzen aan; jij hebt ook vakantie. Samen gaan zwemmen kan heel leuk zijn, maar eerst even dat spannende hoofdstuk van je boek uitlezen mag best. Wees duidelijk over wat je wel en niet wilt en wat de kinderen wel en niet mogen in de vakantie.
21. Stel regels op voor televisiekijken, computeren, spelcomputer etc. Laat je kind bijvoorbeeld maximaal een uur per dag spelen op de (spel)computer. En hou je daaraan, ook als het regent. Regels bieden duidelijkheid. Iets dat kinderen met ADHD hard nodig hebben.
22. Ga picknicken in een groot weiland of in het bos bij een meertje. Je kinderen kunnen zich lekker uitleven en op zoek naar takken en stenen, zwemmen, voetballen, watergevechten houden, noem maar op. Gegarandeerd dat ze het naar hun zin zullen hebben. En jij ook!
23. Vervelen is niet erg. Het wakkert de creativiteit aan, het leert het kind met frustratie om te gaan en het hoofd komt in de relax modus. Zelfbedachte activiteiten zijn vaak leuker, effectiever en geven meer voldoening dan goedbedoelde oplossingen.
24. Maak individuele afspraken met ieder kind in een positieve sfeer. Dit schept een vertrouwensband die gebaseerd is op respect en individuele hulp.
25. En last but not least: Plan niet teveel activiteiten, geniet van elkaar, laat los en geef elkaar complimenten.

Waarschijnlijk denk je nu: deze tips kun je toch op elk kind toepassen, in elke vakantie? En natuurlijk heb je daar gelijk in. Deze tips zijn niet nieuw, ik heb ze niet zelf verzonnen. Ik pas ze zelf toe bij mijn eigen kinderen, de een heeft ADHD, de ander ADD. Ze zorgen ervoor dat we allemaal weten waar we aan toe zijn in de vakantieperiode. En of we nu weggaan of niet, onze vakanties zijn altijd geslaagd.

Bron: [www.barbarazijtaacouching](http://www.barbarazijtaacouching)



# Ontspannen tijdens de vakantie van je kinderen. Tips.

**Voor veel kinderen is de zomervakantie een welkome onderbreking. Voor veel ouders betekent alleen al de gedachte aan de langste schoolvakantie van het jaar vooral stress. Tips om de zomer door te komen.**



Duurt de zomervakantie voor kinderen te lang? Mindfulnessstrainer Suzan van der Goes gelooft er niks van. „Aan het einde van het schooljaar zijn kinderen onwijs aan vakantie toe. Ik zie het aan mijn eigen tweeling van twaalf die volgend jaar naar de middelbare school gaat. Ze lopen op hun tandvlees, hebben tijd nodig om uit te rusten.”

## Ouders en stress

Volgens Van der Goes en pedagoog Ingeborg Dijkstra zijn het de ouders die het soms ingewikkeld maken. „Ze hebben moeite met het gebrek aan routine, met het feit dat hun oudere kinderen net zo lang uitslapen als ze willen. Dat geeft onrust”, zegt Dijkstra.

„Maar het is ook logisch,” zegt Van der Goes. „Niet alle ouders zijn zes weken vrij, en dus moet er opvang worden geregeld, dat geeft stress.”

## Entertainen

Net als de gedachte dat het in de vakantie voor kinderen leuk gemaakt moet worden. Ouders denken soms dat ze hun kinderen moeten entertainen. Maar als ik aan mijn eigen jeugd terugdenk, herinner ik me niet dat mijn ouders er steeds waren om ons in de zomervakantie bezig te houden. We hadden de vrijheid, speelden eindeloos buiten met leeftijdgenoten. En daar genoten we van.”

## Niet plannen

Eindeloos getuur naar krioelende mieren, gestamp in plassen: kinderen hebben een ander ritme dan volwassenen. „Ga er in mee en plan de vakantie niet vol met activiteiten. Vooral jonge kinderen zijn van zichzelf hartstikke mindful”, vertelt Suzan van der Goes. „Ze leven in het hier en nu. Laat je hierdoor mee sleuren, en niet door de stress. Zak door je knieën, kijk waar de kinderen naar kijken en vergeet de rest. Bak samen koekjes, ga met je handen door het deeg en bedenk: ik hoef verder niks.”

## Overleg

Heb je het gevoel dat je kinderen juist wél iets willen ondernemen maar twijfel je nog over wat ze leuk vinden? Ga er met ze over om de tafel en bedenk samen wat je kunt gaan doen. Kindvergaderingen heten die momenten op de buitenschoolse opvang Klub Kongzi Bolderburen van Kanteel Kinderopvang in Zaltbommel. „Op die manier sluiten we aan bij de behoeften van de kinderen”, zegt pedagogisch medewerker Anouk Struijk. „Soms bedenken we grote activiteiten, terwijl kinderen juist even niks willen. Als je overlegt voelen ze zich begrepen.”

## Voorbeeld

Als ouder ben je het voorbeeld voor je kinderen. Vóórleven, dat is wat je doet. Ook als je last hebt van vakantiestress. Ga daarom bij jezelf na wat je nodig hebt om het tegenovergestelde te bereiken: ontspanning. Waar geniet je van? Kom je tot rust van een kwartier lezen? Ga lezen. Suzan: „Knap je op van een kop koffie? Neem er een en ga er echt voor zitten. En doe dan ook helemaal niks anders dan de koffie proeven, écht proeven en ruiken.”

## Verveling

Vroeg of laat slaat bij je kinderen de verveling toe. „Prima, vervelen heeft een functie. Het leidt vaak tot creativiteit en probleemoplossend denken”, legt pedagoog Ingeborg Dijkstra uit. Bovendien is wat wij verveling noemen voor kinderen een rustmoment dat ze nodig hebben om hun gedachten te ordenen, om verder te kunnen of iets anders te gaan doen.” Heb je dan juist de neiging om te bedenken wat je kind kan gaan doen? Onderdruk hem!

## Netwerk

Gedeelde smart is halve smart, ook als het om de lange zomervakantie gaat. „Schakel je netwerk in”, zegt Ingeborg Dijkstra. „Organiseer een filmmiddag voor de buurkinderen waarmee je hun ouders ontlast, die de volgende keer iedereen misschien wel willen meenemen voor een boswandeling, zodat jij op jouw beurt ook een vrije middag hebt.”

## Uitslapen

Pubers houden van uitslapen, en hebben dat voor de ontwikkeling van hun brein ook nodig. Maar meer dan zes weken laat uit bed komen, moet je dat goed vinden? „Zorg ervoor dat ze

inderdaad lekker kunnen slapen en jut ze niet op”, zegt pedagoog Ingeborg Dijkstra van Stepping Stones Coaching. „Ga naar vrienden, ga naar het zwembad, als je pubers met dat soort opmerkingen bestookt krijg je alleen maar discussie en meer stress.”

## Richting geven

Wel doen: richting geven. „Spreek bijvoorbeeld af dat ze de helft van de tijd een bijbaantje hebben of in ieder geval vrijwilligerswerk doen. Voorlezen in een gezin met kleine kinderen, de hond van de burens uitlaten. En breng ze op ideeën. Pubers zijn graag met de computer bezig, maar hebben vaak geen notie van wat mogelijk is. Dat ze online bijvoorbeeld een instrument kunnen leren bespelen. In zes weken kom je dan een heel eind.”

Bron: [www.mindfulnessvoorouderenkind.nl](http://www.mindfulnessvoorouderenkind.nl)