

Zomervakantie special juli 2015



Studium Zeeland

Hij is weer aanstaande: de lange zomervakantie. Voor velen iets om naar uit te kijken. Voor andere kinderen en hun ouders ook een tijd, waarin normale structuren ontbreken en waarin er veel onrust kan ontstaan. In deze vakantie special vind je tips en trucs om de zomervakantie zonnig en vrolijk door te komen!

1. **Maak een planning en een weekindeling.** 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. **Bouw voldoende verveel momenten in.** Het is voor kinderen heel gezond om regelmatig niet te weten wat ze willen.
3. **Maak afspraken over computer en tv tijden.**
4. **Geef ieder kind een eigen taak in de vakantie.** Kind 1 mag bijvoorbeeld iedere week een keer stofzuigen. Op deze manier leren kinderen hun verantwoordelijkheid voor de BV Gezin nemen.
5. **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.
6. **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 met een beetje toezicht.



Pubers..

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. De hond van de buren 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.



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.

Wanneer kan een kind zonder ouders op vakantie? Een stelregel zou kunnen zijn: Als kindlief vraagt of hij/zij alleen op vakantie mag is het antwoord "Ja... aa, ..ennn..." 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 het geregeld en betaald gaat worden. Op het moment dat een kind hiertoe in staat is, is het vaak in staat zelfstandig op vakantie te gaan. **Lees verder op onze site!**

Ik ga op reis en doe....

Lange autoritten zijn voor menig ouder niet iets om naar uit te kijken. Als de dvd's uit zijn en de computerspelletjes 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. **Kijk voor meer variaties van dit spel op onze site: www.studiumzeeland.nl**

Vakantie-tips voor ouders met kinderen met ADHD

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 sarta 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...

Daarom de 25 beste tips voor een succesvolle vakantie. Deze tips, die overigens ook gebruikt kunnen worden door niet-ADHD gezinnen, zijn handvatten om je vakantie zonder kleerscheuren door te komen. **Voor de 25 tips: zie onze website www.studiumzeeland.nl**