



Tips voor een fijne kerst(vakantie) met je kind.

Voor sommige kinderen zijn feestdagen helemaal niet zo'n feest. Dat zijn kinderen die snel van slag raken door dagen die anders zijn dan andere. Deze kinderen hebben een goede voorbereiding nodig. Maar ook voor kinderen, die daar minder last van hebben, is het fijn als ze weten wat ze kunnen verwachten en als er voldoende rekening met hen gehouden wordt.



Neem als eerste even de tijd om na te denken over hoe jij de feestdagen (of de hele vakantie) het liefst wil doorbrengen. Wat wil je je kind graag meegeven? Wat denk je dat je kind fijn zal vinden? Vraag ook aan je eventuele partner en je kind(eren) wat die het liefste zouden willen. Het betekent niet, dat iedereen "zijn zin krijgt", wel dat je ernaar streeft dat het goed is voor iedereen.

Ga je bij anderen op bezoek, denk dan na over hoe je kind zich hierin prettig kan voelen. Wat heeft hij of zij nodig? Voorzie je misschien een lastige situatie, bedenk dan vooraf hoe je die kunt voorkomen of oplossen. Bereid je kind zo nodig goed voor op het bezoek.

Ben je thuis tijdens de feestdagen, bereid ook dan je kind voor op hoe deze dagen eruit gaan zien. Misschien krijg je bezoek. Hoe gaat het met het eten? Ben jij iemand, die een uitgebreid kerstdiner in elkaar zet? Als dat veel aandacht van je vraagt, zorg dan dat er iemand anders is, die aandacht aan je kind kan geven. Betrek je kind waar mogelijk bij de voorbereidingen. Misschien kan hij helpen bij het opruimen en gezellig maken van het huis. Of kan hij kaartjes kleuren voor op tafel, of een taferversiering maken.

Maak voor je kind een kalender van de komende dagen. Misschien heb je al een adventskalender. Je kunt anders zelf een kalendertje maken van de komende dagen. Vanaf de eerste dag kerstvakantie t/m oud-en-nieuw, of voor de hele vakantie. Zo kan je kind zien wanneer wat staat te gebeuren. Je kunt elke dag met een klein tekeningetje of woord laten zien wat kenmerkend is voor die dag. Je kind kan het misschien verder invullen met een tekening, of inkleuren.

Een dergelijke kalender geeft je kind veel structuur en houvast. Per dag kun je dan 's ochtends uitleggen en evt. op papier zetten hoe die dag eruit zal zien. Zorg dat je kind weet hoe zijn dag eruit zal zien. Wanneer kan hij je helpen, wanneer gaat hij mee ergens naar toe, wanneer gaat hij lekker zelf spelen, enz.

Er kan vaak meer dan je denkt. Ergens van tevoren tegen opzien is een negatieve verwachting. Als je daar teveel aandacht aan besteedt, zou het maar zo eens uit kunnen komen. Je kunt je beter afvragen hoe je de kans op een leuke, gezellige bijeenkomst kunt vergroten. Accepteer dat dagen zelden alleen maar leuk zijn. Vervelende momenten horen er vaak bij en gaan ook weer over. Kijk nog eens kritisch naar jullie plannen voor de vakantie. Kan je kind hier goed mee dealen, denk je? Nee? Doe het dan niet! Dat jij het goed hebt met jouw eigen gezin is het allerbelangrijkste. Genieten van elkaar. En voor later een fijne herinnering hebben aan kerst.

Bron: www.ontspannenopvoeden.nl

