

# Sinterklaastijd 2020 Tipsheet



Naast plezier kan de Sinterklaas-periode ook stress opleveren. Voor je kind is het spannend en daardoor luistert het misschien minder goed, of heeft het bij alles een nog korter lontje. En misschien is jouw lontje ook een stukje korter; de aanloop naar het sinterklaasfeest is voor moeders vaak een druk geregeld: de cadeautjes moeten gekocht, gedichten geschreven, en oudere kinderen moeten voor allerlei clubjes cadeautjes, surprises en gedichtjes hebben. Wat het dit jaar iets rustiger maakt, is dat er geen intochten en grote (familie)feesten zullen zijn. Anderzijds is dat natuurlijk ook jammer. De drukte vooraf maakt vaak dat je meer stress hebt dan geniet. En de feesten zelf geven dit jaar misschien niet de voldoening die je andere jaren ervaart. Wat je in al het 'gedoe' vaak vergeet is dat deze periode zo snel voorbijgaat. Je kinderen geloven uiteindelijk maar zo kort. En voor je het weet kijk je met weemoed terug op deze bijzondere periode en denk je...had ik maar..... Deze tipsheet helpt misschien om ook dit jaar misschien wel anders, maar niet minder bijzonder, het sinterklaasfeest te vieren.

## Met deze tips houd je de rust in je huis en in jezelf!

**Tip #1. Bedenk (ruim) van te voren hoe en wat er dit jaar wel en niet kan en wat jij daarin wil en wat niet. Vertel dit ook van te voren duidelijk aan je kind(eren) en houd je eraan!**

Hoe beter je weet wat je wil en je voor ogen hebt hoe de feestelijkheden er dit jaar uit gaan zien, hoe ontspannener en daardoor plezieriger het zal verlopen.

Het gaat dan onder andere om:

- Bedenk met wie en wanneer pakjesavond gevierd wordt
- Bedenk welke 'gewoontes en tradities' jullie eerdere jaren hadden en kijk daarbij welke dit jaar niet en welke wel gewoon door kunnen gaan.
- Als je in grote lijnen weet hoe een en ander er de komende weken uit gaat zien, vertel dit dan op een rustig moment aan je kind(eren). Zo komen ze niet op het 'moment suprême' voor een verrassing te staan en kan je kind de eventuele teleurstelling nu alvast (deels) verwerken. Voor het leren omgaan met teleurstellingen kan dit filmpje helpen:

<https://www.youtube.com/watch?v=if6ttTa4l3w&t=7s>

**Tip #2. Bedenk hoe jouw ideale sinterklaasavond eruit ziet en zorg dat de viering bij jullie thuis daar wat elementen van bevat.**

Zeker als er nog niet al een traditie/gewoonte is opgebouwd, is dit een investering waar je vele jaren plezier van hebt, doordat je een traditie op kan bouwen waar jij ook plezier aan beleeft.

Willen je (schoon)ouders er bijvoorbeeld graag bij zijn, maar heb jij daar helemaal geen zin in? Of 'moet' er een uitgebreide maaltijd komen, maar weet je dat dat bij jou boodschappen- en kookstress oplevert? Hoe lastig dit misschien ook is.... kijk of het mogelijk is om dit soort zaken een stukje terug te schroeven. Je (schoon)ouders laten



weten dat je liever als gezin het feest doorbrengt, is moeilijk, maar kan je ook veel opleveren. Bespreek, zeker in het geval van je schoonouders, dit van tevoren met je partner, zodat jullie hier samen achter kunnen staan. De periode waarin je kinderen 'geloven' is maar kort en jij als moeder zou daar in de eerste plaats het plezier in mogen ervaren!

**Tip #3. Houd je vaste ritme zoveel mogelijk aan, zeker als je kind gevoelig is voor veel prikkels.**

Ook al is de verleiding groot om in alle voorbereidingsdrukte wat te 'rommelen' met het dagelijks ritme, probeer dit zoveel mogelijk te voorkomen. Alle kinderen, maar zeker gevoelige kinderen, zijn daar in deze toch al spannende tijd, mee gebaat. Iets simpels als een uurtje later eten kan dan ineens een enorme driftbui veroorzaken. Door dit soort situaties waar dat kan te voorkomen, help je zowel je kind als jezelf om minder stress en daarmee een plezieriger sinterklaastijd te hebben.

**Tip #4. Doe bij het maken van het verlanglijstje al wat aan verwachtingsmanagement**

De catalogus van de speelgoedwinkel bevat niet alleen kleine betaalbare kadootjes, maar ook speelgoed van enorme bedragen. Door je kind te begeleiden bij het maken van het lijstje en aan te geven dat Sint écht niet zoveel centjes heeft, heb je een verlanglijstje waar je ook daadwerkelijk iets mee kan. Daarnaast voorkom je teleurstellingen op pakjesavond, omdat het zeer verlangde cadeau niet in de zak zit.

**Tip #5. Geef je kind wat 'beslissingsbevoegdheid'**

Veel temperamentvolle kinderen hebben een sterke wil. Voor hen is deze tijd, waarin er veel verrassingen en onverwachte dingen op je pad komen, soms extra lastig. Door over een aantal zaken zelf 'zeggenschap' te hebben ervaart je kind meer grip en is het 'spanningsemmertje' niet zo snel vol.

**Tip#6. Als je kind veel spanning heeft laat hem dan tekeningen voor in de schoen maken waarin hij zich kan uiten.**

Het resultaat maakt in dit geval niet zoveel uit. Als je kind even lekker wil krassen, dan is dat prima! Het gaat erom dat je kind spanning kan ontladen en de indrukken kan verwerken. Oudere kinderen kunnen bijvoorbeeld ook een brief schrijven aan de Sint. Op deze manier kunnen ook de spanningen die het Sintfeest in combinatie met de Corona-maatregelen geeft, wellicht ontladen. Je kind kan zijn zorgen (bijvoorbeeld "Wat nu als Sinterklaas Corona krijgt?")

Blijft de spanning in jouw gezin ondanks deze tips toch nog erg groot? Heeft je kind om de haverklap boze buien omdat het de spanning niet op een andere manier weet te ontladen? Of zijn er andere omstandigheden die voor jullie de sinterklaastijd minder fijn maken dan je zou willen? Neem dan gerust contact met mij op voor een telefonische afspraak. Dit kost je niks en ik kan je waarschijnlijk al gelijk een heel stuk op weg helpen.

Kijk op: [www.pentakelopvoedcoaching.nl/krachtig-consult](http://www.pentakelopvoedcoaching.nl/krachtig-consult)

Of mail of bel: [anke@pentakelopvoedcoaching.nl](mailto:anke@pentakelopvoedcoaching.nl) / 06-13592133

