

# 'van StressSint naar RelaxSint'

## 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.

De drukte vooraf maakt vaak dat je meer stress hebt dan geniet. 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 je om stress te voorkomen en mede daardoor hopelijk een relaxter en -nog- leuker Sintfeest te vieren.

**Met deze tips houd je de rust in je huis, in jezelf en -voor zover mogelijk in deze tijd- je kind!**

### **Tip #1 en #2. Bedenk (ruim) van te voren wat je wil en wat kan in de Sinterklaasperiode. Maak als het ware een Sinterklaasplan én 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 welke 'gewoontes en tradities' jullie eerdere jaren hadden en kijk daarbij welke wel en niet voor jou en je kind werkten.  
Je kan namelijk je kind als je zou willen, elke dat onderdompelen in alles rondom Sinterklaas, elk weekend een intocht bijwonen e.d., maar voor veel temperamentvolle kinderen is dit al snel teveel en komt de spanning hiervan er als boosheid en driftbuien uit.
- Als je in grote lijnen weet hoe je wil dat één en ander er de komende weken uit gaat zien, wat jullie wel doen, en vooral ook wat niet, dan is het ook gemakkelijker om te begrenzen. Hoe duidelijker jij weet wat je wil voor je kind en waarom (niet), hoe duidelijker je dit ook over kan brengen. Vertel het plan voor de dag of week op een rustig moment aan je kind(eren). Zo komen ze niet op het 'moment suprême' voor een verrassing te staan en met oudere kinderen kan je ook samen afspraken maken. Bijvoorbeeld: Jij begrenst; één keer een Sintintocht bezoeken, maar je kind mag dan kiezen welke.

### **Tip #3. 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, waar je zelf geen invloed op hebt, vaak extra lastig. Door over een aantal zaken zelf 'zeggenschap' te hebben ervaart je kind meer grip en is het 'spanningsemmertje' ook minder snel vol.

Wil je kind persé regenlaarzen naar school aan, terwijl het helemaal niet regent? Of dat zomerrokje met die lelijke trui aan, die eigenlijk te klein is? Laat het maar even gaan; hoe erg is dit helemaal, en het geeft je kind een gevoel van grip waar het op dit moment (extra) behoefte aan heeft.

**Tip #4. Bedenk hoe jouw ideale sinterklaasavond eruit ziet en zorg dat de viering daar zoveel mogelijk 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. Maar ook als er een traditie is, maar die pakt voor jou helemaal niet fijn uit, dan kan het het waard zijn om de traditie een beetje bij te schaven.

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? Is het de gewoonte om met de héle familie te vieren met ook nog een bezoekje van Sint, waardoor jij al weet dat het een kwestie van tijd is voordat het jouw kind teveel wordt en een driftbui uiteindelijk onvermijdelijk is? Hoe lastig dit misschien ook is.... kijk of het mogelijk is om dit soort zaken een stukje terug te schroeven, om overprikkeling te voorkomen. 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 niet alleen je kind, maar ook jij als moeder zouden daar in de eerste plaats het plezier van mogen ervaren!

**Tip #5. Houd je vaste ritme zoveel mogelijk aan, zeker als je kind gevoelig is voor verandering.**

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 temperamentvolle en gevoelige kinderen, zijn daar in deze toch al spannende tijd, mee gebaat. Iets simpels als een half 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 #6. Geef ruimte om te ontladen en ont-prikkelen**

In deze tijd zitten de emmertjes van temperamentvolle kinderen vaak sneller vol dan normaal. En omdat temperamentvolle kinderen volop de ruimte nemen voor het uiten van hun gevoelens, mag iedereen het weten als het emmertje te vol is 😊.

Kinderen doen dit natuurlijk niet expres en ook niet altijd bewust. Zie dit filmpje over het 'broken cookie-syndroom' voor uitleg hoe dit werkt:

<https://www.youtube.com/watch?v=GUqsWgkVrbU&t=2s>

Maar voorkomen is natuurlijk altijd beter dan genezen, dus zoek manieren waarop je kind kan ontladen. Veel temperamentvolle kinderen gedijen wat dit aangaat goed bij buitenlucht; rennen en springen of soms lekker schreeuwen....In deze donkere maanden zitten we eigenlijk allemaal meer binnen dan eigenlijk goed voor ons is, dus; laarzen en winterjassen aan en 'gaan'!

### **Tip #7. 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#8. Teleurstelling hoort erbij.**

Het liefst willen we natuurlijk dat onze kinderen alleen maar plezier aan het Sinterklaasfeest beleven. De werkelijkheid is achter de voordeur echter in bijna alle gezinnen een andere dan de vrolijke beelden op TV en sociale media doen vermoeden. Het Sinterklaasfeest brengt immers ook veel (hoge) verwachtingen met zich mee. Verwachtingen die onmogelijk allemaal waargemaakt kunnen worden. Als je kind dan boos en teleurgesteld is omdat Piet vergat om pepernoten te geven, of het cadeau toch niet aan de verwachtingen voldeed, bedenk dan: dit hoort er óók bij. Het doet niets af aan het plezier en de vrolijkheid die er op andere momenten was. Veel temperamentvolle kinderen kunnen heel snel schakelen van intens blij naar intens verdrietig of boos. Je helpt je kind het meest door ook deze gevoelens even de ruimte te geven en op die manier te verwerken. Sommige kinderen hebben nog te leren hoe ze dan op een acceptabele manier boos of verdrietig kunnen zijn. Voor het leren omgaan met teleurstellingen kan dit filmpje helpen:

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

### **Tip#9. 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 wellicht brengt, ontladen. Je kind kan Sinterklaas 'in vertrouwen' nemen als het ware.

### **Tip #10:**

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/spiegel-gesprek](http://www.pentakelopvoedcoaching.nl/spiegel-gesprek)  
Of mail, bel of app: [anke@pentakelopvoedcoaching.nl](mailto:anke@pentakelopvoedcoaching.nl) / 06-81168476