



## Feestdagenstress: praktische tips voor ouders:

### Relatieveer:

1. Maak de stress niet groter dan nodig is door speels mee te gaan in de nervositeit of veel over de Sint te praten. Maak er liever niet teveel woorden aan vuil. Een begrijpend woord is voldoende.
2. Relatieveer ook de woede- en driftaanvallen. Blijf neutraal en rustig. Een dergelijke aanval is puur een ontlasting en geen persoonlijke aanval.

### Doseer en organiseer:

3. Maak gebruik van een handige planning waarop duidelijk staat wanneer de boot in Nederland komt, de schoentjes gezet mogen worden én natuurlijk wanneer het pakjesavond is. Een goede kalender waarop elke dag wordt afgestreept, voldoet vaak prima. Voor jongere kinderen kan een aftellijst ook werken.
4. Maak de komende maanden weer volop gebruik van veel rustmomenten; doseer activiteiten en maak de dag zo overzichtelijk als mogelijk is. De stress kost uw kinderen ontzettend veel energie. Zorg ervoor dat het thuis lekker rustig en voorspelbaar is.
5. Sla, voor de kinderen die op het regulier onderwijs zitten, desnoods wat schoolactiviteiten met betrekking tot Sinterklaas en kerstmis over. Het speciaal onderwijs heeft niet voor niets minder van dit soort activiteiten. De komst van de "rommelpiet" kan een drama worden.
6. Maak niet meer cadeaumomenten dan nodig is. Eén keer per week de schoen zetten, is meer dan voldoende.
7. Ditzelfde geldt ook voor de keuze tussen kerst en Sint. Als u met Sinterklaas cadeautjes geeft, laat deze dan met kerstmis achterwege. Op die manier blijft de kerst in elk geval gevrijwaard van de stress hierom en kunt u met uw gezin hopelijk gewoon genieten van 2 gezellige kerstdagen.
8. Maak van de pakjesavond een pakjesmiddag of -ochtend. Hoe vroeger op de dag het uitpakfeest kan beginnen, des te korter de zenuwen. En u zult zien: zodra de buit binnen is, is het voor hen meestal ook klaar, zijn de meeste zenuwen acuut weer over en kan er genoten worden van het nieuwe speelgoed.
9. Liever 3 goede cadeaus dan een heleboel kleine dingetjes, waar toch bijna niet mee gespeeld wordt. Zonde van uw geld en minder stress voor uw kind, want elk uitpakmomentje is vaak weer té spannend om leuk te zijn.

### Durf!

10. Durf onconventioneel, anders, te denken!  
Wees creatief in het verdelen van wat jij en je gezin dat nodig hebben en wat "men" van jullie verwacht. Ook jouw gezin heeft recht op leuke feestdagen!

**En vooral niet vergeten: adem in, adem uit.**