

VRAAG VAN DE MAAND

december 2025

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.ggdgv.nl/jeugd

'Zie ginds komt de onrust- Hoe help ik mijn kind met spanning en drukte rondom de feestdagen?'

De feestdagen; een gezellige en drukke periode. Voor veel kinderen één van de hoogtepunten van het jaar. De voorpret aan de feestdagen roept bij ouders wellicht mooie herinneringen op, maar kan daarnaast ook spanning of stress geven. Veel sociale verplichtingen, veel activiteiten, veel boodschappen, drukke kinderen. Heerlijk al die gezelligheid maar tegelijkertijd ook vermoeiend! Vaak horen we begin december al terug van ouders dat ze stiekem al uitkijken naar januari. Zonde! Daarom delen we graag deze tips hoe je je kind kan helpen omgaan met de spanning en drukte en meer rust kan brengen in deze maand.



Bij sommige kinderen ontstaat rond de feestdagen een heel onrustig gevoel. Vooral jonge of gevoelige kinderen kunnen niet altijd omgaan met alle opwindende. Alle prikkels van televisieprogramma's, liedjes, versierde klassen en de aanloop naar de feestdagen kunnen overweldigend zijn. Bij veel kinderen is de fantasie heel sterk, zij geloven vaak heilig in Sinterklaas of de Kerstman en nemen alles eromheen heel serieus. Dit kan ook angst oproepen. Merk je dat jouw kind last heeft van spanning of angst rondom de feestdagen, kun je hem helpen door de volgende dingen te doen:

- **Wees duidelijk en voorspelbaar**

Maak bijvoorbeeld afspraken wanneer en hoe vaak je kind de schoen mag zetten en wat hij ongeveer kan verwachten. Zo weet je kind precies waar het aan toe is en hoeft hij zich er geen zorgen over te maken.

- **Bereid je kind voor op wat er gaat gebeuren thuis, op school, bij familie of vrienden.**

Als ze weten wat ze ongeveer kunnen verwachten, zullen ze meer genieten van het feest.

- **Zorg voor rust**

Hou waar mogelijk vast aan de dagelijkse routine. Dit geeft je kind houvast en veiligheid in deze spannende maand. Zorg dat ze voldoende slaap krijgen en plan extra rustmomenten in na drukke dagen. Kijk samen een mooie film, hou een heerlijke pyjamadag of ga lekker 's middags in bad. Sommige kinderen ontladen door een flinke huilbui, anderen door veel te bewegen en lawaai te maken. Kijk dus goed naar wat je kind nodig heeft om zijn spanning kwijt te kunnen en geef hem daar de ruimte voor.

- **Haal Sinterklaas of de kerstman niet bij de opvoeding!**

Dreig niet dat Sinterklaas of de Kerstman geen cadeautjes geeft als je kind zich misdraagt. Het idee dat Sinterklaas of de Kerstman alles ziet en weet kan beangstigend zijn.

- **Laat je kind zelf bepalen, keuzes maken of controle hebben over situaties wanneer dit mogelijk is.**

Geef je kind bijvoorbeeld de mogelijkheid om Sinterklaas van een afstandje te bekijken in plaats van dichtbij of dat het mag kiezen om te zwaaien in plaats van een knuffel geven aan die oom of tante die hij lang niet heeft gezien. Sommige kinderen proeven liever de sfeer op afstand, of vinden het 'zien' van de Sint op televisie al voldoende.

Hoe overleef ik als ouder december?

Ook als ouders kun je meer spanning ervaren vooraf en tijdens de feestdagen. Je hebt misschien belangrijke deadlines op werk, extra afspraken en activiteiten die de agenda vullen en een lange to do lijst met etentjes voorbereiden en cadeaus regelen. Soms lukt het dan minder goed om in de opvoeding geduldig te blijven of lopen je emoties sneller op.

Doe jezelf en je gezin een plezier en laat af en toe de boel de boel. Loop jezelf niet voorbij, daar heeft niemand wat aan. Luister naar de signalen van je lijf en leg jezelf, net als je telefoon, dagelijks aan de oplader. Hoe? Dat is voor iedereen anders. Een rondje buiten lopen, met een kopje thee, je favoriete serie kijken, even bijkletsen met een vriend of vriendin, een warm bad of lekker sporten.

Wil je meer informatie of persoonlijk advies over opvoeding of ouderschap?

Vind je het fijn om met een professional te sparren over kinderen die gespannen of angstig zijn of omgaan met stress in de opvoeding? Neem dan contact op met onze gezins- en opvoedcoaches. Je kunt ons bereiken voor (gratis) advies en ondersteuning via: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.

[Christmas Toy Toilet Tube Roll Paper Stock Photo 2537314255 | Shutterstock](#)

[Happy Little Smiling Girl Driving Toy Stock Photo 2699757955 | Shutterstock](#)