

E-book

DECEMBER ZONDER STRESS

GROOT &

KLEIN

LEUKER EN MAKKELIJKER OPVOEDEN

— 180 cm

— 140 cm ^{9 jaar}

— 110 cm

— 75 cm ^{1 jr}

— 50 cm

VOORWOORD

Baby's zien opgroeien tot onbevungen kinderen, die met een positief zelfbeeld in het leven staan en open staan voor wat op hen afkomt. Dat is de ambitie van Kindergarden, elke dag opnieuw. En dat is waar onze toegevoegde waarde ligt: kinderen stimuleren om zichzelf en de wereld om hen heen te ontdekken, zodat ze straks met zelfvertrouwen in het leven staan.

Gedurende het hele jaar werken we hier intensief aan. Inspireren, aandacht geven, ontwikkelen. Dat is wat wij dagelijks doen. Als de kerntaak van je organisatie 'het ontwikkelen van kinderen' is, dan kan er maar één ding bovenaan de prioriteitenlijst staan: ontwikkelen. Niet alleen de kinderen, maar ook de medewerkers, via onze Kindergarden Academie waar Tischa Neve een heel belangrijke bijdrage aan levert.

En dan komt de decembermaand eraan. Ook wij voelen en ervaren de drukte en spanning bij de kinderen. En heel eerlijk, niet alleen bij de kinderen, ook wel af en toe bij onszelf... Dit antistress boek van Tischa is heerlijk om te lezen, niet alleen om de herkenning van de soms (meestal achteraf) grappige situaties, het staat ook vol met tips die we allemaal goed kunnen gebruiken.

En wat hebben wij geleerd van Tischa? Juist in de drukke maanden blijven wij zo rustig mogelijk, zodat we alle aandacht hebben voor de opwinding en sensatie bij uw kind(eren). Ze krijgen alle ruimte om deze feesten te ontdekken en ervan te genieten. Zo hopen wij ook een bijdrage te leveren aan het "ontstressen" van de decembermaand.

Geniet ervan,

Nicole Krabbenborg
Algemeen directeur Kindergarden



INLEIDING

De pepernoten en gevulde speculaas lagen geloof ik al in september in de winkels, maar nu nadert het dan toch echt: de decembermaand! Sint, kerst, vakantie, oud en nieuw. Wie heeft dat toch allemaal ooit in één maand kunnen bedenken. Die had vast geen kinderen. Het zou toch een stuk leuker zijn als ze dat een beetje verdeeld hadden over die saaie wintermaanden.

Maar goed, so be it.

Een maand vol feestelijkheden, spanning en sensatie. Op zich klinkt dat ook best goed en gezellig. En wat is het toch jammer dat die leuke decembermaand door velen als zo stressvol wordt ervaren. Spannend, leuk en veel voor onze kinderen en minstens zo stressvol en veel voor ons als ouder. Hoe fijn zou het zijn als je er dit jaar eens relaxt aan begint en de maand vooral als leuk en gezellig kunt ervaren? Klinkt goed toch?

Ik hoop je met dit mini e-book een beetje op weg te helpen. Een e-book vol tips, blogs, herkenning en artikelen. En zoals bij veel van mijn inspiratie om opvoeden leuker en makkelijker te maken zal ik zelf mijn tips ook echt ter harte nemen dit jaar. Op naar een geweldige feestmaand voor ons allemaal!

Lieve groeten,
Tischa

“WIE SINT, KERST, VAKANTIE EN OUD&NIEUW ALLEMAAL
IN EEN EN DEZELFDE MAAND HEEFT BEDACHT,
HAD ZELF VAST GEEN KINDEREN”

5 TIPS VOOR EEN ONTSPANNEN DECEMBERMAAND

Een maand vol bijzondere dagen is het. Daar kunnen we niet veel aan veranderen. En dat is misschien maar goed ook, want het is naast een volle vooral een hele leuke maand toch? Mits we ons niet helemaal gek laten maken. Het is de kunst om te genieten van al dat leuks en jezelf en je kinderen te helpen om het een beetje relaxt door te komen. Een goede start is ook hier het halve werk. Daarom om te beginnen wat algemene dingen die december een beetje makkelijker kunnen laten verlopen:

1. Op tijd

Zelf vaak stress van die bomvolle maand? Begin op tijd met plannen, inkopen en lijsten maken. Zo kun je elke keer wat meenemen, hou je overzicht en hoeft niet alles gehaast en gestrest op het laatste moment. Kwestie van goed organiseren en verdelen. Tja, dat moet je dan natuurlijk wel even doen...

2. Less = more

November en december. Zoveel leuke dingen. Maar voor veel kinderen (en dus hun ouders) ook heel veel stress. Voor je het weet proppen we de weken bomvol met allerlei leuks, maar ook spannends. Voor veel kinderen de reden dat ze druk, lastig of pittig worden. Mijn tip? Less = more. Kijk waar je kunt minimaliseren, doe niet te veel. Kies een paar dingen uit en genoeg! Rondom Sint en kerst, maar sowieso met activiteiten deze maand.

3. Bekijk het eens door hun ogen

Veel kinderen zijn om op Marktplaats te zetten in maanden als deze. Kort lontje, jengelig en tegendraads. Weet je wat helpt? Bekijk het eens door de ogen van je kind: alle spanning, volle weken, heel veel leuke bijzondere en anders dan anders dingen, eind van het jaar, moe moe moe, en dan ook nog eens een gestreste moeder of vader die zelf niet veel kan hebben en ze van hot naar her sleept.... Gek hè, dat ze zo pittig zijn in deze maand? Begrijp ze, help ze en geef ze wat credits.

“HET IS DE KUNST TE GENIETEN VAN DIE LEUKE
DECEMBERMAAND EN JEZELF EN JE KINDEREN
TE HELPEN OM HET EEN BEETJE RELAXT DOOR TE KOMEN”

4. **Structuur**

Om te voorkomen dat je kinderen hyper worden moet je zelf structuur aanbrengen. Maak een planning hoe vaak je Sint en kerst viert en wanneer de schoen gezet mag worden. Maak het niet te gek. Het is niet nodig om ze te veel te verwennen. Maak een aftelkalender met de belangrijkste activiteiten erop. Ga even terug naar de basis en hou je vaste routines waar kan gewoon aan. Op tijd naar bed en wat meer echte aandacht van jou kunnen al heel erg helpen!

5. **Maak het jezelf makkelijk**

Zijn er dingen die je stress bezorgen? Los ze dan anders op. Bestel cadeaus online, laat je kerstboodschappen bezorgen, ga gourmetten in plaats van uren de keuken in voor een ingewikkeld driegangmenü, skip de kerstkaarten of maak een simpel doch lekker recept. Het kan allemaal echt vaak simpeler dan we het doen. Kwestie van even goed bij nadenken en je schuldgevoel loslaten.



DAAR IS-IE WEER: DE SINT

Sinterklaasavond.... je hebt je het rambam gehaast om de laatste cadeautjes van het verlanglijstje van je zoontje voor sluitingstijd te scoren. Nog net een Piet geregeld die leuk komt doen en de tig cadeaus van opa's en oma's in ontvangst genomen om snel in de zak te doen zonder dat zoonlief ziet dat ze van opa en oma komen en niet van de Sint. Vol verwachting klopt je hart. Zal hij blij zijn met zijn nieuwe Legotrein en vliegtuig van Playmobil? Je zult blij zijn als het allemaal weer voorbij is.

De periode rond Sinterklaas is voor veel ouders een tijd van balanceren op het slappe opvoedkoord. Hoe verleidelijk is het om die goede Sint handig in te zetten als machtsmiddel. "Luister lieve schat, dan doe je het niet. Maar als de Sint dat ziet weet ik niet of hij nog wel langs jouw schoen komt...". Altijd prettig, die externe hulp. Ik ken ze zelfs die het zo bont maken dat ze namens de Sint een brief in een schoen doen met allerlei 'wees-lief-en-luister-naar-je-ouders' onzin erin. Het ligt voor de hand dat ik nu ga vertellen dat het idee van Sinterklaas niet bedoeld is om ouders te helpen het voor elkaar te krijgen dat hun kroost naar ze luistert. Nooit misbruiken dus, hoe verleidelijk ook. Kinderen moeten niet bang worden voor de zak of geen cadeaus. Het is voor een kind al moeilijk genoeg dat je vriendje zes keer vaker zijn schoen mag zetten dan jij. "Vind die Sint Karel dan liever dan mij?" Maak het alsjeblieft niet erger dan het is.

Eigenlijk is de Sint leuk met hele kleintjes. Die zijn blij met de cadeautjes die ze krijgen en hebben het hele grotere geheel nog niet zo door. Maar zodra ze naar school gaan begint de ellende. "Lisa mag alweer haar schoen zetten mam", "Gijs krijgt hele grote cadeaus en heeft veel meer gekregen dan ik". Tja, wat doe je dan? Vasthouden aan je eigen normen en waarden: het gaat om de gezelligheid en niet om de cadeaus? Of laat je je meeslepen in de hype van meer en groter, zodat je kids niet achtergesteld worden door die zogenaamde Sint ten opzichte van andere kinderen? Lastig dilemma. Ik zou zeggen, val niet volledig uit de toon bij andere ouders, maar houd je eigen kader aan. Dat is voor een kind helder en acceptabel als jij het maar helder brengt. Tuurlijk, met een verjaardag is dat makkelijker. Dan is het zo te verkopen dat 'wij' het anders doen dan 'zij'. Met Sinterklaas moet je wat creatiever zijn in je uitleg. "Sint doet voor iedereen ongeveer evenveel en even dure cadeautjes. Als anderen veel meer krijgen, dan leggen de ouders geld bij!"

En als je zoontje toch zelf zijn schoen zet? Stop er een brief in van de Sint waarin hij belooft over twee nachtjes een cadeautje te komen brengen. Wat hooi in de deuropening en een half afgekloven wortel in de buurt en de sensatie in de ochtend is compleet! Blijf bij je eigen ideeën rond wat goed voelt met Sinterklaas. En voor wie waarde hecht aan mijn mening: het gaat een kind niet om de hoeveelheid. Sterker nog, kleine kinderen raken soms het hele overzicht kwijt en alle goedbedoelde cadeautjes zijn dan veel te veel voor ze. Hou het overzichtelijk en binnen de perken. Leer een kind blij te zijn met wat hij krijgt en daar ook echt van te genieten. De dingen er om heen als gezelligheid, liedjes, lekkers en de spanning zijn ingrediënten waar een kind veel meer aan heeft en erg van kan genieten. Maar als jij hem leert dat meer leuker en beter is, dan zal hij er geen genoeg meer mee nemen. Dat is wat een verwend kind doet: die wil groter en meer en is niet blij meer met wat hij heeft, gewoon omdat jij hem steeds meer aanbiedt. Of de Sint.... Die kan je natuurlijk ook de schuld geven.

“LEER EEN KIND BLIJ TE ZIJN MET WAT HIJ KRIJGT
EN DAAR OOK ECHT VAN TE GENIETEN”

HELP, DE SINT IS IN HET LAND

Het is weer tijd voor Sinterklaas. Een heel leuk feest maar voor jonge kinderen kan het een hele impact hebben. Hoe hou je het behapbaar en leuk? Wat tips op een rij.

Hou het beperkt

Maakt je kind er nog niet om? Hou het dan lekker beperkt! De komende jaren kun je nog gek genoeg doen....

Maak het niet te spannend

Je kunt Sint zo spannend maken als je zelf wil. Voor sommige kinderen is die Piet door de schoorsteen echt too much, geen probleem, je kunt de schoen ook gewoon buiten onder het afdakje zetten... Hebben je kinderen grote stress rondom wat er voor pakjes zijn op pakjesavond? Maak een lijst, mama koopt cadeaus en geeft deze aan Sint. Let ook op wat je zelf aan spanning opbouwt. "Spannend hè", hoor ik mezelf heel veel zeggen in deze maand. Niet voor elk kind even handig om daar steeds de nadruk op te leggen.

Geen opvoedmiddel...

"Pas maar op hoor, de Luisterpiet staat misschien wel op het dak...."

"Als je nu niet luistert zetten we vanavond geen schoen"

"Pas op hoor, of Sint neemt je mee in zijn zak..."

Sint als opvoedmiddel, we grijpen er zo makkelijk naar. Zo is Sint niet bedoeld en het geeft onnodige spanning. Bovendien, ik hoop toch niet echt dat je overweegt om geen cadeautjes te geven als je kind niet luistert.... Sint is er voor iedereen, ook al lukt het je niet altijd om lief en meegaand te zijn. Daar is altijd een reden voor tenslotte!

"SINT ALS OPVOEDMIDDEL? ZO IS SINT NIET BEDOELD EN HET GEEFT ALLEEN MAAR ONNODIGE SPANNING"

Bestaat-ie wel?

Als ouder kan je zelf wel aanvoelen wanneer het juiste moment aanbreekt om te vertellen dat Sinterklaas niet bestaat. Het ene kind is daar sneller in dan het andere kind. Als je kind bang wordt of veel vragen gaat stellen kan je het gewoon vertellen, daar hoeft je niet spannend over te doen. Sinterklaas is een leuk geheimpje, dat mag. Dat kan je ook aan je kinderen uitleggen. Laat kinderen die niet meer in Sinterklaas geloven nog steeds gewoon meedoen. Oudere kinderen vinden het vaak heel leuk om het geheimpje te weten. Maak ze daar een beetje belangrijk in. Het kan ook helpen als je kind twijfelt om een wedervraag te stellen: "Wat denk je zelf, bestaat ie echt?" Zo kun je je kind volgen en aanvoelen wat handig is om te vertellen of niet.

Leer ze waarderen

Help je kind te blijven waarderen wat het krijgt. Door het niet te veel en te groots te maken. En wel dingen te kiezen die hij echt leuk vindt. Wij 'verpesten' onze kinderen zelf door ze gruwelijk te verwennen en zakken vol cadeaus in vijf minuten uit te laten pakken. Besteed van jongs af aan aandacht aan elk cadeau dat uitgepakt wordt op pakjesavond, leer je kind om het te waarderen in plaats van achter elkaar alles uit te pakken zonder te kijken en te genieten van wat het is.

Kleinigheden

Leg uit dat Sinterklaas er is voor de leuke verrassingen, kleinere cadeautjes. En als vriendjes of vriendinnetjes wel een Wii of Playstation krijgen? Vertel dan dat Sinterklaas aan iedereen evenveel cadeautjes geeft; als andere kinderen dan toch meer krijgen komt dat omdat de ouders bijbetalen. Doe er in elk geval niet aan mee, laat je niet ophitsen en trek je eigen plan. Anders worden kinderen horendol.

"JE KUNT SINTERKLAAS ECHT ZO
SPANNEND MAKEN ALS JE ZELF WILT"

SINT-ONTLADING

Gisterenavond deed ik het weer. Dat wat ik altijd tegen ouders zeg om niet te doen: uitspreken dat je kind al een tijdje zo heerlijk zen en relaxed is. Wel eens gedaan? Kapitale fout. Zodra je het hardop uitspreekt is het gedaan. Zo bespraken wij gisterenavond na het Sint-weekend hoe relaxed en goed onze kleine man het hele gebeuren doorgekomen was. Hoe hij eigenlijk heel makkelijk was geweest en kleine tegenslagen ('ik-ben-nog-niet-aan-de-beurt' en 'ik-heb-niet-zo'n-groot-pak-als-mijn-nichtje-en-neefje') ogenschijnlijk heel goed naast zich neer had gelegd. En gewoon heerlijk had geslapen en nauwelijks dwars of boos was geweest. Nou, dat soort dingen dus.

En toen vanmorgen..... kwam alle Sint-spanning er toch nog uit. En hoe! Aanleiding? Een kinderfotoestel met spelletje, dat niet had geregistreerd dat hij al in level 3 was en zei dat hij nog maar bij level 1 was. Furieus was hij, voornamelijk op zijn papa die heel lief probeerde mee te kijken, maar in zijn ogen 'zonder te vragen zijn fotoestel uit zijn handen had gepakt'. Hoe durft-ie! Schreeuwen, huilen, boos, poging tot papa bijten (? Nieuw!) en niet tot bedaren te brengen. Enige oplossing? Hogeschool rust bewaren: de tijd nemen, bij hem blijven, begrip en nog meer begrip, tot 100 tellen en geen lesjes willen leren. OK, dat lukte (want we hadden tenslotte een heel zen weekend gehad).

Toen hij ietwat tot bedaren was gekomen en snikkend op mijn schoot zat vertelde ik hem: "Weet je lief, toen ik mijn grote fotoestel kreeg wilde ik ook gelijk foto's maken, maar dat lukte niet heel goed omdat ik eigenlijk eerst even heel goed had moeten lezen hoe het allemaal werkte. En toen werd ik ook bozig omdat het niet gelijk lukte". Voor ik verder kan gaan met mijn vergelijking en samen een bijbehorende oplossing bedenken stopt Dim met snikken, kijkt op en zegt heel droog: "O, dus ik heb dit van jou?"

Tja.....

***Een blog van twee jaar geleden, vlak na het Sinterklaas-weekend.
Verscheen eerder op www.grootenklein.nl.***

WAT DOE JE ALS

.... de buurjongen elke dag zijn schoen mag zetten en je zoon daar ook om vraagt?

- Hou je eigen regels en grenzen aan. Kinderen moeten hier in het dagelijks leven aan wennen en het gebeurt de hele tijd door: vriendje wel grote Playstation, mag later opblijven, heeft duurdere kleren, gaan groots op vakantie. Hoort erbij.
- Het lastige met Sinterklaas is dat die goede man dan wel vaker bij de buurjongen lijkt te komen, dus je zult er een creatief verhaal voor moeten verzinnen. Je kunt ook eens met burens of vriendjes overleggen en proberen om een beetje op één lijn te gaan zitten, maar als je het te veel vindt moet je het gewoon niet doen.
- Elke dag je schoen zetten is voor een kind helemaal niet meer bijzonder, dan verliest het zijn waarde. Misschien helpt het jou om dat te bedenken.

.... je kind elke avond stug z'n schoentje blijft zetten en je wil er niet elke avond een cadeau in stoppen?

- Duidelijker zijn. Je kunt je kind prima vertellen dat Sinterklaas langs alle kindertjes moet en dus niet elke dag kan komen. Dat hij papa's en mama's laat weten wanneer hij bij jullie komt. En dan mag je je schoen zetten. Niet aan toegeven dus.
- Doet hij het toch, laat dan de Brievenpiet langskomen met een briefje in de schoen dat Sinterklaas nu bij andere kindjes is en over twee dagen weer langs komt.

.... opa en oma de kleine willen overladen met cadeaus?

- Vooraf hele duidelijke afspraken maken. En aangeven dat je het te veel vindt en waarom. En als je weet dat het gaat gebeuren ondanks de afspraken, dan geef je zelf gewoon minder.
- Spreek af dat ze een aantal grotere cadeaus geven in plaats van heel veel klein spul waar nauwelijks mee gespeeld wordt.
- Je kunt ook na het uitpakken een aantal cadeaus waar je kind niet direct meespeelt wegleggen en elke maand of paar weken iets geven. Zo blijft het leuk en heb je voor een hele periode speelgoed!

ZO MAAK JE SAMEN EEN VERLANGLIJSTJE

Mooi toch, die kinderen die ik weet niet wat op hun verlanglijstje schrijven? Wel fijn als je je kind vanaf het begin voorbereidt op het feit dat Sint niet alles van het lijstje kan en gaat geven. Beetje verwachtingsmanagement voorkomt teleurstellingen. Zo kun je dat aanpakken:

- Je kunt je kind prima een beetje sturen in wat het vraagt. Bedenk samen wat past binnen het budget en denk mee over dingen die naast leuk ook nuttig zijn. Let er bij het lijstje al op dat je kind dingen opschrijft die het echt graag wil hebben.
- Geef aan dat Sinterklaas kiest wat hij geeft en niet alles heeft wat op het lijstje staat. Maak er een mooi verhaal van, dan vallen kinderen er echt wel voor.
- Overleg eens met andere ouders om jullie heen wat ze ongeveer doen aan cadeaus, want helemáál uit de toon vallen is ook niet leuk voor een kind.
- En oh ja, hou de catalogi van speelgoedwinkels ver bij ze vandaan...



BEGRIP

Kerstontbijt op school, laatste schooldag, tot laat op stap met oom Gijs, weekendpleegkindje te logeren, snipverkouden en in afwachting van de plaatsing van ons nieuwe crisispleegkind van 12..... het is een beetje veel voor Dim.

Ik realiseer me op dit soort dagen weer hoe helpend het is om je gedurende de dag (en bui) van je kind steeds weer te blijven realiseren dat het echt niet gek is dat je kind bozig, verdrietig of zelfs zo nu en dan hysterisch is. Hun koppie is op zulke momenten vol. Als het me lukt om me steeds weer echt te verplaatsen in mijn mannetje, te blijven bedenken hoe hij zich voelt en vooral wat hem op dit soort momenten helpt, dan komen we de dag veel beter door. Als ik me er goed van bewust ben dan plan ik echt voldoende tijd met ons in, knuffelen we hem extra veel, lezen we relaxed onder een dekentje boekjes op de bank, zeg ik dat wat dan te veel is gewoon af en vraag ik weinig van hem. En als hij uit zijn dak gaat of veel groter dan nodig reageert? Dan zeg ik alsmaar in mijn hoofd: "Rustig blijven, adem in en adem uit".

Bij het naar bed brengen gisteren zei Dim: "Het is een fijne dag geworden, hè mam?" "Zeker liefje, een hele fijne dag", antwoordde ik en plofte daarna moe maar voldaan op de bank. Kinderen grootbrengen vraagt soms veel van je, maar oh wat voelt het fijn als het je lukt om je rust te bewaren op dagen dat je kind het een beetje zwaar heeft.

Dit blog van een jaar geleden verscheen eerder op www.grootenklein.nl.

"OH, WAT VOELT HET FIJN ALS HET JE LUKT OM JE RUST TE BEWAREN
OP DAGEN DAT JE KIND HET EEN BEETJE ZWAAR HEEFT"

WEER IN HET GAREEL ...

Het helpt echt als je het niet te gek maakt tijdens die kerstvakantie. Niet te laat, niet te veel en niet te hectisch. Het ene kind is het andere niet, en voor sommige gevoelige kinderen is het gewoon echt te veel. En als je dat dan toch doet, dan heb je je kind ermee en natuurlijk ook jezelf. Dan merk je dat aan hun gedrag, tijdens en na de vakantie. Prima hoor, als je er voor kiest, maar dan past eigenlijk alleen nog maar heel veel begrip voor je kind en een engelengeduld. Tenslotte ben je over zijn grens heen gegaan en daar kan hij niks aan doen!

Het helpt al een hoop als je tijdens de vakantie en zo richting het weer naar school gaan met een aantal dingen rekening houdt.

Realiseer je de impact

Voor kinderen is de decembermaand minstens zo spannend en veel als voor ons. Zeker voor de kinderen die nog geloven! We onderschatten als ouders nog wel eens wat de impact hiervan is op kinderen, zeker als je kind het aan de buitenkant niet heel duidelijk laat merken of zegt.

Begrip

Wat ze vooral nodig hebben is begrip van ons. Dat we begrijpen en ook aan hen kunnen uitleggen wat maakt dat ze gespannen, jengelig, heel moe zijn of een kort lontje hebben. Of een terugvalletje op bijvoorbeeld zindelijkheid of met duimen. Een kind begrijpt zelf niet waar dat vandaan komt en het helpt ze enorm als wij het inzien, begrijpen, met ze bespreken en er natuurlijk ook rekening mee houden en ze helpen om de hectiek een beetje te beperken. Toon dus wat begrip voor je dwarse emotionele kind. Het is echt niet niks, die spanning en drukte aan het eind van zo'n lang jaar. Je dit goed realiseren, het zo nu en dan benoemen en hem wat credits geven kan al een hoop schelen!

Op tijd in gareel

Ga op tijd weer terug naar normale bedtijden en de dagelijkse regelmaat en structuur. Weer op tijd en aan tafel eten, avond en ochtendritueel weer als vanouds oppakken. Als je dat voor het einde van de vakantie al langzaam invoert is de overgang minder groot.

Afspraken (her)bespreken

Met kinderen vanaf 3 à 4 jaar kun je kort de (huis)afspraken die (weer) gelden even bespreken. Of maak ze zichtbaar op een dag- of weekkalender of afsprakenlijstje. Samen met het gezin kun je weer even stilstaan bij wat jullie belangrijk vinden in huis, met elkaar en bijvoorbeeld rond eten en taakjes. Hoe meer samen overlegd en besloten hoe groter de commitment. Bij jongere kinderen kun je het samen met je partner doen.

Hou het behapbaar

Hou het de eerste weken na de vakantie en drukke volle maand een beetje behapbaar voor je kinderen. Niet gelijk weer alle dagen vol proppen en de ene speeldade na de ander. Hou het rustig en kijk wat je kind aankan.

Blijven doen

Hou de tijd en de aandacht die je in een vakantie hebt voor je kind ook vast na de vakantie. Natuurlijk kan dit niet op eenzelfde manier maar probeer door de dag heen momenten te creëren waarop je bewust tijd voor ze hebt. Alleen al omdat het zo leuk is!

“HET HELPT ECHT ALS JE HET NIET TE GEK MAAKT
TIJDENS DE KERSTVAKANTIE”

WAT JE GEEFT, KRIJG JE OOK TERUG

Kinderen zijn net een spiegel. Mijn laatste en misschien wel belangrijkste tip is dan ook: wat je geeft, krijg je ook terug. Dus als het jou lukt de decembermaand een beetje ontspannen en vrolijk door te komen dan straalt je dat ook uit en is de kans het grootst dat je kind er ook een beetje ontspannen van kan genieten. Ren jij als een kip zonder kop in de rondte en geniet je er niet echt van, dan kun je er donder op zeggen dat dit invloed heeft op jouw kind. Die voelt dat en neemt het over. En dat zie je terug in zijn gedrag.....

Heel veel plezier deze december, geniet van de feestelijkheden, de gezelligheid en vooral van elkaar!

“ALS JIJ IN DECEMBER ALS EEN KIP ZONDER KOP IN DE RONDTE RENT, DAN HEEFT DAT INVLOED OP JE KINDEREN”

ONLINE CURSUS "HELP, IK ONTPLOF"

Soms is wat hulp en inspiratie bij opvoeding heel handig. Wilt u ook graag een ontspannen ouder zijn die rustiger reageert op de buien van uw kind? In de online cursus "Help, ik ontplof" leert u hoe u kunt omgaan met uw eigen emoties en die van uw kind, zodat het thuis nog gezelliger wordt. Een online cursus vol video's met uitleg en voorbeelden, praktische tips en observatie-opdrachten.

- Cursus van 6 weken
- In je eigen tijd, vanuit huis
- Persoonlijke online leeromgeving
- Toegang tot besloten groep op Facebook
- Werkboek en bijlagen om uit te printen en te bewaren
- Zelf actief aan de slag in je eigen thuissituatie

Kijk voor meer informatie op www.opvoedcursussen.nl.

OPVOEDCURSUSSEN.NL

Cursussen om opvoeden nog leuker en makkelijker te maken

TISCHA'S NIEUWSTE BOEK:
NU VERKRIJGBAAR BIJ BOL.COM



GROOT &
KLEIN
WWW.GROOTENKLEIN.NL

— 190 cm
— 240 cm ^{9 Jan}
— 110 cm
— 75 cm ^{1 1/2}
— 30 cm