

## Opvoedtip van de maand: Omgaan met feestdagen-stress

De eindejaarsperiode is voor de meeste mensen een familiegebeuren. En zowel bij kleine of grote families, meestal zijn ook de kinderen van de partij. Of je deze periode nu doorbrengt met kinderen, tieners, stiefkinderen of zonder kinderen, onderstaande tips kunnen helpen om meer van deze feestperiode te genieten.

*Elke ouder, elk kind en elke situatie is een beetje anders. De gouden tip bestaat dan ook niet. De tips willen je inspireren om te zoeken wat in jouw opvoedsituatie de beste oplossing is.*

- **De kerstvakantie begint... met een rapport.**

In veel gezinnen start de eindejaarsperiode met een schoolrapport. Omgaan met een goed rapport vinden de meeste ouders gemakkelijk. Maar wat doe je best bij een slecht rapport? En wat is een slecht rapport? Onze tip is om het rapport – goed of minder goed - zeker te bespreken met je kind maar er niet de ganse vakantie periode door te laten verstoren. Aan een rapport is nu eenmaal niets meer te doen. Het is beter om er niet steeds op terug te komen maar het weer op te pakken met de start van het nieuwe jaar.

- **Kinderen en eindejaarsfeesten.**

De kerst-en eindejaarsperiode kan een drukke periode zijn, zeker als je zelf gastvrouw of gastheer bent. Ook kinderen zijn gevoelig voor deze drukte en stress. Daardoor maken ze je het soms knap lastig.

Je kunt dit opvangen door hen te betrekken bij jouw activiteiten. Kinderen helpen graag mee bij de voorbereiding van feestjes. Laat hen een handje toe steken met het klaar maken van de tafel, het maken van hapjes of aanbieden van de drankjes. Misschien schuilt in jouw tiener wel een sommelier in spe! Het ideale moment dus om je kind zijn eigen talenten te laten ontdekken.

Vraag ook gerust hulp aan je familie en vrienden. Daar is niets mis mee. Zij zijn zeker bereid een deel op zich te nemen door bijv. dessert of drank mee te brengen. Zo hoef je zelf niet voor alles te zorgen. Of misschien willen zij wel eens een namiddag op de kinderen letten als jij naar de winkel moet?

In veel gezinnen is het ook de gewoonte om elkaar geschenken te geven. Kinderen hebben vaak een grote en dure verlanglijst en als ouder wil je graag aan hun wensen tegemoet komen. Je bent echter geen minder goede ouder als je niet alles geeft wat je kind vraagt. Je mag en kunt dit begrenzen. Kinderen moeten namelijk leren dat je niet altijd kunt krijgen wat je verlangt. Bij oudere kinderen kun je bijv. vragen een verlanglijstje te maken met maximaal een 5-tal geschenkjes in verschillende prijscategorieën.

Als al die voorbereidingen toch te hectisch worden of je kinderen hebben te veel energie, helpt het om even wat anders te gaan doen: een kort winterwandelingetje in de buurt, dieren voeren in het park, even weg met de fietsen .... Buitenlucht is een goede remedie tegen stress en chaotische toestanden.

Neem ook wat tijd voor jezelf. Ontspan je met een boek of bad ... Als je jezelf relaxt voelt, wordt de eindejaarsperiode ook voor jou een leuke tijd.

- **En het is dan zover ... de feestdag is aangebroken.**

Het huis zit vol. Iedereen is druk in de weer. Weet dat kinderen verschillend reageren in dergelijke situaties.

Zeker bij jonge kinderen mag je niet onderschatten dat ze snel moe worden van dergelijke drukte en ongewone doen. Als je peuter hangerig wordt, is hij misschien toe aan wat rust .... Andere kinderen vervelen zich vrij snel op feesten want die zijn veelal op volwassen maat gesneden. Denk er daarom bijv. aan om een spelletje mee te nemen als je op familiebezoek gaat of maak met de grote kinderen van de familie afspraken wie er kan zorgen voor een quiz (de allerslimste familiekenner ?) of voor kleine activiteiten voor de kinderen. Er zijn ook kinderen die helemaal uit hun doen zijn bij zo'n drukte. Als ouder weet jij wat het beste is voor jouw kind. Misschien is zo'n uitgebreid feest niet echt aan jullie besteedt. Bespreek op voorhand met de familie waarom je bijvoorbeeld het bezoekje kort wil houden.

- **Ook voor ouders die niet meer samen wonen, kan het feest vieren of het nu met of zonder kinderen is, heel wat emoties met zich meebrengen.**

Probeer als ouder te luisteren naar hoe je kind het ziet, waar en met wie wil hij of zij zijn op Kerst en Nieuwjaar. Breng ook jouw mening in en werk tijdig een regeling uit waar ieder zich wat kan in vinden.

Weet dat kinderen enorm bezorgd kunnen zijn. Het is dan ook goed als je kind Kerst doorbrengt bij de ene ouder, hij/zij ook weet wat de andere ouder doet en zeker kan zijn dat het oké is. In het maken van een regeling kun je je best focussen op wat haalbaar is en niet alles willen bereiken. Het kan best zijn dat tradities niet meer kunnen en nieuwe ideeën nodig zijn om nieuwe tradities te starten. Vermijd ook competitie met de andere ouder of stiefouders als je de kinderen geschenkjes geeft.

- **De feestdagen met pubers in huis**

Pubers - in welk gezin ook - houden er zeker niet van ganse dag bij familie te zitten. Maak op voorhand duidelijke afspraken over wanneer ze kunnen weggaan, waar ze heen gaan, met wie en wanneer ze terug thuis komen.

En hoewel iedereen droomt van een perfect familiefeest, je hoeft niet in paniek te slaan als het niet uitkomt zoals je je het hebt voorgesteld. Zoonlief breekt een glas uit tantes mooie servies? Je dochter maakt ruzie met haar nichtjes? Je bent treurig omdat je stiefzoon niet tevreden is met zijn cadeautje? , ... laat het de dag niet verpesten. Een perfecte Kerst of Nieuw - zoals in de film - bestaat toch niet?

*Heb je een vraag over opvoeden, dan kun je steeds bellen met de opvoedingslijn op het nummer of mailen naar [info@groeimee.be](mailto:info@groeimee.be) of opvoedadvies in je buurt contacteren..*

### **Meer weten over opvoeden?**

Lees dan meer via [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be).