

Kerst met kinderen, zo voorkom je stress

December is een gezellige maand, maar ook druk. Voor jou, én voor je kind. Hoe zorg je ervoor dat iedereen met Kerstmis toch ontspannen is? Hier wat handige tips voor een stressvrije kerst met kinderen.

Na Sinterklaas zijn veel kinderen aan het einde van hun latijn. De spanning, de pieten, het schoen zetten en de cadeaus – voor een kind kan dit ontzettend vermoeiend zijn. Houd het de periode tussen Sinterklaas en kerst dan ook rustig. Met weinig buitenschoolse afspraken en op tijd naar bed. Dan is je kind voor de kerst weer een beetje opgeladen.

Té druk

Hoe je het ook wendt of keert, december is aanpoten voor veel ouders. Je bent nog aan het uitpuffen van pakjesavond en de kerstperiode breekt al aan. Je haalt een kerstboom in huis, bereidt het kerstdiner voor (op school én thuis), gaat langs bij familie, doet kerstinkopen, etc. En tussendoor moet je misschien ook nog werken. Door alle drukte kun je nog weleens vergeten je kind genoeg aandacht te geven. Gevolg: hongerige en huilende kinderen. Check dus voor je je geduld verliest, of je ze niet een klein beetje bent vergeten de afgelopen periode. Zie het gedrag als een signaal je weer even extra te focussen op je kind.

Voorpret

Het is voor veel kinderen fijn te weten waar ze aan toe zijn. Een adventskalender is daarom niet alleen een leuk, maar ook een heel handig middel om samen met je kind naar kerst toe te leven. Betrek je kind ook bij de voorbereidingen; wat wil hij eten met het kerstdiner? Kan hij zelf iets bakken? Of de versieringen maken? Kerstkaarten maken voor opa en oma is ook altijd een leuk klusje. Zo heeft je kind echt het gevoel deel te zijn van het feest.

Kerstdiner met kinderen

Bedenk van tevoren wat jij en je partner zelf willen en wat je kind aankan. Heb je drukke kinderen, dan kun je het traditionele kerstdiner ook gewoon laten voor wat het is. Of maak een aparte kindertafel. Laat de kinderen vooraf aan een gezellige tafel met lichtjes hun lievelingsmaaltijd eten en leg ze dan op tijd in bed.

Wil je ze toch mee laten eten, zorg dan dat ze goed uitgerust zijn, door ze tussen de middag een extra dutje te laten doen of rustig een boek met ze te lezen. Tips voor het diner zelf: begin op tijd, houd het aan tafel zitten kort en

(in elk geval voor de kinderen), zorg dat ze genoeg afleiding hebben in de vorm van kleurplaten, spelletjes, boeken en dvd's.

Ook leuk: wil je er een avondvullend programma van maken en meerdere gangen serveren, laat de kinderen dan meehelpen met de voorbereiding of het opdienen. Geef ze kleine porties van al het lekkers dat je hebt gemaakt en laat ze limonade uit een wijnglas drinken. Zo is het net echt.

Ga verveling tegen

Hoe gezellig wij het ook vinden, voor kinderen kunnen de kerstdagen soms ook ontzettend saai zijn. Het zijn dagen van veel en lang aan tafel zitten, familiebezoekjes, binnen blijven en zonder playdates met vriendjes en vriendinnetjes. En zoveel stilzitten is voor de meeste kinderen nu eenmaal geen feest. Plan daarom spelletjes tussendoor of ga wel even naar buiten. Laat ze uitrazen in het bos of op het strand of kijk samen naar de feestverlichting van de huizen en de tuinen in de buurt. Niet actief, maar ook altijd een succes: samen een kerstfilm kijken.

Voorkom cadeaustress

Komt bij jullie thuis de Kerstman langs? Kijk een beetje uit met een overvloed aan cadeaus. Het is natuurlijk supergoed bedoeld van opa's en oma's (en jezelf), maar bij het zien van bergen cadeaus onder de boom, haken jonge kinderen snel af. Het kan dan simpelweg te veel zijn. Zeker als jullie thuis ook Sinterklaas vieren, komt je kind in december echt wel aan zijn trekken, dus hou je een beetje in.

Is de spanning te snijden rondom die cadeautjes onder de kerstboom? Begin dan bijvoorbeeld 's ochtends vroeg al met het uitpakken van het eerste cadeau, dan wordt de spanning niet zo opgebouwd. Misschien een open deur, maar zorg ervoor dat ieder kind hetzelfde aantal cadeautjes krijgt en dat ze allemaal ongeveer even groot zijn. Kinderen lijken dat soms belangrijker te vinden, dan wat er daadwerkelijk in zit.

Angsten

Die brave Kerstman, kan kinderen (net als Sinterklaas) toch veel angst aanjagen. Een peuter is zich al goed bewust van wat er om hem heen gebeurt, maar zijn fantasie is ook makkelijker geprikkeld. Hij kan nog geen scheiding maken tussen werkelijkheid en fictie, en dat kan beangstigend zijn. De Kerstman zou best wel eens midden in de nacht door de brievenbus kunnen komen: hij kan tenslotte ook door de schoorsteen. Sinterklaas kan ook nu nog een nachtmerrie opleveren. Ondanks dat jullie hem allang uitgezwaaid hebben, toen hij weer naar Spanje vertrok.

Dit soort peuterangsten zijn heel normaal. Het beste kun je ze serieus nemen. Je kunt samen met je kind bijvoorbeeld een brief schrijven waarin staat dat je niet wilt dat de Kerstman door de schoorsteen komt. Houd er rekening mee dat een peuter door de stress en onveilige gevoelens een terugval kan krijgen in de vorm van duimzuigen of bedplassen. Maak daar vooral geen probleem van en zie het als een signaal dat je een stapje terug moet doen.

Tips voor een stressvrije kerst met kinderen

Misschien zie je door alle drukte op tegen de kerst, en dat is volkomen begrijpelijk. Vergeet toch niet ook een beetje te genieten. Het is een bijzondere periode van het jaar die je samen met je gezin in een feestelijke stemming kunt afsluiten. Deze tips zorgen ervoor dat je ontspannen de kerst ingaat.

1. Bedenk hoe je de feestdagen wilt indelen en communiceer dit ruim van tevoren met je familie. Zorg ervoor dat je bij voorkeur één van de kerstdagen of kerstavond voor je eigen gezin reserveert.
2. Organiseer jij het kerstdiner? Laat dan iedereen een gang maken. Zo ben je niet verantwoordelijk voor alle inkopen en kun je op de avond zelf ook nog eens aan tafel zitten.
3. Ben je van plan zelf in de keuken te gaan staan voor het kerstdiner? Maak het jezelf niet te moeilijk en ga voor simpele gerechten. Spreek met je partner of familielid af, dat zij de bediening voor hun rekening nemen.
4. Betrek je kind bij de activiteiten. Laat hem meehelpen door het menu of de kerstkaarten te versieren, de tafel feestelijk te dekken of geef hem een eigen kerstboom om te versieren.
5. Vergeet je kind geen exclusieve aandacht te geven, door al het regelen schiet dit er nog wel eens bij in. Even samen een rondje met de hond samen met je kind is soms al genoeg.
6. Regel (kleine) cadeaus ver van tevoren, zodat je niet op de middag van 24 december door een (veel te drukke) stad hoeft te rennen.
7. Bouw op de dagen dat je op familievisite gaat, rustmomenten in voor je kinderen door een kerstfilm aan te zeten of laat ze juist buiten even uitrazen.
8. Zie je het nog steeds niet zitten, die hele kerstperiode? Je kunt nu nog een tripje boeken voor het hele gezin en zo alle kerststress vermijden.

Bron: Ouders van Nu