

Sinterklaas-stress (1/2)

Op 18 november is het weer zover, dan is Sinterklaas weer in het land! En de voorpret begint vaak begin november zelfs al. Voor veel kinderen een periode waar zij ontzettend naar uitkijken en veel zin in hebben. Maar voor sommige kinderen is dit ook een periode waarin zij veel stress en spanning ervaren. Er komt nogal wat op ze af! Hoe help je je kind om de *Sinterklaas-stress* de baas te worden?

- **Onderschat niet** hoe spannend de komst van Sinterklaas voor kinderen kan zijn. Volwassenen weten precies wat er gaat gebeuren en wanneer. Kinderen niet. Het kan ook intimiderend zijn; Sinterklaas die alles weet en ziet, Pieten die over het dak lopen en je huis in sluipen, het risico dat er helemaal geen cadeautjes komen, etc. Maak het allemaal niet spannender dan het hoeft te zijn. Verhalen over stoute kinderen die geen cadeautjes krijgen of meegenomen worden in de zak naar Spanje kunnen achterwege gelaten worden. Benadruk dat het een gezellige periode is. Het hoort een leuk feest te zijn voor kinderen.
- De vele verrassingen in de Sinterklaastijd zorgen ook voor veel onvoorspelbaarheid en onrust. Je kunt je kind helpen door hem/haar voor te bereiden op wat er komen gaat. Dan kan je kind alles meer overzien, en dat geeft rust. Een **aftelkalender** kan hierbij goed helpen. Op die kalender kunnen jullie dan belangrijke gebeurtenissen noteren, bijvoorbeeld wanneer je kind zijn/haar schoen mag zetten, wanneer Sinterklaas op school komt en wanneer het pakjesavond is. Doordat je kind dan weet waar hij/zij aan toe is, kan je kind de spanning wat beter beheersen.
- Overal worden wel Sinterklaasactiviteiten georganiseerd; Sinterklaas komt langs op school, in de supermarkt kunnen kinderen hun schoen zetten, in het dorp wordt er nog een aparte intocht georganiseerd, Sinterklaas komt ook nog langs bij opa en oma waar cadeautjes worden achtergelaten of schoenen mogen worden gezet, vanuit je werk wordt er misschien nog wel iets georganiseerd, noem het allemaal maar op. Het kan ook wel erg veel worden. Merk je dat je kind door alle activiteiten en bijkomende spanning vermoeider wordt? Kijk dan kritisch naar de hoeveelheid activiteiten en **bouw voldoende rust in**.

Sinterklaas-stress (2/2)

- Niet alleen stress of spanning kan ervoor zorgen dat je kind vermoeider wordt, druk is of minder goed luistert. Dit kan ook simpelweg komen door hun enthousiasme. En als pakjesavond dichterbij komt, zeker op de dag zelf, zijn kinderen vaak niet meer te houden. Maar Sinterklaas kan natuurlijk ook gewoon **overdag**, zelfs in de ochtend al, bij jullie huis aankloppen. Aan het eind van de dag kan je kind dan nog met zijn/haar gekregen cadeautjes spelen en je kind gaat een stuk rustiger naar bed. Hetzelfde geldt voor de schoen zetten; Je kind kan ook 's ochtends zijn/haar schoen zetten. De Pieten komen dan een cadeautje brengen als je kind op school is.
- Neem de angst van je kind **serieus**. Dwing hem/haar niet om Sinterklaas een hand te geven of op schoot te zitten als je kind dit niet wil. Vind je kind het een spannende gedachte dat de Pieten 's nachts in huis komen om een cadeautje in de schoen te stoppen? Zet de schoen dan buiten onder een afdakje of in de schuur.
- Heeft je kind echt enorme Sinterklaas-stress? Bedenk dan of het misschien niet beter is om het **Sinterklaas geheim** gewoon aan je kind te vertellen. Voor sommige kinderen geeft dit namelijk heel veel rust. Het is dan natuurlijk wel belangrijk dat het voor hun leeftijdsgenootjes nog een geheim is!

SOCIAAL
WIJKTEAM
WIJCHEN

Dit stuk is geschreven door de schoolmaatschappelijk werker. De schoolmaatschappelijk werker is verbonden aan het Sociaal Wijkteam Wijchen en kan betrokken worden bij opgroei- en opvoedvraagstukken. Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de intern begeleider. De intern begeleider kan je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.