centrum jeugd en gezin
Land van Cuijk

Samen kom je verder

Opvoeden en opgroeien

Zo help je je kind om te gaan met spanning voor de feestdagen

De decembermaand zit boordevol feestelijke activiteiten, zoals pakjesavond, kerst en oud en nieuw. Veel bijzondere momenten, die ook voor onrust, drukte en stress bij je kind kunnen zorgen. Hoe help je je kind om te gaan met die spanning voor de feestdagen?

Als gezin beleef je de feestdagen natuurlijk het liefst op een ontspannen, gezellige manier. Het is tenslotte voor de meesten kerstvakantie, een periode om even bij te komen. Maar voor je het weet, zitten de weken volgepland met allerlei afspraken. En dan merk je het: je kind wordt drukker, krijgt driftbuien en slaapt slechter. Hoe kun je dit voorkomen?

Planning en structuur
Heus, je hoeft er niet elke dag op uit om een leuke tijd te hebben met je kind. Kies een paar leuke activiteiten uit. Maak samen een planning om je kind structuur te bieden, bijvoorbeeld een aftelkalender met alle activiteiten. En hou daarnaast jullie vaste ritme zo veel mogelijk aan. Zo weet je kind waar het aan toe is en geef je het een veilig gevoel.

Aandacht voor elkaar
Bied je kind ook rust door het jezelf makkelijk te maken. Dus begin op tijd met de voorbereidingen. Bestel bijvoorbeeld je cadeaus online, laat de boodschappen bezorgen en kies een eenvoudig kerstmenu uit. Zo hou je genoeg tijd over om je kind échte aandacht te geven.

Vragen staat vrij
Heb je vragen over omgaan met spannende periodes? Of andere vragen over opgroeien? Stel ze aan het CJG via telefoon of e-mail.

0485
85 33 33
info-cjg@landvancuijk.nl

www.cjglandvancuijk.nl