

‘Hoe krijg ik na de decembermaand weer wat rust in mijn gezin?’

Na alle feestdagen is de maand januari zo’n maand waarin het gewone leven weer begint. Soms is het dan lastig om de kinderen weer in het ritme te krijgen. Wat voorheen gewoon duidelijk was moet nu allemaal weer uitgelegd worden.

Ritme en regelmaat vinden kinderen prettig. Het geeft duidelijkheid en houvast. Kinderen die weten waar ze aan toe zijn hebben meer energie over om zich te ontwikkelen. Er komt namelijk enorm veel op kinderen af, ze moeten nog van alles leren en zich eigen maken. Daarnaast kunnen kinderen zich er beter door gaan gedragen als duidelijk is wat ze gaan doen en wat er van ze wordt verwacht. Ritme zorgt ervoor dat de dagen voorspelbaar en overzichtelijk worden. Dat heeft invloed op de ontwikkeling en het gedrag. Daarom, is het na tijden van onrust (zoals de maand december) juist belangrijk om weer zo snel mogelijk in het ritme te komen.

Hoe krijg je meer of weer ritme en duidelijkheid in je gezin?

1. Ga op vaste momenten eten, slapen, spelen, huiswerk maken en sporten. Je zou dit kunnen ondersteunen met een weekkalender waarop je de activiteiten aangeeft
2. Daarnaast kan je je kind ook duidelijkheid bieden door de manier waarop je communiceert. Stel één vraag tegelijk aan je kind en wees concreet. Bijvoorbeeld: zeg niet ‘ga je spullen pakken’ maar zeg ‘doe jij je broodtrommel en drinkbeker in de tas.’ Of zeg niet “Doe normaal” maar zeg bijvoorbeeld “ik wil dat je even rustig een boekje gaat lezen”.
3. Probeer om als ouders op één lijn te zitten. Hanteer dezelfde afspraken en regels. Natuurlijk heeft iedere ouder zijn eigen opvoedstijl. Maar laat de kern hetzelfde zijn. Bij die ‘o zo geduldige ouder’ moet de afspraak over het naar bed gaan, wel hetzelfde blijven als bij de ‘iets minder geduldige ouder’.

Rust creëer je dus door ritme en duidelijkheid te bieden.

Wil je meer weten of heb je een vraag. We denken graag met je mee!

T 035 – 6926350

E info@jggv.nl

W www.jggv.nl