

Sinterklaas, een kinderfeest en een positief feest. Voor veel kinderen levert deze periode stress op omdat er zoveel op ze af komt. Onderstaand een aantal tips om deze tijd zo gezellig mogelijk met elkaar door te komen

- Het is verleidelijk om Piet als mede opvoeder te gebruiken ("Piet hoort wat je nu tegen Mamma zegt!") maar dit is niet handig. Kinderen kunnen er bang van worden en als de Sint weer weg is moet je het toch ook weer zelf doen.
- De Sinterklaasperiode (vanaf Sint Maarten) is een hectische tijd voor kinderen. Zorg dat ze voldoende mogelijkheden krijgen om hun energie kwijt te kunnen (dus ook al is het koud, toch elke dag even naar buiten) en ook voldoende rust krijgen. Op tijd naar bed, en misschien een keertje minder na schooltijd afspreken.
- Begin niet te vroeg met verlanglijsten en pepernoten. Als Sint is aangekomen kun je met de kinderen een brief gaan schrijven met hun wensen. Wees duidelijk in wat ze kunnen vragen. Gelukkig heb jij de informatie dat de portemonnee van Sinterklaas niet genoeg geld bevat om voor alle kinderen I-pads te kopen.
- Sinterklaas op school, thuis, bij opa en oma, op de gym en op het werk van de ouders. Elke keer geeft dit veel spanning. Laat je kind niet aan teveel Sinterklaasactiviteiten deelnemen.
- Kinderen die bang zijn voor Sint en/of Piet kun je wat meer op afstand laten kijken. Ga niet vooraan staan bij de optocht en instrueer de school-Sinterklaas dat voor jouw kind een groet uit de verte al spannend genoeg is.
- Een afstreekkalender tot het Sinterklaasfeest helpt kinderen te snappen hoe lang het nog duurt. Hierop kun je ook aangeven op welke dag(en) de schoen gezet mag worden.
- Lootjestrekken is leuk om met oudere kinderen te doen. Maak goede afspraken over het te besteden bedrag. Goede info hierover kun je vinden via het NIBUD (zoekterm : sinterklaas) en op de site www.lootjestrekken.nl.
- Als je niet (meer) aan het Sintersprookje mee wilt doen, kun je eerlijk zijn en vertellen dat Sinterklaas niet echt bestaat. Vertel bijvoorbeeld dat hij vroeger heeft bestaan en een goedgevige bisschop was en dat we elk jaar spelen dat hij terug komt en cadeautjes mee brengt.

Tenslotte

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl