



HELP, DECEMBERSTRESS!

Help, Sinterklaas staat voor de deur! En voor je het weet is het daarna alweer kerstmis. De feestdagen moeten natuurlijk vooral leuk zijn, maar voor sommige kinderen is het allemaal ook wel spannend en veel. Hoe zorg je ervoor dat het leuk blijft in je groep en hoe blijf je zelf ontspannen in alle drukte? Pedagoog Inge van Rijn geeft tips.

TEKST INGE VAN RIJN BEELD PIXABAY, ADOBESTOCK, PHOTODISC

Sinterklaas is de aloude kindervriend en zijn verjaardag zou voor alle kinderen een groot feest moeten zijn. Een aantal tips voor een soepel verloop van het Sinterklaasfeest:

- Het kan geen kwaad om de informatie voor ouders nog eens te herhalen. Ouders hebben vaak meerdere Sinterklaasvieringen aan hun hoofd: op school, op het werk en thuis. Duidelijkheid vooraf voorkomt teleurstellingen of erger: ouders die ontvreden zijn, terwijl jullie zo je best doen!

- Maak het bij de kleintjes niet te groot en niet te lang. Voor baby's is het niet fijn om anderhalf uur in de drukte te zitten waar ze weinig of niets van begrijpen. Maar ook peuters kunnen niet lang stilzitten. Hoe meer groepen je bij elkaar zet, des te groter de onrust. Het kan voor peuters veel relaxter zijn als Sinterklaas in hun eigen groep komt.
- Laat de kinderen actief meedoen: ga met ze zingen! Ga bij veel onrust in je groep nog even de Pietengym doen, liefst buiten.
- Wie zoet is... Sommige kinderen worden thuis bang gemaakt voor Sinterklaas: 'Dat vindt Sinterklaas niet lief hoor!' Let tijdens het feest goed op of alle kinderen zich veilig voelen. Een beetje spanning hoort erbij, maar het moet wel leuk blijven. Blijf dicht bij de kinderen zitten en bied aandacht en troost waar nodig.
- Suikergoed en marsepein... nee toch? Wat lekkers hoort er ook bij, maar overdrijf het niet. Bedenk: een kinderhand is gauw gevuld en een kindermaag ook. Zorg dat je een alternatief bij de hand hebt voor kinderen die geen gluten of suiker mogen.
- Praat voor de viering met de kinderen over hun ervaringen. Komt de Sint bij hen thuis? Of op het werk van pappa en/of mamma? Sommige kinderen vieren het feest wel drie of vier keer, denk ook aan kinderen van gescheiden ouders. Kinderen op de buitenschoolse opvang vieren het feest soms twee keer op een dag! De viering in de groep kan dan de druppel zijn die de emmer bij het kind doet overlopen.
- Jij bent belangrijker dan Sinterklaas: bij jou voelen de kinderen zich veilig. Ga niet lopen rennen, maar straal rust uit naar de kinderen. Adem diep in en zing het uit!





Van Sint naar kerst

De Goedheiligman is nog niet weg of de kerst komt alweer in zicht. Betrek de kinderen bij het geleidelijk afbouwen van de sinterklaasspullen en zing eindeloos: 'Dag Sinterklaasje dag-dag!' Bouw daarna geleidelijk de kerstfeest op, zodat kinderen niet overdonderd worden.

Niet alle kinderen vieren thuis op dezelfde manier het kerstfeest. De oudere kinderen kun je uitnodigen om te vertellen hoe ze thuis Kerstmis vieren. Bedenk wel dat het voor kinderen van gescheiden ouders pijnlijk kan zijn om hierover te praten. Toon respect voor de verschillen, maar benoem ook de overeenkomsten.

Kersttips

Overal zijn het de donkere dagen voor Kerst... maak het sfeervol in je groep met lichtjes en vooral met een sfeer van saamhorigheid. Een aantal adviezen om dat in alle drukte voor elkaar te krijgen:

- Samen zingen geeft een gevoel van verbondenheid, een 'wij-gevoel' in je groep. Kinderen zijn hier gevoelig voor. Zelf zingen betekent veel meer voor kinderen dan het luisteren naar een cd: ze oefenen hun stem, hun muzikaliteit, ze zijn actief bezig, leren taal en voelen zich verbonden met de groep.
- Zoek een paar boeken uit die jou aanspreken en die passen bij de sfeer die je wilt creëren. Lees deze boeken elke dag opnieuw. Op de buitenschoolse opvang kun je een kerstverhaal nemen, waarvan je elke dag een stuk leest. Als er kinderen zijn die een stuk hebben gemist, vraag dan wie dit stuk van het verhaal kan navertellen. Zo betrek je kinderen bij het verhaal en bij elkaar.
- Leg de lat niet te hoog bij het knutselen. Bij de baby's en peuters gaat het echt om het kijken en voelen van de materialen en het experimenteren. Het wordt heus niet 'gezelliger' in je groep als je twintig dezelfde kerstknutsels ophangt. Bewaak eerder dat het te vol wordt. Wat wij gezellig vinden, kan bij jonge kinderen al snel tot overprikkeling leiden, bijvoorbeeld een groep vol pakjes, slingers, werkjes; kerstliedjes die door de groep schallen en de verwarming lekker hoog.
- Naast de favoriete kerstknutsels kun je een 'pakjeshoek' maken, waar kinderen zelf kunnen rommelen met doosjes, pakpapier, touw, plakband en crêpepapier. Misschien gaan ze wel pakjes maken voor elkaar?
- Stimuleer de onderlinge contacten tussen de kinderen door ze zelf kerstkaarten te laten maken van rood en groen karton. Wie zou je een kaart kunnen sturen? Een zieke collega of een ziek kind uit de groep? De oma's en opa's?
- Vergeet bij al het knutselen en voorlezen niet dat kinderen beweging nodig hebben. Buiten spelen is ook leuk in het schemerdonker! Geef de kinderen kleine rode fietslampjes op hun jas, zo krijg je buiten ook een lichtjesfeest. <



'LICHTFEESTEN' IN VERSCHILLENDE CULTUREN EN RELIGIES

Chanoeka (Joods feest)

Gevierd wordt: de inwijding van de Joodse tempel. Elke dag wordt een kaarsje aangestoken, totdat op de achtste dag van het feest alle kaarsen branden.

Divali (Hindoëïsme)

Gevierd wordt: dat het licht wint van de duisternis. Overal in huis worden lampjes neergezet en er worden heerlijke hapjes gemaakt.

Kerstmis (Christendom)

Gevierd wordt: de geboorte van Christus. In de vier zondagen voor kerst, de adventsweken, wordt elke zondag een kaarsje aangestoken.

Midwinterfeesten (meerdere culturen)

De duisternis wordt verdreven met vuren en lichtjes. De kaarsjes in de kerstboom herinneren ons aan de oude midwinterfeesten van de Germanen.

Suikerfeest (Islam)

Gevierd wordt: het einde van de Ramadan (vastenmaand) bij de eerste glimp van de nieuwe maan. Het licht ('nour') speelt een belangrijke rol als teken van geloof.

