



Druk, druk, druk...

We leven in een drukke tijd waarin niet alleen aan ouders maar ook aan kinderen hoge eisen worden gesteld. Kinderen hebben het vaak druk, zelfs in hun vrije tijd.

Neem bijvoorbeeld Tom. Hij gaat elke dag naar school. Op maandag- en donderdagmiddag heeft hij voetbaltraining. Dinsdag gaat hij uit school mee naar een vriendje, dat heeft zijn moeder zo afgesproken. Op woensdagmiddag gaat hij mee naar de zwemles van zijn zusje en daarna meteen naar gitaarles. Vrijdag tekenles. Zaterdag speelt hij in de voetbalcompetitie. Alleen op zondag is er niets. Tom vindt het allemaal tof maar heeft de laatste tijd ook moeite om in slaap te komen omdat hij 'druk in zijn hoofd' is. Ook is hij soms wat prikkelbaar. Tom is niet het enige kind dat het zo druk heeft. Veel kinderen hebben het druk tegenwoordig. Niet alleen op school waar ze veel moeten leren, ook na schooltijd staat er veel op het programma.

Ervaringen verwerken

Ouders vinden het vaak belangrijk hun kind zoveel mogelijk extra's te bieden en de kans te geven zijn talenten te ontplooiën. Toch is het voor een evenwichtige ontwikkeling net zo belangrijk dat een kind tijd heeft waarin het zelf keuzes kan maken. Om een spelletje te spelen, te ravotten, een boek te lezen en...om zich te vervelen. Want vervelen mag. Het geeft een kind de kans om ervaringen te verwerken, tot rust te komen of lekker weg te dromen. Net als hun ouders hebben kinderen af en toe een moment voor zichzelf nodig.

Tips en overwegingen

- Het ene kind is het andere niet, kijk naar de behoefte van jouw kind en wat bij de situatie van jullie gezin past.
- Hobby's zijn bedoeld als ontspanning. Geeft een druk programma stress, bij jou of je kind? Merk je dat je kind slechter gaat slapen of prikkelbaar is? Pas het programma dan aan.
- Kinderen leren soms net zoveel van 'niets doen' als van een activiteit. Zelf een activiteit bedenken bijvoorbeeld.
- Geef je kind de tijd om de ervaringen van de dag te verwerken op zijn eigen manier (erover praten, fantaseren, tekenen, ravotten....)
- Geef je kind het goede voorbeeld. Neem zelf voldoende tijd om te ontspannen en te genieten van al het moois wat zomaar voorbij komt.

CJG Breda

Wil je eens verder praten over dit onderwerp of heb je vragen over opvoeden? Dan kun je terecht bij de School-CJG-er van CJG Breda. Op jouw school is dit: Marij van Caulil e-mail: Marij.van.caulil@cjgbreda.nl

De School-CJG-er is er niet alleen voor vragen van ouders, jongeren en kinderen, maar ook van leerkrachten, docenten, medewerkers kinderopvang, sporttrainers en andere professionals en vrijwilligers die met kinderen en jongeren werken

CJG Breda is telefonisch bereikbaar op 0800 – 444 0003 en per mail naar info@cjgbreda.nl .

