

Vakantie: vieren of vechten?

Een vakantie heeft veel dagen waarop kinderen zichzelf moeten vermaken. Sommige kinderen genieten van de vrijheid en vinden het niet moeilijk zich bezig te houden. Voor andere kinderen is dit wel moeilijk en slaat de verveling toe. Hoe houdt een ouder de vakantie dan leuk?

Vier algemene tips voor de zomervakantie en vijf concrete tips bij vakantiedips.

Vakantie hebben betekent niet altijd vakantie vieren. Er zijn kinderen die zich goed kunnen vermaken, maar er zijn ook kinderen die dat moeilijk vinden. Sommige kinderen zijn in de vakantieperiode al hun structuur en houvast kwijt, doordat het ritme van het schoolleven ontbreekt. Doelloos lopen ze rond, niet wetend hoe ze de lange dagen die voor hen liggen, zullen vullen. Hoe kunnen ouders deze kinderen helpen?

Vier tips voor de zomervakantie:

1. Geef de weken duidelijkheid: maak bijvoorbeeld een zomervakantieplanner.

Laat duidelijk zien hoeveel weken de vakantie duurt, wie in welke weken vrij is, op welke weken jullie op vakantie gaan of op welke dagen jullie een dagje weg gaan, wie wanneer logeren gaat en dergelijke.

Waarom? Oudere kinderen kunnen vaak hun vakantie wel overzien. Ze weten hoe lang zes weken is en wat daarin staat te gebeuren. Jongere kinderen –of oudere kinderen met een handicap- weten dit niet. Het is voor ouders vaak moeilijk om te snappen wat deze kinderen voelen. Vanwege onduidelijkheid en onzekerheid over wat er staat te gebeuren, kan het zijn dat zij hun draai niet vinden. Het helpt hen wanneer ouders duidelijkheid geven. Dat kan door bijvoorbeeld op een kalender af te tekenen hoe lang de vakantie duurt. Of door op een andere manier een speciaal overzicht te maken van de vakantieweken. Het in kaart brengen van de zomervakantie kan veel onrust voorkomen. Ouders kunnen ook per week een aantal activiteiten plannen. Het is niet altijd mogelijk, maar voor kinderen is het fijn als het vaste dagen zijn waarop iets met hen ondernomen wordt. Als de kinderen al wat ouder zijn, kan dit samen met hen gepland worden. Zo weet een kind op welke dagen er iets te doen is en wanneer het zichzelf mag vermaken.

2. Geef de dagen structuur: maak bijvoorbeeld een dagoverzicht en houd een vast ritme aan.

Waarom? Nauw verwant aan het geven van duidelijkheid over de vakantieweken is het geven van structuur aan de dag. Als het kind weet wat de dag brengt, helpt dat om zich in de tussenliggende momenten zelf te vermaken. Maar ook structuur in de dag door op vaste tijden uit bed te gaan, koffie te drinken en te eten is voor kinderen erg belangrijk. Vaak gaan kinderen in de vakantie wat later naar bed dan normaal. Dat is niet erg, maar het is wel goed als er in de vakantie een vaste tijd van naar bed gaan is en als dit ook op dezelfde manier gebeurt als anders (bijvoorbeeld met voorlezen).

3. Verdeel je huishoudelijke werkjes: laat de kinderen meehelpen.

Waarom? De kinderen hebben vakantie. Vader werkt misschien. En moeder? Heeft zij ook vakantie? Het kan goed zijn de kinderen daar in de vakantie bewust van te maken en met elkaar af te spreken dat het huishouden in deze weken niet alleen op de schouders van moeder rust, maar dat dit door heel het gezin gedragen wordt. Het is belangrijk hoe moeder dit brengt. Als 'iets moet' is het voor veel kinderen vaak niet zo leuk. Maar als 'iets mag' werpt dit een heel ander licht op de zaak. Probeer dan ook echt –wat vaak lastig is- om de touwtjes uit handen te geven. Laat bijvoorbeeld kinderen die dit aankunnen eens een dag voor het eten zorgen. Geef ze daarvoor een budget, maak de randvoorwaarden duidelijk (bijvoorbeeld: geen patat, wel verse groenten), laat ze zelf de boodschappen halen en het eten bereiden. Vaak zie je dan dat ze ook de tafel gezellig dekken of zelfs menukaarten maken. Ze zijn er op hun manier een hele dag druk mee.

4. Probeer te genieten van het samenzijn: maak tijd voor de meest wezenlijke dingen.

Waarom? Zowel voor ouders als voor kinderen vraagt een schoolvakantie een andere inzet. Het is vaak even zoeken naar een goede invulling en een structuur waar iedereen zich wel bij bevindt, maar het is de moeite waard om daar energie in te steken. De vakantietijd is immers ook bedoeld om te genieten van elkaar. Vaak staat buiten de vakantieperiode het gezin onder tijdsdruk door school, werk en andere activiteiten. Juist in de vakantie is er tijd om werkelijk met elkaar om te gaan. Geniet daarvan. Dit maakt een gezin sterker. Wat is het daarbij belangrijk om juist in de vakantie tijd vrij te maken om met elkaar van gedachten te wisselen over het leven in deze tijd en over de dingen van de eeuwigheid. Neem extra tijd voor het Bijbellezien na de maaltijd of voor een gezamenlijke dagsluiting. Laat ook aan de tijdsbesteding in de vakantie zien dat het leven in eeuwigheidperspectief staat.

Tenslotte: Vijf concrete tips bij vakantiedips

1. 'Ik-verveel-me-dooosje': Vervelen de kinderen zich? Laat ze een 'ik-verveel-me-dooosje' maken. Of, positiever geformuleerd: een 'dit-ga-ik-doen-dooosje'. Op kleine briefjes schrijven de kinderen wat ze zouden kunnen doen als ze zich vervelen. Doe al die briefjes in een doosje. De kinderen zijn nu meteen bezig en waarschijnlijk ontstaat er al schrijvend wel een idee wat ze nú kunnen gaan doen. Vervelen de kinderen zich een volgende keer weer, laat ze dan een briefje uit het doosje pakken. Wat ze pakken, moeten ze ook echt gaan doen...

2. Locale activiteiten: In de huis-aan-huis-bladen worden plaatselijke activiteiten aangekondigd. Daar kan iets tussen zitten wat voor de kinderen leuk is om te doen. Ook een bibliotheekbezoek kan ideeën opleveren.

3. Er op uit: Trek er met elkaar eens lopend of met de fiets op uit. Neem een picknickmand mee. Het is ook heel leuk om kinderen een pen en notitieblokje mee te geven. Wie op het platteland woont, doet alsof hij boswachter of terreinbeheerder is. Wie in de stad woont, doet alsof hij stadsopzichter is. Laat de kinderen de verkeerde of juist goede dingen opschrijven die ze zien. Bijvoorbeeld: vuil in de berm. Eventueel bedenken ze welke boete of welk compliment ze daarvoor gaan geven. Op deze wijze krijgen de kinderen spelenderwijs normen en waarden mee.

4. Naasten: Bedenk met elkaar voor wie je iets kunt betekenen. Is er een zieke vrouw in de straat? Misschien kunnen de kinderen iets voor haar doen. Is er een groot gezin in de straat? Misschien kunnen de oudere kinderen wat hand- en spandiensten verrichten. Is er een eenzaam echtpaar in de kerkelijke gemeente? Misschien vinden ze het leuk als ze een half uurtje bezoek krijgen.

5. Hulp: Zijn de vakantieperioden vaak moeilijk, kijk dan eens rond in de kerkelijke gemeente of er een wat ouder meisje is dat een paar keer per week komt om met de kinderen bezig te zijn.