

Tips voor een zorgeloze gezinsvakantie



© 2013, Karla Mooy

www.ontspannenopvoeden.nl

Inleiding

We verheugen ons altijd op de vakantie. Maar veel tijd samen doorbrengen, is niet altijd vanzelfsprekend fijn. In de vakantie ben je veel samen, doe je veel meer samen dan in het dagelijks leven. Dat is natuurlijk juist ook waarom we het fijn vinden, maar het geeft ook meer kans op botsingen en irritatie. Ook de reis kan op zich een bron van stress zijn.

Dit e-book geeft tips voor een stressloze vakantie met je gezin.

Inhoudsopgave

Tips voor de voorbereiding	pagina 3
Tips voor onderweg	pagina 7
Tips voor tijdens de vakantie	pagina 13

Hoofdstuk 1

Tips voor de voorbereiding



Tip 1 Maak verwachtingen helder en betrek het hele gezin bij de voorbereiding



of



of ...

Het allerbelangrijkste middel om een vakantie te laten slagen is in feite hetzelfde als in je dagelijks leven: rekening houden met elkaars behoeften.

Daar zitten twee kanten aan: je moet je eigen behoeftes (onder)kennen en kenbaar maken. En je moet die van de ander begrijpen. Hoe kun je daarvoor zorgen?

In de eerste plaats door van te voren duidelijk te hebben wat ieders verwachtingen zijn van de vakantie. Wat vind je belangrijk, wat wil je graag. Inventariseer dat eens van te voren met elkaar, heb je direct een stukje voorpret. Luister om beurten met aandacht naar ieders inbreng.

Kijk vervolgens of ieders wensen voldoende aan bod komen. Maak duidelijk dat het erom gaat, dat iedereen het naar zijn zin heeft en bedenk met elkaar hoe je daar voor kunt zorgen. Zo wordt een geslaagde vakantie ieders verantwoordelijkheid, ook die van je kinderen. Dat verhoogt van te voren al de betrokkenheid en daarmee de kans dat het een geslaagde vakantie wordt.

Natuurlijk kan niet elke wens ingewilligd worden. Maar het is wel heel belangrijk, dat je laat merken dat je ook die wensen begrijpt. Eventuele teleurstellingen mogen ook gedeeld worden. Zoek zo mogelijk naar een alternatief. Alles is goed, waar iedereen zich goed bij voelt.

Tip 2 Wees creatief en durf vaste gewoontes los te laten.



Misschien moeten jullie dit jaar eens iets heel anders gaan doen. Een actieve vakantie boeken, of juist een keer wel kamperen. Of een echte reis maken in plaats van op één plek te blijven. Inventariseer de behoeften en zoek daarna een oplossing. Maak dan pas je keuze in plaats van andersom.

En over het loslaten van gewoontes en ideeën: Moet je elke activiteit wel altijd met het hele gezin doen?

Hoofdstuk 2

Tips voor onderweg



Tip 1 Doe bij elke stop iets actiefs

Bijvoorbeeld: rennen, voetballen, tikkertje, touwtje springen, ...



Tip 2 Plan ergens onderweg een lange onderbreking

Bezoek dan een zwembad, dierentuin, speeltuin of iets dergelijks. Of zoek op het heetst van de dag een plekje in de schaduw om lekker lang te picknicken.

Tip 3 Wissel eens van plaats

Ga als ouder ook af en toe op de achterbank zitten

Tip 4 Zorg dat je kinderen iets te doen hebben

Bind aan de voorstoelen opbergzakken waar jij en je kind van alles in kunnen (ver)stoppen: iets te drinken, een nieuwe pen, een vertrouwd speeltje....

Een tafeltje dat je aan de voorstoel kunt hangen is ook fijn om op te tekenen of te puzzelen.

Je kunt ook met stiften voor een memobord op het raam laten tekenen en schrijven.



Tip 5 Zorg regelmatig voor nieuwe input

Verras je kind regelmatig met iets kleins. Een nieuw spelletje, iets lekkers, een leuk boekje. Print van internet uit of koop stickervelletjes. Vergeet ook kleurplaten niet.

Tip 6 Leen of koop luisterboeken

Voor sommige kinderen een echte hit: luisteren naar een leuk of spannend kinderboek. Soms willen ze niet eens uit de auto bij een stop.... Eventueel kun je ook een draagbare dvd speler aanschaffen of een e-reader. Muziek luisteren kan natuurlijk ook. Maak of koop cd's met hun lievelingsnummers.



Tip 7 Spelletjes waar je niks voor nodig hebt

Een (zeker niet volledig) lijstje van spelletjes, die je altijd en overal kunt doen:

- ik zie, ik zie wat jij niet ziet en de kleur is....(in de auto natuurlijk 😊)
- dier raden, door alleen vragen te stellen die met ja of nee beantwoord kunnen worden

- ‘zeg eens uh’, als je uh zegt ben je af. Of ‘geen ja, geen nee’.
- galgje, korte woorden (bijv. plaatsnamen) raden, het aantal letters geven, d.m.v vragen: zit er een ‘e’ in? Ja, de 1^e en 5^e
- ‘ik ga op reis en neem mee.....’, de volgende noemt eerst het vorig genoemde ding en voegt er een nieuwe aan toe, enz.
- ‘Naam raden’: Geef de initialen en de anderen moeten raden. Kan een vriend zijn, maar ook een bekende Nederlander.
- (gekke) zinnen bedenken met de letters van nummerborden
- verzin en vertel om de beurt een stukje van een verhaal
- ‘3 maal 3 is 9, ieder zingt zijn eigen lied’. Om de beurt zet iemand een liedje in.

Tip 8 Wat te doen tegen wagenziekte

Je kunt de volgende tips eens uitproberen:

- ontbijt of lichte maaltijd voor de reis begint (weinig en niet te vet)
- geen koolzuurhoudende dranken of zure fruitsapjes
- geregeld wat water drinken
- weinig of geen zoetheid, zure en vette dingen eten
- wel appel of ander fruit, wortel, komkommer, rijstwafels e.d.
- voldoende ventileren
- recht vooruit kijken, dus voorin zitten.
- in één oor (links of rechts) een watje
- pas zo nodig je rijstijl aan: trek rustig op en rem niet al te stevig
- las een stop in als je kind misselijk wordt (als de beweging ophoudt, stopt het vrijwel direct)
- plak een pleister horizontaal over de navel
- polsbandje met acupressuurpunt-activering

En mocht het toch misgaan, zorg ervoor dat je dan plastic zakken bij de hand hebt en voldoende verfrissingdoekjes of (natte) washandjes. En hou een stel schone kleren bij de hand.

Hoofdstuk 3

Tips voor tijdens de vakantie



Tip 1 Uitgangspunt tijdens de vakantie:

wij willen dat iedereen het naar zijn zin heeft en daar gaan we samen voor zorgen.



Als zich een conflict of irritatie voordoet, onderzoek dan welk behoeftes eraan ten grondslag liggen, wat komt er in de knel? Misschien wil iemand even rust, of even niks, of juist op pad voor een activiteit. Ook met kinderen kun je hier prima over praten: wat zou je nu willen? Wat is er zo stom aan hoe het nu is? Luister goed naar je kinderen. Probeer achterliggende gevoelens te horen en te zien. Check dit vervolgens: “zou je graag met hen mee willen doen maar vind je dat spannend?”, “volgens mij baal je ervan, dat het zwembad dicht is, of niet?”, enz.

Tip 2 Laat kinderen hun eigen oplossing vinden



Zowel bij ruzies tussen de kinderen onderling als bij andere problemen, kun je ze helpen een oplossing te vinden. Kijken naar wat niet kan is frustrerend. Help je kind te kijken naar de mogelijkheden. Hoe kun je ervoor zorgen, dat

Let er op dat je bij ruzies geen partij kiest. Ga niet teveel in op oorzaak en schuld, maar richt je op de oplossing: “wat is er nodig, zodat jullie het weer leuk hebben?” of “zoek een oplossing die voor jullie allemaal goed is, ik hoor het graag als jullie eruit zijn”. Help ze evt. de behoeftes te vinden die erachter zitten “vind jij het niet leuk als je alleen moet?” of “wil jij graag je eigen ding bouwen?” enz.

NB in de bijlage vind je een compleet artikel over ruzies tussen kinderen.

Tip 3 Vergeet ook je eigen behoeftes niet.



Jouw eigen behoeftes zijn precies even belangrijk als die van je kind. Niet meer en niet minder. Geef dus ruimte aan je kind, maar vergeet ook je eigen behoeftes niet. Misschien heb je wel heel veel zin om een dagje alleen op pad te gaan, of wil je juist een dag helemaal niks. Weet wat je nodig hebt en maak dat ook duidelijk. Alleen dan kunnen de anderen rekening met je houden.

Tip 4 Hou vast aan je uitgangspunt, laat je niet verleiden tot negativiteit



Blijf stug uitgaan van het principe “We willen dat iedereen het naar zijn zin heeft”. Laat je vooral niet verleiden tot kribbigheid, bijvoorbeeld omdat je baalt dat de rust verstoord wordt door onenigheid. Negativiteit leidt alleen maar tot meer negativiteit.

Hoed je voor gedachtes als: “o, daar gaan we weer”, “ze kunnen ook nog geen dag zonder ruzie”, “vakanties vallen ook altijd tegen”, enz.

Blijf ik-boodschappen geven: “ik heb erg naar deze vakantie verlangd en wil nu heel graag lekker rustig lezen. Wat kan jullie helpen om mij met rust te kunnen laten?”.

Tip 5 **Relativeer: ook vakantie is gewoon leven.**



En irritaties en ruzies horen bij het leven. Zie ze als onweersbuien, ze komen en gaan. Nu is er even geharrewar, straks is het weer gezellig. Zorg dat de negativiteit je niet te pakken krijgt, dan heb je er minder last van en is het ook sneller opgelost.

Een hele fijne vakantie gewenst!