

Van intocht tot pakjesavond: voor kleine kinderen zijn het zenuwslopende weken. De stressvolle periode begint elk jaar vroeger lijkt het. Pepernoten in augustus, het *sinterklaasjournaal* al op tv terwijl het bijna strandweer is. Toch is de goedheiligmanstress te beperken. Pedagoog Maaïke van Kempen: "Plan veel rust in. Voor je kind en voor jezelf."

Door Mandy Pijl

Hoe overleeft je kind de sint?

Niet in slaap durven vallen, bedplassen, drukker zijn dan normaal: vorig jaar had de toen 4-jarige Sam Romijn er vanaf de landelijke intocht van Sinterklaas tot aan pakjesavond last van. "De avond na de landelijke intocht mocht hij zijn schoen zetten, maar hij kon er niet van slapen", vertelt zijn moeder Stella.

"Het idee dat er 's nachts iemand ons huis binnensloep, maakte hem bang. Mijn man en ik legden toen uit dat Sinterklaas de pakjes door de schoorsteen gooide, wat het er niet beter op maakte. Want dat betekende dat er 's nachts een man op het dak liep. Sam vond dat net zo griezelig."

Het werden drie veel te spannende weken voor Sam, vindt zijn moeder achteraf. "Bijna dagelijks vroeg hij wanneer het pakjesavond was. Voor hem duurde het een eeuwigheid tot aan 5 december. Een paar weken geleden hoorde ik dat de landelijke intocht dit jaar op 12 november is. Bij het idee dat Sam weer zo lang in de zenuwen moet zitten, vergaat mij de lol van het sinterklaasfeest."

Ook peuterspeelzaalleidster Thea Awater uit Hippolytushoef vindt dat Sinterklaas best een week later mag aankomen. In haar woonplaats voerde ze actie om te voorkomen dat de plaatselijke intocht op 12 november zou plaatsvinden. Een dag na Sint Maarten, het kinderfeest dat op Wieringen net zo trouw wordt gevierd als in Noord-Nederland.

"De laatste twee maanden van het jaar zijn hectisch. Sint Maarten, Sinterklaas, Kerstmis, Oud & Nieuw: er gebeurt veel. De allerjongsten laten het allemaal over zich heen komen. Maar als ze 3 jaar zijn, zijn ze er bewuster mee bezig", legt Awater uit. "Volgt de intocht zo snel op Sint Maarten, dan snappen ze nauwelijks dat het twee verschillende feesten zijn, waardoor ze daaraan niet het plezier beleven dat ze verdienen."

Zo'n zestig handtekeningen haalde ze op, waarna het plaatselijke sinterklaascomité gehoor gaf aan haar oproep. De intocht op Wieringen is nu een week later. En daarmee duurt de sintperiode lokaal niet drie, maar twee weken. "Lang zat", zegt Awater. "Voor wie zijn die drie weken bedacht? Voor de kinderen of voor de commercie?"

Pedagoog Maaïke van Kempen vindt twee weken ook lang genoeg om plezier aan het sinterklaasfeest te beleven. "Moeten ouders daarom massaal de NTR bellen om ervoor te zorgen dat de intocht voortaan twee weken voor pakjesavond plaatsheeft? Nee. Zo stellig ben ik niet. Maar kinderen hebben geen drie weken nodig om door sint te worden gezien en cadeautjes te krijgen," zegt ze.

Niet voor alle kinderen is drie weken van intocht tot pakjesavond te lang. "Vaak zijn het de kinderen die moeite hebben hun gevoelens te verwoorden die er de meeste last van hebben. Of kinderen met een rijke fantasie. Wat ze niet zelf kunnen verklaren, vullen ze met hun fantasie in, en stellen zich dus voor dat er 's nachts iemand de woonkamer binnensluip."

De belangrijkste tip voor ouders? "Hoe hectisch ook, plan voldoende rust in. Voor jezelf en je kind. Zorg ervoor dat je niet bijna elke avond weg moet, zodat je uitgerust bent als hij 's nachts wakker wordt en bang is. Hou het



▲ Een van de tips tegen sintstress van kinderen: praat niet over Sint Nicolaas als iemand die alles ziet en die stoute kinderen meeneemt naar Spanje. Illustratie: Archief DvHn

ook voor hem rustig, zodat hij genoeg tijd heeft om vrijuit te spelen. Spel is een belangrijke manier om te verwerken wat hem bezighoudt."

Voor Sam wordt de sintperiode deze keer veel minder stressvol dan vorig jaar, voorspellen zijn ouders. "Zijn schoen zet-ie dit jaar bij de achterdeur of in de schuur, waar de postbode ook wel eens een pakje neerlegt. En dat laten we hem pas na de dorpsintocht doen, een week later dan die op tv. Hij snapt heus wel dat Sinterklaas niet bij iedereen tegelijk een cadeautje kan brengen."

Maaïke van Kempen adviseert ouders bij de opvoeding. Zie ook: www.puurmenselijk.nl.

Tips tegen sintstress

Maak de sintperiode inzichtelijk met een kalender waarop je ook aangeeft wanneer je kind zijn schoen mag zetten. Zo'n kalender kun je zelf maken, maar er zijn ook kant-en-klare verkrijgbaar, zoals op www.rebelsrules.nl.

Plan tijdens de sintweken een zeer beperkt aantal afspraken voor jou en je kind.

Beperk het aantal ontmoetingen met de sint en laat je kind zelf de keuze om Sinterklaas persoonlijk te begroeten. Beperk ook het schoenzetten tot bijvoorbeeld één keer per week.

Laat het een leuk feest zijn; praat niet over de sint als iemand die alles ziet en die stoute kinderen meeneemt naar Spanje.