



Bel

0800 02 02 555
(gratis)

Thema van de maand

“De drukke decembermaand”

Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)

Het CJG Heuvelland geeft iedere maand tips over alledaagse opvoedthema's. Wil je graag zelf een onderwerp aandragen of heb je tips voor onze website? Stuur dan een e-mail naar info@cjgheuvelland.nl

Drukke tijd

De opvoeding van je kind(eren) kan soms best een uitdaging zijn. Het is een fulltime baan die je de hele dag bezighoudt. Helemaal als je er bij werkt of andere verplichtingen hebt (bijvoorbeeld het verzorgen van je eigen ouders die ziek zijn, vrijwilligerswerk, een hobby of verantwoordelijkheden bij een vereniging). De decembermaand met de feestdagen in het vooruitzicht zorgt vaak voor extra drukte naast de alledaagse bezigheden. Het is dus niet zo gek als je af en toe gestresst of vermoeid raakt. Maar veel en vaak last hebben van stress is niet goed.

Hoe voorkom je nu dat stress de overhand krijgt in drukke situaties en waarom is het zo belangrijk dat je als ouder goed voor jezelf zorgt? Hiernaast volgen alvast een aantal tips. Op onze website lees je nog meer over dit thema. Het CJG Heuvelland wenst jou en je gezin alvast hele fijne feestdagen en al het goeds voor 2013.

Tips

- ❖ Neem niet te veel taken op je. Probeer de taken te delen als het je te veel wordt, bijvoorbeeld met familie of vrienden.
- ❖ Zorg goed voor jezelf. Probeer elke week genoeg tijd voor jezelf vrij te maken om te ontspannen of leuke dingen te doen.
- ❖ Bedenk van tevoren een plan voor situaties die stressvol kunnen zijn. Leg bijvoorbeeld de kleren van je kind(eren) al de avond van te voren klaar.
- ❖ Blijf positief over jezelf en over je kind(eren). Negatieve gedachten zoals “Dit lukt me nooit” helpen je niet verder. Je kunt beter deze gedachten omzetten in iets positiefs, zodat je er echt iets aan hebt!
- ❖ Verwacht niet te veel van jezelf. De ideale ouder bestaat niet. Onrealistische verwachtingen zorgen alleen maar voor extra spanningen.

Wil je graag meer weten over dit onderwerp of heb je een vraag over opgroeien en opvoeden? Bezoek dan onze website www.cjgheuvelland.nl, ons informatiepunt in de bibliotheek of onze inloopspreekuren. Ook kun je telefonisch (gratis) of per e-mail je vraag stellen aan één van onze medewerkers.



centrum voor
jeugd en gezin Heuvelland
voor kleine en grote vragen

E info@cjgheuvelland.nl
T 0800 02 02 555
www.cjgheuvelland.nl