# Hoe omgaan met bedtijden tijdens feestmomenten

Het hele jaar door zijn er tal van feestdagen en andere feestmomenten zoals verjaardagen, uitjes enz. December is een maand met veel feestdagen. Er zijn vaak gezellige familiemomenten waar ook de kinderen deel van uitmaken. Hoe kun je nu omgaan met de bedtijden van je kind(eren) tijdens de feestmomenten? Hier 3 tips:

1. Probeer zoveel mogelijk het normale dagritme aan te houden waar mogelijk. Eten op de tijden dat je dat gewend bent. Als dit een keer afwijkt is dat niet erg maar daar waar regelmaat mogelijk is, helpt het je kind dit aan te houden.
2. Plan rustmomenten in voor je kinderen. Zeker de kerstdagen kunnen drukke dagen zijn voor kinderen. De uitgebreide kerstdiners vraagt veel van de concentratie van kinderen. Je kunt dit doorbreken door rustmomenten in te lassen en extra aan de kinderen te denken door bijvoorbeeld speelgoed mee te nemen en kinderen de kans te geven ook af en toe van tafel af te gaan.
3. Zoek zoveel mogelijk balans. Wanneer je weet dat er een dag zal zijn waarop de vaste structuur en gewoonten niet aangehouden kunnen worden, zorg dan dat je de dag(en) daarna niet teveel op de planning hebt. Kinderen zullen wat meer uit hun doen kunnen zijn en misschien extra vermoeid zijn. Geef hen de kans hiervan bij te komen. En als ze later naar bed gaan, geef ze dan tussen de middag een extra rustmoment.

Meer weten over bedtijden kijk dan [HIER](https://www.cjgml.nl/pagina/basis-schoolkind/opvoeding-en-gedrag/slapen/dag--en-nachtritme/484145?utm_source=Tipvdmaand&utm_medium=scholen&utm_campaign=december)



­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Activiteiten CJG-ML in december 2018

Workshop LEREN LUISTEREN (0-12)

Iedere ouder kent momenten dat je kind niet luistert. Leren gehoorzamen is een vaardigheid die kinderen helpt om later goed te kunnen functioneren in de maatschappij. Maar hoe doe je dat nou, op een positieve manier? Zodat het geen straf is, maar jij als ouder en je kind het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop!

**Maandag 3 december van 19.30 – 21.30 uur, Pinnenhof Kapelaniestraat 4 in Nederweert**

**Woensdag 19 december van 9.00 – 11.00 uur CJG Zandkuilweg 8 in Maasbracht**

Workshop EEN GOED SLAAPPATROON ONTWIKKELEN (0-12)

Als kinderen een goed slaappatroon hebben, geniet het hele gezin hiervan. In deze workshop worden tips gegeven om je kind makkelijk naar bed te laten gaan, in bed te laten blijven, door te laten slapen en 's ochtend niet te vroeg uit bed te laten komen. Je krijgt ook informatie over oorzaken van slaapproblemen. Met deze tips en informatie maak je een persoonlijk plan om de problemen rond het naar bed gaan en/of het slapen aan te pakken.

**Dinsdag 11 december 19.30 – 21.30 uur, CJG Bredeweg 239d in Roermond (medisch centrum)**

Workshop RUZIES IN EN GEZIN VERMINDEREN (pubers)

Veel ouders ervaren een toename van conflicten tussen broers, zussen en andere gezinsleden als kinderen tieners worden. Het kan een hele uitdaging zijn om te weten wanneer je jezelf moet mengen in een ruzie of hoe je zelf rustig blijft als je erbij betrokken raakt. Tieners moeten vaardigheden leren om op een goede manier problemen op te lossen. Maar hoe doe je dat nou, op een positieve manier? Zodat het geen straf is, maar jij als ouder en je tiener het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop!

**Donderdag 13 december van 19.30–21.30 uur CJG Chatelainplein 33 in Echt**

Workshop OMGAAN MET RUZIE EN AGRESSIE (0-12)

Alle kinderen hebben wel eens ruzie of zijn wel eens boos. Maar als dit vaak gebeurt of als broers en zussen elkaar thuis steeds in de haren vliegen hebben ze hulp nodig van hun ouders dit gedrag te keren. Maar hoe doe je dat nou op een positieve manier of zonder zelf ook boos te worden? Dat leer je in deze workshop!

**Dinsdag 18 december van 9.00 – 11.00 uur CJG Bredeweg 239d in Roermond (medisch centrum)**

**Gratis deelname.**

**Aanmelden via** [**info@cjgml.nl**](mailto:info@cjgml.nl) **of** [**www.cjgml.nl**](http://www.cjgml.nl)

**Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg**