

Ik ga naar Sinterklaas!

Mijn rustige Sint-verhaal, om samen voor te lezen

> **Voor papa of mama:** lees dit verhaal een paar keer samen in de dagen vóór het bezoek. Een kinderbrein vindt het fijn om te weten wat er gaat komen: dat maakt spannend een stukje minder spannend.

Ik heet _____

Waar & wanneer _____

Ik ga samen met _____



1

Op weg naar de Sint

Vandaag ga ik naar Sinterklaas. Ik weet al wat er gaat gebeuren, want ik heb dit verhaal gelezen. Ik mag iets fijns meenemen, zoals mijn knuffel.



2

Eerst rondkijken

Als we binnen zijn, mag ik eerst rustig kijken. Ik hoef nog niks te doen. Kijken is ook meedoen.



3

Daar is Sinterklaas

Sinterklaas heeft een rode mantel, een witte baard en een hoge muts: een mijter. Hij praat rustig en is heel vriendelijk.



4

Ik kies zelf

Ik mag zwaaien, een high five geven, iets vertellen of gewoon kijken. Alles is goed. Ik kies zelf.



5

Even pauze

Wordt het te veel? Dan laat ik mijn pauzekaartje zien of pak ik de hand van papa of mama. Dan gaan we even ergens anders heen.



6

Weer naar huis

Daarna gaan we weer naar huis. Thuis doen we iets rustigs. Ik was dapper, op mijn eigen manier!

Mijn rustkaartjes

✂ knip uit en stop ze in je jaszak



Even pauze



Hand vast



Naar huis

Rustig naar de Sint

Zo help je een gevoelig kinderbrein: vóór, tijdens en na het bezoek

Sinterklaas is leuk én spannend tegelijk. Een man met een baard, een volle ruimte, geluid, verwachtingen... Voor een kind dat gevoelig is voor prikkels loopt de binnenste 'emmer' dan snel vol. Met deze tips zorg jij dat die emmer niet al halfvol is als jullie aankomen, en dat er na afloop ruimte is om hem weer leeg te laten lopen.

Onthoud: als je kind wegkruipt, boos wordt of ineens heel druk is, is dat geen onwil. Het is een brein dat zegt: het is even veel.

Het emmermodel

Elk kind heeft een emmer voor prikkels. Geluid, licht, mensen, honger en spanning vullen hem. Rust, spel en een veilige volwassene laten hem leeglopen. Hoe groot de emmer is, verschilt per kind.

VÓÓR Begin met een lege emmer

- [ ] **Lees het Sint-verhaal** een paar keer samen. Voorspelbaarheid geeft het brein rust.
- [ ] **Spreek een pauzeteken af**: een rustkaartje, of twee kneepjes in je hand.
- [ ] **Houd de ochtend leeg.** Geen boodschappen of visite vooraf.
- [ ] **Eten en drinken.** Een hongerig brein raakt sneller vol.
- [ ] **Neem iets vertrouwds mee**: knuffel, koptelefoon of lievelingstrui.

TIJDENS Jij bent het rustige anker

- [ ] **Volg het tempo van je kind.** Van een afstandje kijken is ook meedoen.
- [ ] **Jouw rust is besmettelijk.** Een zachte stem en een trage ademhaling helpen het zenuwstelsel van je kind tot rust te komen. Dat heet co-regulatie.
- [ ] **Laat je kind zelf kiezen** hoe het contact maakt. Geen 'geef Sint eens een hand'.
- [ ] **Even naar buiten of eerder weg** is geen mislukking. Het is goed luisteren naar je kind.

NA Laat de emmer leeglopen

- [ ] **Reken op een nadreun.** Huilen of boosheid thuis betekent vaak: het was veel, en nu voelt het veilig genoeg om te ontladen.
- [ ] **Kies iets rustigs**: een bad, voorlezen, tekenen of samen onder een deken.
- [ ] **Praat erover als je kind daar zin in heeft.** Soms komt dat pas de volgende dag.
- [ ] **Een vroeg en voorspelbaar bedritueel** helpt het brein alles te verwerken.

Professor BreinStein zegt,

"Gedrag is communicatie. Een kind dat na een feestje ontploft, is niet ondankbaar. Het brein laat de emmer leeglopen, bij de persoon bij wie het zich het veiligst voelt."



Wat helpt jouw kind om tot rust te komen?

_____

Meer rust in de hele decembermaand?

In het e-book **Rust in het Kinderbrein: de Decembergids** lees je hoe het kinderbrein prikkels verwerkt, met een dag-voor-dag-plan en speelse tips voor Sinterklaas, Kerst en Oud & Nieuw.

speelstudio.nl