



## Met kinderen reizen met de auto

Bent u ook druk bezig met de voorbereidingen van de vakantie met uw gezin? Hieronder staan een aantal beproefde tips die de reis voor het hele gezin prettiger kunnen maken.

1. Het belangrijkste is goed te plannen. Praat vooraf met uw kinderen over de reis, hoelang die gaat duren en waar u naar toegaat.
2. Maak uw kinderen 'medeverantwoordelijk': leg hun uit dat ze zich in de auto rustig moeten gedragen in verband met de veiligheid. Als een ouder wordt afgeleid door gezeur, plagen, ruzie of geklaag kan er een ongeluk gebeuren.
3. Spreek twee of drie eenvoudige regels af, zoals 'rustig praten' en 'handen en voeten bij je houden'. Vraag uw kind de regels te herhalen zodat iedereen weet wat er verwacht wordt.
4. Zorg voor een leuke activiteit voor uw kinderen voordat u wegrijdt. Praat onder het rijden met uw kinderen en stel ze vragen. Wijs onderweg op dingen die interessant zijn en bied regelmatig nieuw speelgoed of nieuwe activiteiten aan om ze geïnteresseerd te houden. Laat cd's horen met kinderliedjes of verhaaltjes en denk aan oude favoriete spelletjes zoals 'ik zie, ik zie wat jij niet ziet'.
5. Geef de kinderen een complimentje of wat te eten/snoepen als ze zich goed gedragen en geef ze iets nieuws te doen als u merkt dat ze zich beginnen te vervelen.
6. Als de reis wat langer duurt zorg er dan voor dat u regelmatig rustpauzes inlast zodat de kinderen even kunnen rennen.
7. Jonge kinderen moet geleerd worden hoe ze zich in de auto moeten gedragen, net zoals zij moeten leren hoe zij zichzelf moeten aankleden. Een goede manier om kinderen aan de auto te laten wennen is om met hen ritjes van vijf minuten in rustige straten te maken op een moment dat u geen haast heeft. Vergeet niet om goed gedrag vaak te prijzen, vooral in een vroeg stadium.
8. Wees bij oudere kinderen bereid de auto stop te zetten als zij zich niet goed gedragen, wacht tot de rust is weergekeerd en vervolg dan uw reis.
9. Soms is het niet mogelijk om onmiddellijk in te grijpen bij probleemgedrag door de omstandigheden waarin u moet rijden. Als uw kind dan huilt of luidruchtig is maar wel veilig in zijn of haar stoeltje of gordel vastzit, kunt u het beste het gedrag negeren.

Probeer te vermijden dat u onderweg bent als jonge kinderen moeten eten of slapen, omdat de kans dan groter is dat zij vervelend worden.

Ook op Twitter is het opvoedsteunpunt een vraagbaak voor Zeeuwse ouders op het gebied van opgroeien en opvoeden. Stel een vraag of volg ons op: [@opvoedingGGDZLD](https://twitter.com/opvoedingGGDZLD) of bezoek onze website voor meer tips & hulp bij opvoeden: [www.ggdzeeland.nl/opvoedondersteuning](http://www.ggdzeeland.nl/opvoedondersteuning).



### Opvoedsteunpunt gemeente Veere Marieke Sas, pedagogisch adviseur GGD Zeeland

- Locatie: Gemeentehuis, Traverse 1 te Domburg
- Openingstijd: maandag van 13.00 – 15.30 uur.
- Voor het maken van een afspraak kunt u op werkdagen contact opnemen tussen



## Gezond weer thuis!

**Op reis naar het buitenland met uw kinderen? Wat een fijn vooruitzicht!**

Zorg dat u gezond weer thuis komt door goede voorbereidingen.



### **Zijn er inentingen nodig?**

Dat kan al nodig zijn voor landen zoals: Turkije, Kroatië, Bulgarije, Marokko, Egypte en Tunesië.

### **Advies nodig over gezond reizen en inentingen?**

Check: [www.ggdreisvaccinaties.nl](http://www.ggdreisvaccinaties.nl)

Maak op tijd een online afspraak of bel naar ons afsprakenbureau:  
0900-8222467 / 0900-VACCINS 10ct p/min.

Zonnige reisgroeten,

*De Reizusters*

GGD Zeeland  
0900-8222467

