



# Wanneer zijn we er nou?

Het is weer bijna zo ver: de vakantie staat voor de deur en vele gezinnen gaan met de auto op weg naar hun favoriete vakantiebestemming. De autorit kan een prettig begin van de vakantie zijn, maar daar komt snel een einde aan als de kinderen gaan zeuren of ruziemaken met elkaar op de achterbank.

Jonge kinderen vinden autoritten vaak saai. Als ze dan ook nog om de paar minuten vragen: "Wanneer zijn we er nou?" vraag je je als ouder wel eens af waar je aan bent begonnen...

Vervelend en lastig gedrag in de auto geeft niet alleen een hoop stress, maar kan ook gevaarlijk zijn. Zeker wanneer je – als bestuurder – ruzies moet helpen oplossen. Er zijn een aantal dingen die je van tevoren kunt doen om problemen te voorkomen:

- Bereid je kind tijdig voor door hem of haar precies te vertellen wat er gaat gebeuren. Vertel dat het voor ieders veiligheid belangrijk is dat de bestuurder zich kan concentreren en niet wordt gestoord. Vertel ook hoe lang de rit zal duren en waar jullie naartoe gaan.
- Bepaal twee of drie regels voor goed gedrag in de auto. Bijvoorbeeld: gordel om; rustig praten; handen en voeten bij je houden. Vraag je kind de regels te herhalen. Help zonedig en prijs je kind als die de regels goed kent. Herinner hem vlak voor vertrek nogmaals aan de regels.
- Bedenk van tevoren activiteiten voor onderweg die je kind boeien en kunnen bezighouden.

## Tips voor tijdens de autorit:

- Zorg voor een gezellige sfeer. Praat met je kind tijdens de rit, stel vragen en wijs hem op interessante dingen. Introduceer regelmatig nieuw speelgoed of nieuwe activiteiten.
- Tel dingen die je onderweg ziet, bijvoorbeeld alle rode auto's en doe spelletjes als "Ik zie ik zie wat jij niet ziet". Wissel af met boekjes en

zet af en toe cd's met verhaaltjes of liedjes op. Zing gezellig met z'n allen mee.

- Las regelmatig pauzes in en laat kinderen dan lekker rennen en ravotten. Maak regelmatig complimenten en geef iets lekkers als de kinderen zich goed gedragen in de auto. Help ze weer op weg met een activiteit als ze ergens op zijn uitgekeken.

Hoe je je in de auto moet gedragen is voor jonge kinderen een (nieuwe) vaardigheid die ze moeten leren, net als jezelf aankleden. Oefen eerst met kleine autoritten. Denk eraan om goed gedrag regelmatig te prijzen, zeker in het begin.

Bij oudere kinderen die de regels kennen, kun je van tevoren aankondigen dat je stopt met rijden als ze zich niet goed gedragen. Wacht tot de rust is hersteld en rijd dan pas weer verder. Soms is het niet mogelijk om storend gedrag direct te corrigeren. Bijvoorbeeld omdat het te gevaarlijk is. Als kinderen dan schreeuwen of luidruchtig zijn, kun je dat het beste negeren.

## Tip:

Probeer bij lange autoritten zo veel mogelijk een normaal dagschema aan te houden. Want hoe goed een kind ook zijn best doet, als slaap- en etenstijden verstoord raken wordt het lastig om een goed humeur te houden.

De instellingen die het Triple P-programma uitvoeren, wensen iedereen een prettige vakantie!

