

Sara en Flits op vakantie ♡ ⚡

Een prentenboek over (teveel) prikkels
en hoe je weer rustig wordt. ♡



ZON ☀

AVONTUUR

VRIENDEN ♡

IJSJES 🍦

RUST ♡

Vakantie =
nieuwe herinneringen
én goed voor
jezelf zorgen ♡

Eindelijk... Het is vakantie!

Sara kan bijna niet
stil blijven staan.
Ze springt op en neer.

“Nog even en we gaan!”

Flits vliegt vrolijk
om haar heen.

Zijn lampje gloeit zacht.
Hij heeft er ook zin in.



Onderweg ziet Sara
van alles.

Grote vrachtwagens.

Hoge bergen.

Lange tunnels.

Drukke tankstations.

Iedere kilometer
is weer anders.

Flits kijkt nieuwsgierig
om zich heen.

“Wat veel
nieuwe dingen!”



De camping bruist.

Kinderen lachen.

Er wordt gefietst.

Er klinkt muziek.

Sara ruikt de geuren
van eten.

Overal gebeurt iets.

Sara kijkt haar
ogen uit.

“Wat is het hier
leuk!”

Flits glimlacht ook...
maar zijn lampje
wordt een klein
beetje feller.



Wat is er veel te doen!

Sara zwemt.

Ze speelt.

Ze maakt een nieuw
vriendinnetje.

Ze eet een lekker ijsje.

Ze lacht de hele dag.

Flits doet vrolijk mee.

Hij wil niets missen.

Zijn lampje brandt vandaag
een klein beetje feller.

Maar dat merkt nog
niemand.



De zon wordt warmer.

De camping wordt drukker.

Kinderen lachen.

Muziek klinkt.

Er wordt geroepen.

Iedereen heeft plezier.

Maar Flits probeert

alles tegelijk in de gaten

te houden.

Zijn lampje schijnt

steeds feller.



“Oef...”

zegt Sara.

“Ik ben ineens
een beetje moe.”

Ze weet niet precies waarom.

Flits kijkt naar zijn lampje.

Dat brandt nu behoorlijk fel.

Hij fluistert:

“Vandaag zijn er wel héél
veel nieuwe dingen gebeurt.”



Sara wil nog één keer
van de glijbaan.

Maar het is druk.

Ze moet lang wachten.

Dan zegt papa:

“Kom maar, we gaan eten.”

Ineens voelt Sara tranen.

“Nee!”

roept ze.

Flits schrikt.

Zijn lampje schijnt
zo fel als hij kan.



Tip voor ouders

Een kind dat ineens boos
of verdrietig reageert, heeft
vaak al een hele dag hard
gewerkt om alle indrukken
te verwerken.

Kijk daarom niet alleen naar
wat er nèt gebeurde, maar
ook naar alles wat daarvoor
al energie kostte.

Soms heeft een kind op dat
moment vooral rust, begrip
en een knuffel nodig.



Mama gaat naast Sara zitten.

Ze zegt niets.

Ze slaat rustig
een arm om Sara heen.

Na een poosje vraagt ze:

“Is jouw hoofd
misschien een beetje vol?”

Sara knikt.

Heel zachtjes.



“Ik wilde vandaag
alles onthouden.”
zegt Flits.

“Alle geluiden.”

“Alle mensen.”

“Alle geuren.”

“Alle leuke dingen.”

“Dat was een beetje veel.”

Sara kijkt naar Flits.

“Voor mij ook.”



Sara hoeft even niets.

Niet spelen.

Niet zwemmen.

Niet praten.

Ze drinkt wat water.

Ze kijkt naar de wolken.

Ze voelt de wind.

Heel langzaam...

gaat Flits
zijn lampje
zachter branden.



Papa zegt:

“De leukste vakantie...
is niet degene
waarin je alles doet.

Maar degene
waarin je fijn
samen bent.”

Sara glimlacht.

“Dan doen we straks
gewoon weer iets.”



De volgende dag...

doen ze minder.

Maar genieten ze meer.

En Flits?

Die weet nu...

dat hij niet álles tegelijk

hoeft te beschermen.

Zijn lampje

gloeit weer zacht.



Tips voor ouders op vakantie

Kleine dingen maken vaak een groot verschil.



Verwachtingen loslaten

Niet alles hoeft volgens plan.
Laat ruimte voor anders.
Dat geeft rust.



Kies samen bewust

Laat je kind meedenken:
wat willen we doen?
Wat willen we niet?
Zo voelt het als een keuze,
niet als iets wat moet.



Zorg voor pauzes

In de schaduw. Even niets.
Een boekje, stokje in het zand,
of gewoon samen stil zijn.
Pauzes zijn geen tijdverlies,
maar tijd om op te laden.



Let op prikkels

Drukke, geluid, warmte en
veel indrukken kunnen
hoopvol maar ook overweldigend zijn.
Bouw rustmomenten in.
Dat helpt enorm.



Luister zonder meteen te oplossen

Soms wil je kind gewoon gehoord
worden. Een arm om heen,
een zacht vraagje en even tijd
zijn vaak genoeg.



Geniet van de kleine momenten

Een ijsje, samen lachen, een mooie
zonsondergang... Dat zijn de herinneringen
waar het écht om gaat.

Jullie hoeven geen perfecte vakantie te hebben.

Jullie hoeven alleen maar samen te zijn. 



Jouw Vakantie- lampje



Aan het einde van elke vakantiedag
kunnen mama of papa vragen:

“Hoe brandde jouw lampje vandaag?”

Kies samen het lampje dat het beste past.



★ **Zacht**

Ik voelde me rustig.



💡 **Best fel**

Het was druk,
maar het ging nog.



★ **Heel fel**

Mijn hoofd zat
helemaal vol.

Elk dag is anders.
En dat is helemaal oké.
Morgen is er weer
een nieuwe dag.



Jouw lampje mag er zijn. Elke dag weer. ♥



Vakantiedagboek

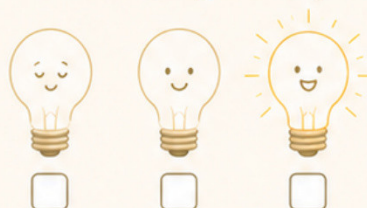


Schrijf of teken elke dag een beetje over jouw vakantie.
Zo maak je de mooiste herinneringen! ❤️



1 Wat was het leukste
van vandaag?

2 Hoe brandde mijn
vakantie-lampje vandaag?

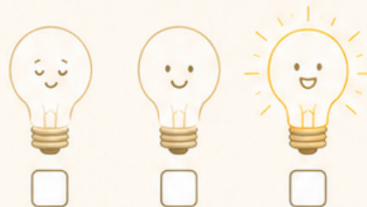


Kleur het lampje dat het best past.

3 Wat ga ik morgen
misschien doen?

1 Wat was het leukste
van vandaag?

2 Hoe brandde mijn
vakantie-lampje vandaag?

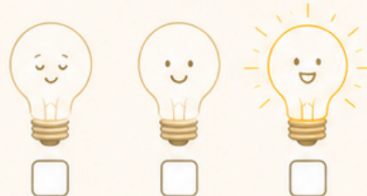


Kleur het lampje dat het best past.

3 Wat ga ik morgen
misschien doen?

1 Wat was het leukste
van vandaag?

2 Hoe brandde mijn
vakantie-lampje vandaag?



Kleur het lampje dat het best past.

3 Wat ga ik morgen
misschien doen?



Mijn vakantie-oplaadkaart

Wat helpt mij om weer rustig te worden?

Soms wordt mijn hoofd vol of mijn buik een beetje onrustig.
Deze dingen kunnen mij helpen om weer op te laden. 



Naar buiten en de natuur in 	Diep ademen 	Naar muziek luisteren 	Een boek lezen 	Knuffelen 	Water drinken 
Tekenen of kleuren 	Even rustig zitten 	Naar een fijn plekje gaan 	Stretchen of bewegen 	Iets leuks doen 	Praten over wat ik voel 
Bellen met iemand die ik lief vind 	Naar de sterren kijken 	Naar het water kijken of luisteren 	Schrijven in mijn dagboek 	Een warm bad of douche nemen 	Denk aan iets fijns 

Extra hulpjes die ik altijd mee kan nemen: 



een knuffel



een schelp



een foto



een geluksteentje



zonnebril



petje



geur die ik fijn vind

Kies wat bij jou past en probeer het uit!



FLITS' VAKANTIE

DIPLOMA

HOERA!

Jij hebt samen met Flits ontdekt
hoe je weer rustig kunt worden.

Je hebt geleerd dat:

- alle gevoelens er mogen zijn;
- een vol hoofd heel normaal is;
- rust nemen ook bij vakantie hoort;
- jouw lampje weer zachter
kan gaan branden.

Naam: _____

Datum: _____

