

16 tips voor dagelijkse verbinding met je kind.

cheat sheet

Proactief werken aan
meer rust en plezier in huis.

- Zeg waarom je het fijn vindt om haar/zijn ouder te zijn.
- Hou een kussengevecht. Ook met kusjes :)
- Vraag je kind om naast jou te komen zitten.
- Luister om te begrijpen, niet om te reageren.
- Geef haar/hem een knuffel. Zomaar.
- Schrijf briefjes naar je kind. Stop ze in de brooddoos, in de kleerkast, onder hoofdkussen ...
- Bedank je kind elke dag. Voor iets wat het doet / gedaan heeft, voor de manier waarop het een probleem heeft aangepakt, voor hulp in huis, ...
- Knuffel tot je kind eerst loslaat.
- Begroet je kind bij thuiskomst van school, hobby ... en maak duidelijk dat je blij bent om haar/hem te zien.
- Doe iets onnozels of iets gekks.
- Lees samen een boek. Samen, in de zetel. Of in bed.
- Doe 5 minuten wat zij/hij wil. Echt, hé.
- Kijk haar/hem aan als je iets wil zeggen. Geef een knipoog af en toe.
- Voor je iets van je kind verwacht dat zij/hij doet, vraag geïnteresseerd waar het mee bezig is op dat moment. Verplaats je in haar/zijn wereld.
- Reageer met empathie bij moeilijke gevoelens. "Het is lastig, hé."
- Zwijg eens wat meer in het bijzijn van je kind. Laat de stilte zijn werk doen en wees met je onverdeelde aandacht voor en bij je kind aanwezig.