

WERKBOEKJE 3

WERKEN AAN EEN GOEDE VERBINDING

De Opvoedcoach | Iris Valkenburg

Inhoud

01 Zorg dagelijks voor kwali-tijd.

02 Communiceer open en eerlijk.

03 Geef controle en verantwoordelijkheid.

01

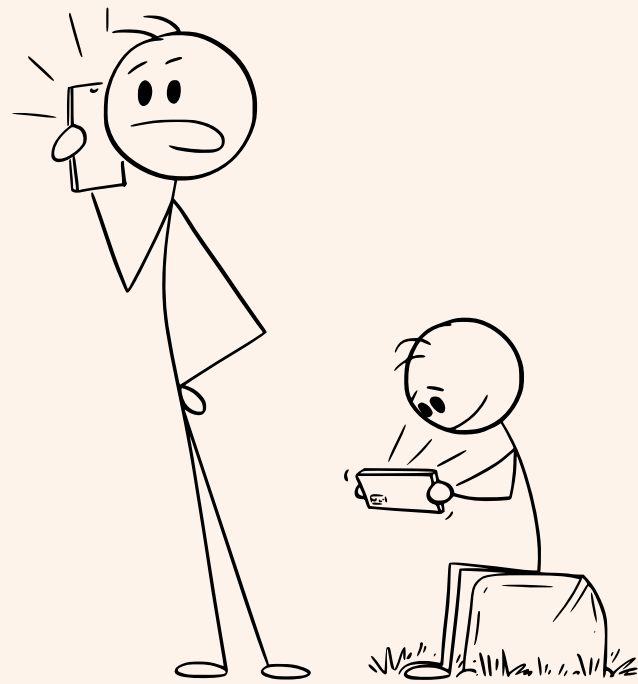
Zorg dagelijks voor kwali-tijd.

Kwali-tijd draait allemaal om het creëren van bijzondere momenten waarin we als ouder aanwezig zijn met onze onverdeelde aandacht.

Dat toont onze kinderen hoe belangrijk ze voor ons zijn.



Elimineer afleiding



Schakel Elektronische apparaten uit of leg ze ergens in een andere ruimte (zodat ze niet inbreken op het hier en nu).

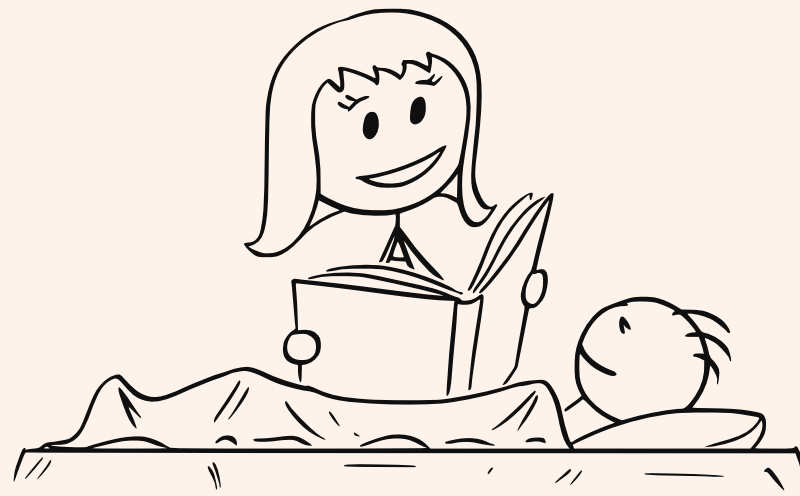


Laat werk-gerelateerde zorgen even voor wat ze zijn.

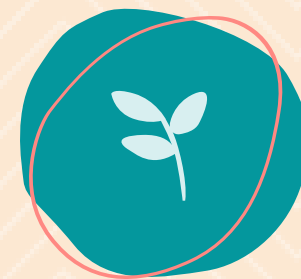


Geef je aandacht aan het hier en nu.

Zorg voor rituelen & tradities



Kinderen houden van routine en regelmaat.
Hierdoor voelen ze zich veilig en geborgen.

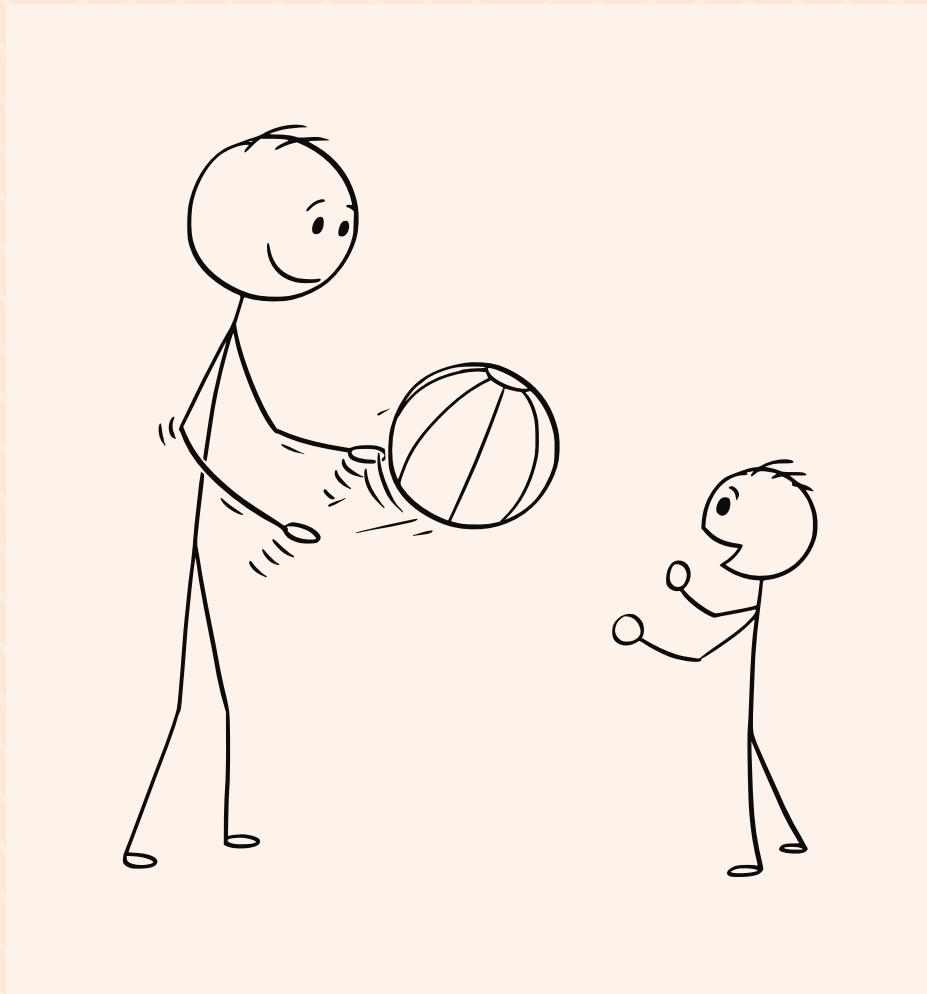


Dagelijks en wekelijks weerkerende activiteiten geven voorspelbaarheid
en zorgen voor onderlinge verbondenheid.



Volg de interesses van je kinderen.

Maak tijd voor 1-op-1



De kwaliteit van ouder-kind interacties is belangrijker dan de hoeveelheid tijd die wordt doorgebracht



Elke dag zijn er 3 krachtige momenten om met onze kinderen in te checken: aan het begin van de dag, wanneer we hen na school en werktijd weer terug zien en bij het afsluiten van onze dag.



Plan dus dagelijks bewust momenten in, waarop je met elk van je kinderen afzonderlijk tijd doorbrengt.

02

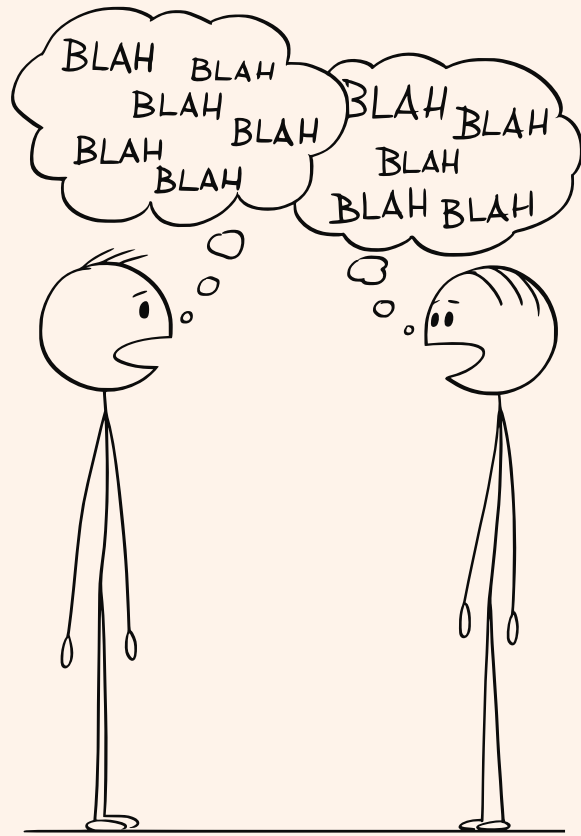
Communiceer open en eerlijk.

Ons vermogen om verbindend te communiceren met onze kinderen bevordert niet alleen wederzijds begrip, maar ook verbondenheid en een sterkere band.

Communiceer dus steeds op een zo open en eerlijke manier met je kinderen, weliswaar aangepast aan hun begripsvermogen.



Praat met je kind



Praat open en eerlijk over alles wat hen bezig houdt, zonder onmiddellijk te oordelen.

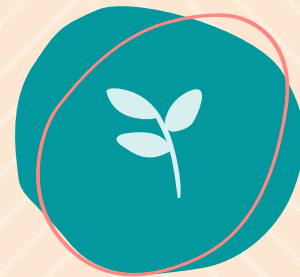
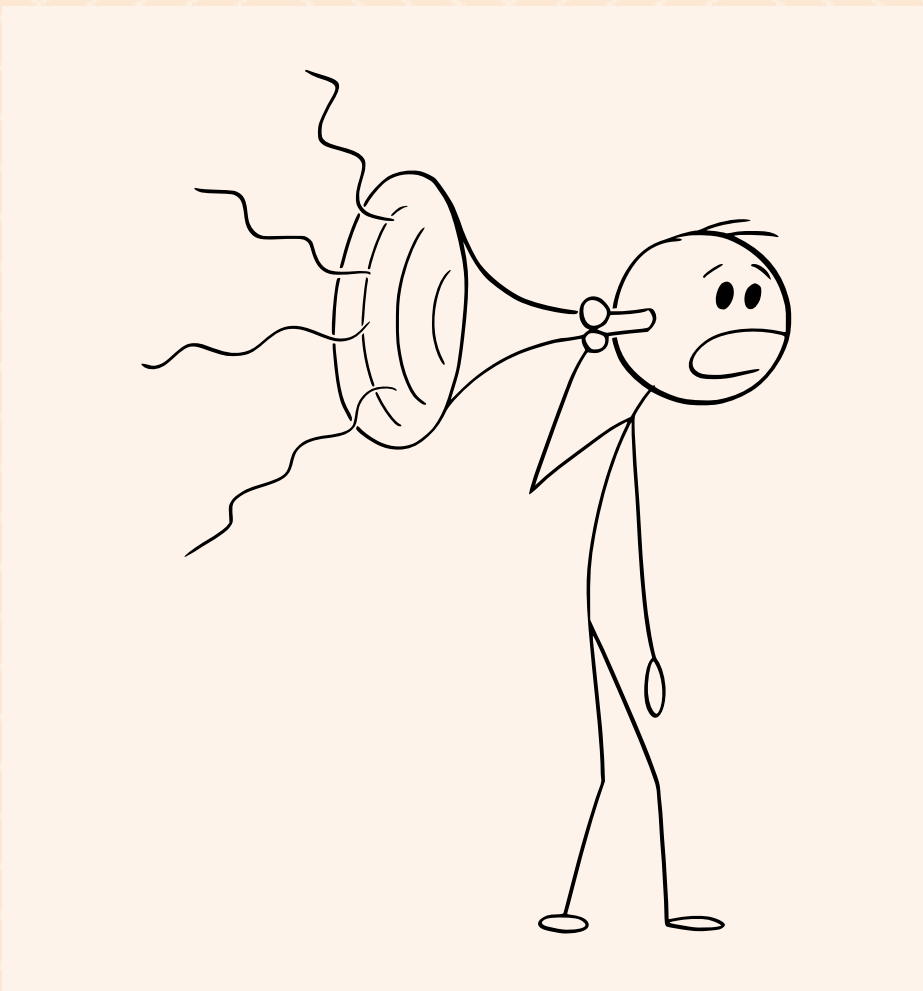


Maak hier op regelmatige basis tijd voor met elk van je kinderen.



Leg het belang uit van bepaalde regels en afspraken in jullie gezin.

Luister actief



Dit betekent niet alleen horen wat ze zeggen met het idee om daarop te reageren, maar echt luisteren naar wat ze bedoelen.

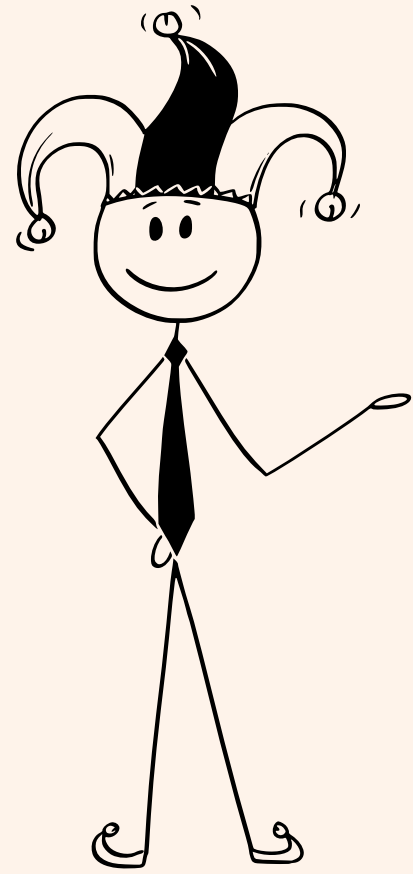


Hiermee laten we onze kinderen zien dat we hun mening belangrijk vinden en serieus nemen.



Dit zorgt voor een sterkere band met onze kinderen.

Hanteer humor



Door te laten zien dat we zelf ook kunnen lachen om onze fouten, relativeren we stressvolle situaties.



humoristische of gevatte opmerkingen op mogelijk explosieve momenten hebben de unieke kracht om spanningen te verminderen.



03

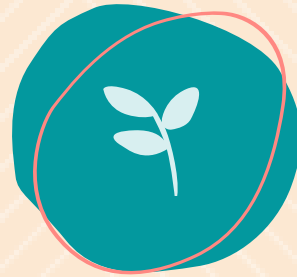
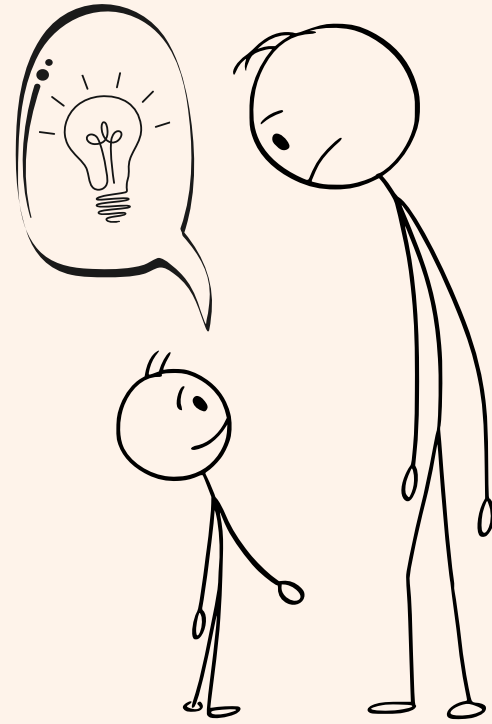
Geef controle & verantwoordelijkheden.

Door onze kinderen (tot op zekere hoogte) controle en verantwoordelijkheden te geven, ontdekken ze wat zij aan kunnen en wat zij belangrijk vinden.

Als ouders zetten wij het kader waarbinnen ze kunnen kiezen en maken wij het overzichtelijk voor hen.

Bovendien geven we hen een gevoel van controle: "Ik doe ertoe. Wat ik wil, doet ertoe".

Geef controle



Geef je kinderen voldoende de kans om keuzes te maken volgens wat ze aankunnen, en dat tussen maximum 2 keuzemogelijkheden.

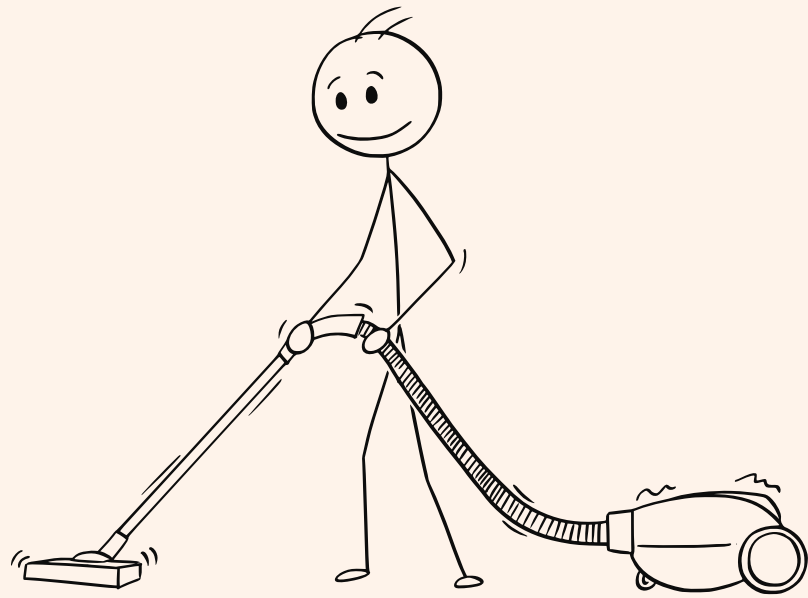


Geef je kinderen daarnaast in zeker mate een stem wanneer het aankomt op familie-activiteiten, gezinsuitstappen en zelfs vakanties.



Het stelt onze kinderen in staat om te ontdekken wat zij aan kunnen en wat zij belangrijk vinden.

Geef verantwoordelijkheid



Het doen van klusjes en taakjes is een uitstekende manier om onze kinderen verantwoordelijkheid te leren nemen.



Zorg ervoor dat de taken leeftijdsgericht zijn, en aangepast aan de vaardigheden van je kinderen.

WAT MAG IK VERWACHTEN OP WELKE LEEFTIJD?

CONTROLE & VERANTWOORDELIJKHEDEN

2-3 jaar

- speelgoed opruimen
- aan -& uitkleden(mits hulp)
- vuile kledij in de wasmand gooien
- tanden poetsen (mits napoetsen)
- billen met toiletpapier schoon vegen (mits nakijken)
- handen wassen & afdrogen
- haren kammen (mits hulp)
- tafel dekken & afruimen (mits hulp)

4-5 jaar

- alle voorgaande taken zonder hulp
- tanden poetsen (mits napoetsen)
- kledij zelf uitkiezen
- boodschappen wegzetten
- huisdieren eten geven
- planten water geven
- vaatwassen in -& uitladen (mits hulp)
- eigen naam, die van ouders, telefoonnummer en adres kennen

6-7 jaar

- alle voorgaande taken zonder hulp
- tanden poetsen (mits napoetsen)
- afstoffen & vloer vegen
- stofzuigen
- wasmachine in -& uitladen(mits hulp)
- was opvouwen
- slaapkamer opruimen (mits hulp)
- post uit brievenbus halen
- tuin: onkruid uittrekken & harken

8-9 jaar

- alle voorgaande taken zonder hulp
- tanden poetsen (zonder napoetsen)
- aanrecht proper maken
- afwassen
- vuilnis buiten zetten

10-12 jaar

- alle voorgaande taken zonder hulp
- alleen kleine boodschappen doen
- alleen thuis blijven voor een korte tijd

Belangrijk!

- Zeg je kind duidelijk wat je precies verwacht van hem.
- Onthoud dat niet alle taakjes op een perfecte manier zullen worden uitgevoerd.
 - > Fouten maken mag
 - > Proberen = leren
- Geef je kind een gericht compliment over zijn inspanningen.

Wat lukt al goed?

Waar kan ik mijn kind nog in helpen oefenen?



04


Heb jij nog vragen over jouw specifieke gezinssituatie?

VIND MIJ OP

 <https://www.deopvoedcoach.be>

 @deopvoedcoach

CONTACT

 +32 475 607 665

 vraaghet@deopvoedcoach.be

 Berchem