

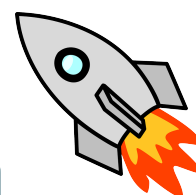
Top 10 opvoedtips die je onmiddellijk kan toepassen



ZITDAZO.

10

Wees betrokken & boost het zelfvertrouwen



Geloof oprecht in je kind en laat dit ook zien. Toon belangstelling & interesse voor de zaken die je kind bezig houden.

Leer kinderen problemen zélf oplossen. Kinderen die problemen zelf kunnen oplossen, groeien naar zelfstandigheid. Toon daarom hoe problemen stap voor stap (en systematisch) kunnen worden aangepakt.

ZITDAZO.

9

Take care (of yourself)

Je vervult niet enkel de rol die je als ouder of partner in een gezin opneemt. Je bent ook vriend(in), collega of lid van een hobbyclub.

Je hebt ook het recht om deze rollen te vervullen, zodat je wat kan 'bijtanken'.

Het geeft je ademruimte en energie om uitdagingen die gepaard gaan binnen de opvoeding het hoofd te bieden.

ZITDAZO.

8

Keep calm, en behoud het overzicht

Monitoring is een ouderlijke competentie die draait om overzicht houden op dat wat je kind doet. Het gaat over weten waarmee je kind zich bezighoudt (betrokkenheid).

Voor tieners kan dat betekenen: waar bevindt jouw tiener zich, met wie?



ZITDAZO.

7

Maak afspraken

Grenzen zijn geen hindernissen, maar een veilig kader waarbinnen kinderen zich kunnen ontwikkelen.

Kinderen hebben behoefte aan grenzen, regels en discipline, want het zegt wat van hen verwacht wordt.

Soms denken ouders dat het hanteren van grenzen de relatie met hun kind zal verslechteren of dat het afbreuk doet aan de liefde voor hun kind. Het tegendeel is waar. Een kind dat geen grenzen kent is vaak verward, bang en onzeker.

ZITDAZO.

6

Ruzies. Deal with it!

Kinderen zijn kinderen. Soms ontstaan conflicten. Dat is een normaal onderdeel van een gezonde ontwikkeling.

Wanneer een ruzie uit de hand loopt, is het verstandig om in te grijpen. Geef de kinderen de tijd om tot rust te komen. Vermijd kinderen 'als straf' op de eigen kamer te zetten. Hierdoor gaan ze mogelijk in de toekomst 'straf' negatief linken aan slapen.

ZITDAZO.

5

Voorkom **verveling**

Betrek kinderen bij wat je zelf doet. Ze beschouwen dit immers niet als lastige klusjes, maar als een uitdaging die ze willen aangaan. Zo leren ze. Op die manier doen ze spelenderwijs ervaring op met dagdagelijkse dingen, wat dan weer hun zelfvertrouwen en zelfstandigheid stimuleert.



ZITDAZO.

4

Beweeg!

Beweging heeft een positieve invloed op de gezondheid van kinderen.

Beweeg samen. Verstoppertje spelen, tikkertje, hinkelen of voetballen, je kind zal het fantastisch vinden om dit samen met een betrokken mama of papa te doen. Ga op stap naar een park, speeltuin, wei of bos in de buurt. Aanvaard dat buiten spelen vaak samen gaat met vuile kleren en handjes vol zand.

ZITDAZO.

3

Maak **tijd**
&
doe dingen
samen



Druk druk druk! Quality time met de kinderen moet vaak wijken voor werk, huishouden, hobby's.

Tijd samen doorbrengen versterkt de band tussen ouder & kind.

De kwaliteit van een moment is belangrijker dan de duur!

ZITDAZO.

2

Doe wat je zegt,
en zeg wat je
doet

Leiding geven, duidelijke grenzen stellen en ook disciplineren naar je kind wanneer nodig gaat over het consequent toepassen van regels en afspraken die werden gemaakt.

Je leert als ouder je kind dat je steeds op dezelfde wijze reageert.

Hierdoor geef je aan je kind duidelijkheid, structuur & veiligheid.
Geef zelf het goede voorbeeld.

ZITDAZO.

1

Hou het **positief!**

Positief handelen in ouderschap kan je o.a. door te stimuleren, aanmoedigen, aandacht geven, prijzen en belonen.



Had je wat aan dit e-book? Dank voor een like op onze Facebook-pagina!

ZITDAZO.