

INKIJKEXEMPLAAR

Luister 's naar me

20 TopTips van ouders
om de band met je kind te versterken

inspiratie
boekje

Family Factory





Wat leuk dat je dit boekje in handen hebt!



De band tussen jou en je kind is er vanaf dag één en blijft voor altijd. Hoe zorg je dat je kind zich ook echt gezien en begrepen voelt? En wat kun je doen om te zorgen dat je kind jónu goed hoort en begrijpt?

In dit Inspiratieboekje vind je 20 TopTips om de band met je kind (-eren) te versterken. Tientallen vaders en moeders hebben eraan meegewerkt, zodat jij er je voordeel mee kunt doen.

Veel leesplezier!



TopTip 1

Luister 's naar me



Natuurlijk weet je als vader of moeder dat het belangrijk is om goed naar je kind te luisteren. Maar waarom is dat soms toch zo razend moeilijk? De drie belangrijkste stoorzenders kun je uitschakelen:

- 1 Geen tijd? Vertel je kind wanneer je wél kunt spelen, kletsen of helpen en hou je aan je afspraak. Of vraag hem of haar om jou te helpen bij wat jij moet doen.
- 2 Te onrustig om je heen? Zorg dat je kind en jij weer aandacht voor elkaar kunnen hebben. Zet beeldschermen en telefoon uit of zoek een rustig plekje.
- 3 Te onrustig in jezelf? Maak je hoofd leeg door op te schrijven wat je nog moet doen. Dan kun je het loslaten zonder dat het vergeten wordt.

Voor je kind is echt contact met jou even onmisbaar als eten en drinken.



Stoorzenders

TopTip 2

Aan de keukentafel



Ouders en kinderen zitten in hun leven zo'n 7500 keer samen aan tafel voor het avondeten. Zeven tips om tijdens de maaltijd ook echt contact te hebben:

- 1 Besteed zorg aan de maaltijd. Dan laat je zien dat samen eten belangrijk is. Vraag je kinderen te helpen, dan begrijpen zij dat ook.
- 2 Zorg voor een paar duidelijke tafelregels en hanteer die consequent. Dan hoef je minder vaak te waarschuwen.
- 3 Neem de tijd: voor de maaltijd en voor elkaar.
- 4 Zet telefoons en beeldschermen uit.
- 5 Maak een 'spreekstok'. Wie de stok heeft, mag vertellen. De rest eet, luistert en stelt vragen.
- 6 Vertel zelf over wat jij hebt beleefd en hoe dat voor je was. Dan gaan je kinderen vaak ook (meer) vertellen.
- 7 Rond de maaltijd met elkaar af. Dan is het aan het eind minder onrustig.



TopTip 3

Chinees luisteren



oor

聽

jj

ogen

onverdeelde
aandacht

hart

Werkelijk horen wat je kind je duidelijk wil maken. Daar draait luisteren om. En dat doe je niet alleen met je oren; er zijn meer hulpmiddelen om je kind goed te begrijpen.

Het Chinese symbool voor 'luisteren' drukt dat heel mooi uit. Luisteren doe je met je oren, maar net zo goed met je ogen en je hart. En met onverdeelde aandacht.

Luister met je oren en je kind voelt zich gehoord. Luister met je ogen en je kind voelt zich gezien. Luister met je hart en je kind voelt zich begrepen. En geliefd.

TopTip 4

Opdracht geven



Hoe zorg je ervoor dat je kind naar je luistert als je een opdracht geeft?

- Geef concrete en overzichtelijke opdrachten die je kind snapt. 'Doe de stiften in de pot', werkt bij kleine kinderen beter dan: 'Ruim de rommel op'.
- Als je wilt dat iets gebeurt, stel dan geen vraag maar geef een instructie. Dus: "Ik wil graag dat..." in plaats van: "Wil je...?"
- Kinderen hebben soms even tijd nodig voor ze kunnen reageren, bijvoorbeeld omdat ze nog met iets bezig zijn. Geef je kind die tijd en kondig de klus van tevoren aan.
- Check of je kind je goed begrepen heeft. Bijvoorbeeld door de opdracht te laten herhalen.
- Zorg dat je beschikbaar bent voor vragen als je kind aan de slag is gegaan.
- Controleer en complimenteer als de klus is geklaard.

Begrepen!



Het volledige boekje is te bestellen op www.familyfactory.nu

Luister 's naar me

In dit boekje vind je 20 TopTips van andere ouders om de band met je kind (-eren) te versterken.

Een miniboekje waar je energie van krijgt!

FamilyFactory
www.familyfactory.nu

netwerk van ouders

