

INKIJKEXEMPLAAR



TOPTIPS
VAN EN VOOR
OUDERS!

Opvoedhelden



Want dat zijn
we toch allemaal!

VAN DE FAMILY FACTORY



Het boekje *Opvoedhelden* is ontwikkeld voor De Week van de Opvoeding 2024.

Concept en tekst:

Ingeborg Dijkstra- Verbeek, Roëlla Verhoeven, Renate Verschoor, Daniëlle Bakker, Cristiana Franco, Meredith Vigelandzoon en Fatima Kersten- Slot. Alle ouders die hun verhalen en ideeën hebben gedeeld: bedankt!

Meer weten over de Family Factory?

www.familyfactory.nu

© 2024 Van Veldhuizen Stichting.

Beste mede-opvoeders,

Het allerlaatste inspiratieboekje van de Family Factory voor de Week van de Opvoeding met een bijzonder thema: Opvoedhelden. Dit boekje is een ode aan het gezamenlijke avontuur van ouders, opvoeders en hun kinderen. Zoals altijd met veel tips en ideeën om samen te ontdekken. Maar ook met inspirerende verhalen van andere gezinnen en leuke activiteiten om samen te doen.

Leer van ervaringen van andere opvoeders en kinderen en wees trots op wat jullie dagelijks bereiken.

Wij zijn trots op de alle inspiratieboekjes die we hebben gemaakt, met ouders, door ouders en voor ouders. Opvoedhelden, dat zijn we toch allemaal!

De Family Factory

VEEL
LEESPLEZIER!

TOPTIPS
VAN EN VOOR
OUDERS!



TOPTIP

Vijf gouden tips voor opvoedhelden

1.

LUISTER ECHT: luister niet alleen naar wat je kind zegt, maar ook naar wat het voelt. Dit helpt hen zich begrepen en gewaardeerd te voelen.



2.

RESPECTEER VERSCHILLEN: elk kind is uniek en leert op zijn eigen manier en tempo. Door dit te respecteren, help je hen aan een goede eigenwaarde.



3.

BIED VEILIGHEID: zorg voor een veilige en stabiele omgeving waar een kind zich vrij voelt om fouten te maken en te leren. Dit is cruciaal voor hun emotionele ontwikkeling en zelfvertrouwen.



4.

WEES BETROKKEN: wees geïnteresseerd in de activiteiten en interesses van je kind. Vraag hoe hun dag was, wat ze leuk vonden, en wat ze moeilijk vonden. Dit laat zien dat je om hen geeft en zorgt voor een sterkere band.



5.

GEEF COMPLIMENTEN: prijs niet alleen de prestaties, maar vooral inspanningen en inzet. Dit moedigt hen aan om door te gaan, zelfs als iets moeilijk is. Positieve feedback helpt kinderen om zichzelf te waarderen.

Quality time

TOPTIP

Quality time met je kind doorbrengen is heel belangrijk voor zijn/haar ontwikkeling. Het zorgt ervoor dat jullie een goede band krijgen en dat je kind zich veilig voelt.



Tijdens deze tijd kan je kind bijvoorbeeld over gevoelens en gedachten praten en dat zorgt ervoor dat ze zich zelfverzekerder voelen. En het helpt jou als ouder om je kind beter te begrijpen. Samen leuke en leerzame dingen doen, stimuleert de hersenen van je kind. Quality time zorgt voor mooie herinneringen die zowel voor jouw kind als voor jezelf belangrijk zijn!





ToPTIP

Iedereen kan een opvoedheld zijn!

Of je nu een buur, sportcoach, oppas, groepsleider van de scouting of dansjuf bent, jouw rol in het leven van een kind is heel belangrijk. Je denkt misschien: "Maar zoveel invloed heb ik niet." Weet dat jouw rol groter is dan je denkt! Als 'buitenstaander' speel je vaak een unieke rol door kinderen extra steun en aandacht te geven, die van grote waarde kan zijn voor een kind. We hebben in Nederland niet voor niets het spreekwoord "Andere ogen zien meer."

Stel je voor dat een kind tijdens een training onzeker is over zijn of haar kunnen. De sportcoach kan het kind echt zien, persoonlijke aandacht geven en aanmoedigen om door te zetten, zelfs als het moeilijk is. Deze extra aandacht en ondersteuning kunnen het zelfvertrouwen

van een kind enorm vergroot worden, niet alleen in de sport, maar ook in andere aspecten van het leven. Als je eenmaal weet dat je kunt doorzetten, lukt het thuis en op school ook.

Alle volwassenen dragen bij aan een sterke gemeenschap waarin kinderen zich gesteund en geliefd voelen. Jouw inzet maakt het verschil. Opvoeden is iets dat we samen doen en elke opvoedheld heeft een belangrijke rol. Door liefdevol en begripvol te zijn, helpen we kinderen om zich gesteund en geliefd te voelen. Jouw inzet maakt het verschil: jij bent ook een opvoedheld!



"KINDEREN HEBBEN DE VRIJHEID NODIG OM HUN EIGEN FOUTEN TE MAKEN, MAAR OOK DE VEILIGHEID OM DAARVAN TE LEREN."

- Micha de Winter

TOPTIP

Tips om tijd te besparen

Er is vaak veel afleiding en er gebeurt van alles in je gezin. Hoe fijn is het als je prioriteiten kunt stellen en keuzes kunt maken? Deze tips kunnen je helpen om meer tijd te besparen:

TIP 1

Plan niet je hele week vol, zowel overdag als de avonden. Houd ruim twintig procent vrij. Er komen altijd onverwachte zaken op je weg, en zo niet, dan heb je even tijd over.

TIP 5

Zeg vaker nee.

TIP 6

Pak die lastigste klus het eerst aan.

TIP 2

Maak een prioriteitenlijstje. En beloon jezelf als een klus klaar is. Even een adempauze, kopje koffie.

TIP 3

Doorbreken van bepaalde gewoonten.

TIP 4

Betrek je kinderen bij taken.

TIP 7

Maak van grote klussen een project met een tijdsindeling over meerdere dagen of weken.



Grappige uitspraken van kinderen

TOPTIP

JONAH (3) hoort de waterkoker in de keuken borrelen: "Juf, je thee brandt aan!"



KEVIN (3)
"Juf, hoe voelt het om geen piemel te hebben?"



VEERLE (8)
"Waarom geven ze geschiedenis, dat is al geweest. Ze kunnen beter toekomstles geven."



DATHAN (7)

zit bij de kapper en een deel van het geknipte haar valt op zijn hoofd: "Mijn haar heeft nu al heimwee."



MALIYA (5)

"Mijn mama moet altijd alles oplossen voor haar werk, ze drinkt daarom oplos koffie."



BABETTE (7) na de vakantie op Curaçao: "Mama waren het Amalia muggen op vakantie?" (Malaria)



TOPTIPS
VAN EN VOOR
OUDERS!

Opvoedhelden

Want dat zijn we toch allemaal!

In dit boekje vertellen andere ouders hun opvoedverhalen, en delen grootouders en experts hun tips. Over de mooie en de uitdagende opvoedzaken. Over grenzen aangeven en je kinderen in liefde laten groeien.

Want er is misschien geen perfecte manier van opvoeden, maar samen komen we een heel eind!

