

WIJ ZIJN ER SAMEN VOOR JOU, WAT KUN JIJ ZELF DOEN?

RICHT JE OP EEN GEZONDE LEEFSTIJL



Met gezond eten, genoeg slaap en regelmatig bewegen en ontspanning zorg je voor optimale weerstand. Beperk de schermtijd van je kind. Overmatig gamen en socialmediagebruik zorgen voor serieuze problemen. Het schoolwerk lijdt eronder -inclusief verveling tijdens de lessen, concentratieproblemen of een lage motivatie om huiswerk te maken. Maak duidelijke afspraken en bespreek waarom dit belangrijk is.

Tip: ga voor een week een challenge aan en houd je samen aan de afspraken. Bespreek daarna met elkaar wat jij merkt en wat je kind zelf ervaart. Maak er een uitdaging van en geen strijd!

BLIJF KALM EN GEEF HET GOEDE VOORBEELD

Kinderen stemmen hun reactie af op jouw voorbeeldgedrag. Sta dagelijks even stil hoe het met jou en je gezin gaat.



PRAAT MET ELKAAR OVER DE SITUATIE EN MAAK SAMEN AFSPRAKEN



Beantwoord met elkaar vragen: wat vraagt deze situatie van ons gezin? Wat is lastig en hoe lossen we dat op? Wat vinden we belangrijk om samen af te spreken? Doe dit zoveel mogelijk samen met je kinderen.

ZORG GOED VOOR JEZELF EN VOOR ELKAAR

Iedereen heeft momenten en dingen voor zichzelf nodig. Spreek hierover met elkaar en laat ieder aangeven wat hij of zij nodig heeft.



ZOEK EN BIED STEUN



Probeer niet alles alleen op te lossen. Vraag hoe anderen in jouw omgeving omgaan met knelpunten en leer van elkaar.

LAAT KINDEREN MEEDENKEN EN HELPEN

Kinderen vinden het leuk om te zoeken naar oplossingen. Hen betrekken is ook goed voor hun ontwikkeling en het helpt hen om beter met moeilijke situaties om te gaan.



BENOEM WAT GOED GAAT EN VIER DIT

Vertel elkaar aan het einde van de dag wat die dag goed is gegaan. Bewust hierbij stilstaan en dit benoemen, geeft een goed gevoel. Vier de succesvolle momenten, bijvoorbeeld met een bijzonder ontbijt of een lief briefje.

VERTROUW OP DE VEERKRACHT VAN JOUW KIND EN ELKAAR

Een kind dat gesteund wordt door ouders kan goed omgaan met verandering. Investeer juist in moeilijke periodes in de band met jouw kind.