GROEN

Oplettendheid - Open aandacht

Ik ben geïnteresseed in jouw wereld.

Kleine momenten, groot verschil!

Het gaat over het algemeen goed. In deze fase investeer je in de relatie. Niet omdat er een probleem is, maar omdat verbinding de basis is voor later.

Opdracht **Kies bij elke categorie 1 ding waar je deze week extra op wilt letten.**
Je kunt kiezen uit de voorbeelden óf zelf iets invullen.

Kleine stappen doen ertoe!

Categorie	Voorbeelden (kies er één of meer)	Mijn keuze Deze week let ik extra op:	Eigen ideeën Wat past bij mij en mijn kind?
Echte aandacht *Even echt contact maken.* 	☒ Eigen telefoon wegleggen. ☐ Je kind aankijken als het iets vertelt. ☐ Stoppen met waar je mee bezig bent. ☐ Luisteren zonder meteen advies of oplossing. ☐ Echt oogcontact maken.	*Ik ga deze week...* *Mijn telefoon wegleggen tijdens het eten.*	*Mijn eigen idee:*
Kleine relatiegebaren *Laat merken dat je om hem/haar geeft.* 	☐ Knuffel, kus of aai over de bol. ☐ Een grapje of samen lachen. ☐ Een lief appje of briefje. ☐ Zeggen: "Fijn dat je er bent." ☐ Een compliment geven. ☐ Iets kleins doen (bijv. lievelings-eten maken).	*Ik ga deze week...*	*Mijn eigen idee:*
Samen tijd maken *Samen zijn versterkt de band.* 	☐ Voorlezen of samen spelen. ☐ Wandelen of fietsen. ☐ Samen koken of eten. ☐ Meegamen of samen een serie kijken. ☐ Iets doen wat mijn kind leuk vindt. ☐ Een uitstapje maken.	*Ik ga deze week...*	*Mijn eigen idee:*
Interesse tonen *Nieuwsgierig zijn naar zijn/haar wereld.* 	☐ "Laat eens zien waar je mee bezig bent." ☐ Vragen naar vrienden of hobby's. ☐ Interesse tonen in een game of YouTube. ☐ Luisteren naar de muziek van je kind. ☐ Vragen wat hij/zij leuk, moeilijk of belangrijk vindt.	*Ik ga deze week...*	*Mijn eigen idee:*

Tot slot

Welke kleine stap ga jij deze week zetten om verbinding te maken met je kind?

Verbinding zit vaak niet in grote gesprekken, maar in kleine momenten van echte aandacht.

Blijf dichtbij
Samen sterker ouderschap

GROEN

Oplettendheid - Open aandacht

Ik ben geïnteresseed in jouw wereld.

Het gaat over het algemeen goed. In deze fase investeer je in de relatie. Niet omdat er een probleem is, maar omdat verbinding de basis is voor later.

Kleine momenten, groot verschil!

Opdracht

Kies bij elke categorie 1 ding waar je deze week extra op wilt letten.
Vul in wat voor jou past. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Jij kent jouw kind het beste!



Echte aandacht

Even echt contact maken.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Deze week let ik extra op:

.....



Kleine relatiegebaren

Laat merken dat je om hem/haar geeft.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Deze week let ik extra op:

.....



Samen tijd maken

Samen zijn versterkt de band.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Deze week let ik extra op:

.....



Interesse tonen

Nieuwsgierig zijn naar zijn/haar wereld.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Deze week let ik extra op:

.....

Tot slot

Wat neem jij mee? Wat wil je de komende week anders of vaker doen om verbinding te maken met je kind?

.....

.....

.....

.....

Verbinding zit vaak niet in grote gesprekken, maar in kleine momenten van echte aandacht.

Blijf dichtbij

Samen sterker ouderschap