

25 Manieren om echt aanwezig te zijn bij je kinderen

1. Maak oogcontact als je kind iets vraagt.
2. Doe mee in hun spel. Rol met een bal of speel kiekeboe. Wees hun patiënt, hun kind of hun brandweerauto. Speel desnoods een computerspelletje tegen elkaar. Kijk wat je kind doet en doe voor 10 minuten mee. Laat je kind bepalen wat er gebeurt, hij is even de baas!
3. Trek gekke gezichten naar elkaar. Het kind doet iets voor en jij doet hem na. En andersom!
4. Roep: 'wie wil er een knuffel?' En deel uit!
5. Stop een lief briefje in zijn schooltas. 'Ik hou van jou omdat...'
6. Spreek uit wat je je kind ziet doen. 'Jij bent aan het kleuren. Je hebt de lucht blauw gemaakt en het gras oranje. Ik zie dat je erg je best doet om niets wit te laten.' Je hoeft geen waardeoordeel te geven of je kind altijd te prijzen. Hij heeft er veel baat bij als je uitspreekt dat je hem ziet. Doe dat ook bij zijn emoties: 'ik dat je boos bent. Je hebt een dikke rimpel boven je neus.' Kinderen floreren als ze gezien worden!
7. Vertel je kind over dingen die je meemaakte toen je zo oud was als hij.
8. Lach samen! Vertel een grapje, kietel elkaar, stoei.
9. Luister heel precies naar een verhaal dat je kind vertelt. Stel vragen en laat je gezicht mee bewegen met het verhaal.
10. Wijs je kind op bijzondere dingen: een insect, de zon op de wolken, een regendruppel op een spinnenweb. Vraag: 'Heb je wel eens eerder zoiets gezien?'
11. Doe samen alle dieren na die je kunt bedenken. Jij ook, hup, hoe doet een krokodil?
12. Maak een schrift waarin je dingen opschrijft waarvoor je dankbaar bent. Of stop briefjes met dankpunten in een pot en lees de briefjes met elkaar op oudejaarsavond.
13. Vraag je kind om je te helpen. Inderdaad, daar gaat het vaak niet sneller van. Probeer je kind er iets bij te leren (bijvoorbeeld voorzichtig een mes gebruiken in de keuken), zodat langzamerhand helpen ook echt helpen wordt.
14. Kruij bij je kind in bed voor het slapen gaan. Of zomaar midden op de dag, als hij lekker op bed ligt te lezen.
15. Vertel je kind over de dagen rond zijn geboorte. Of vertel je kind wie zijn naam bedacht heeft en waar die vandaan kwam of wat het betekent.

16. Zet op youtube een filmpje aan van kinderliedjes met bewegingen (of voor grotere kinderen een serieuze workout, wel even selecteren op muziek) en beweeg!
17. Leer je kind woordjes in een vreemde taal.
18. Lees voor. Natuurlijk. En als je zin hebt, gebruik gekke stemmetjes. Of bij een bekend verhaal, maak expres fouten.
19. Vraag je kind jou iets leren. Iets wat hij op school heeft geleerd of wat hij leuk vindt. Laat je bijpraten over automerken, sterren en planeten of singels en sjabrak.
20. Ga zitten zónder boek, tijdschrift of telefoon en kijk naar je kind. Blijf kijken, ongeacht wat er gebeurt als hij je opmerkt. Komt hij bij je zitten? Maak er een genietmomentje van.
21. Geef je kind met een beetje olie of crème een hand- of voetmassage. Ik bedacht me laatst dat ik dat als verpleegkundige deed tijdens mijn werk op een hospice en dat dat ook heel fijn kan zijn voor een momentje met een kind. Als cliënten 's nachts niet konden slapen, of overdag niets te doen hadden was dat een mooie manier om samen te zijn en contact te hebben zonder dat er steeds gepraat hoeft te worden. En het voelt heel ontspannen! Je hoeft het niet echt te kunnen. Alle rustige aanraking is goed.
22. Leer je kind iets wat jij vroeger deed: met een springtouw, of vingerhaken, een kop en schotel of de Eiffeltoren met een touwtje, vliegtuigjes of een happertje vouwen.
23. Vraag eens aan je kind: 'als het zou kunnen, welk Bijbelverhaal (of vaderlandse geschiedenis), zou jij dan wel meegemaakt willen hebben? Waarom zou je dat willen zien gebeuren?'
24. Geef je kind toestemming om te koken, de lunch klaar te maken of iets voor bij de koffie te regelen. Kijk wat er gebeurt en geniet ervan.
25. Leg een briefje op je aanrecht waarop je 'piekergedachten' of to-do's parkeert tot je er iets mee kan. Dat geeft ruimte in je hoofd om te zijn waar je bent: bij je kind, dat kind waarvan je houdt en die zó leuk is... als je er maar naar kijkt.

25 Manieren om echt aanwezig te zijn bij je kinderen

26. Maak oogcontact als je kind iets vraagt.
27. Doe mee in hun spel. Rol met een bal of speel kiekeboe. Wees hun patiënt, hun kind of hun brandweerauto. Speel desnoods een computerspelletje tegen elkaar. Kijk wat je kind doet en doe voor 10 minuten mee. Laat je kind bepalen wat er gebeurt, hij is even de baas!
28. Trek gekke gezichten naar elkaar. Het kind doet iets voor en jij doet hem na. En andersom!
29. Roep: 'wie wil er een knuffel?' En deel uit!
30. Stop een lief briefje in zijn schooltas. 'Ik hou van jou omdat...'
31. Spreek uit wat je je kind ziet doen. 'Jij bent aan het kleuren. Je hebt de lucht blauw gemaakt en het gras oranje. Ik zie dat je erg je best doet om niets wit te laten.' Je hoeft geen waardeoordeel te geven of je kind altijd te prijzen. Hij heeft er veel baat bij als je uitspreekt dat je hem ziet. Doe dat ook bij zijn emoties: 'ik dat je boos bent. Je hebt een dikke rimpel boven je neus.' Kinderen floreren als ze gezien worden!
32. Vertel je kind over dingen die je meemaakte toen je zo oud was als hij.
33. Lach samen! Vertel een grapje, kietel elkaar, stoei.
34. Luister heel precies naar een verhaal dat je kind vertelt. Stel vragen en laat je gezicht mee bewegen met het verhaal.
35. Wijs je kind op bijzondere dingen: een insect, de zon op de wolken, een regendruppel op een spinnenweb. Vraag: 'Heb je wel eens eerder zoiets gezien?'
36. Doe samen alle dieren na die je kunt bedenken. Jij ook, hup, hoe doet een krokodil?
37. Maak een schrift waarin je dingen opschrijft waarvoor je dankbaar bent. Of stop briefjes met dankpunten in een pot en lees de briefjes met elkaar op oudejaarsavond.
38. Vraag je kind om je te helpen. Inderdaad, daar gaat het vaak niet sneller van. Probeer je kind er iets bij te leren (bijvoorbeeld voorzichtig een mes gebruiken in de keuken), zodat langzamerhand helpen ook echt helpen wordt.
39. Kruip bij je kind in bed voor het slapen gaan. Of zomaar midden op de dag, als hij lekker op bed ligt te lezen.
40. Vertel je kind over de dagen rond zijn geboorte. Of vertel je kind wie zijn naam bedacht heeft en waar die vandaan kwam of wat het betekent.

41. Zet op youtube een filmpje aan van kinderliedjes met bewegingen (of voor grotere kinderen een serieuze workout, wel even selecteren op muziek) en beweeg!
42. Leer je kind woordjes in een vreemde taal.
43. Lees voor. Natuurlijk. En als je zin hebt, gebruik gekke stemmetjes. Of bij een bekend verhaal, maak expres fouten.
44. Vraag je kind jou iets leren. Iets wat hij op school heeft geleerd of wat hij leuk vindt. Laat je bijpraten over automerken, sterren en planeten of singels en sjabrak.
45. Ga zitten zónder boek, tijdschrift of telefoon en kijk naar je kind. Blijf kijken, ongeacht wat er gebeurt als hij je opmerkt. Komt hij bij je zitten? Maak er een genietmomentje van.
46. Geef je kind met een beetje olie of crème een hand- of voetmassage. Ik bedacht me laatst dat ik dat als verpleegkundige deed tijdens mijn werk op een hospice en dat dat ook heel fijn kan zijn voor een momentje met een kind. Als cliënten 's nachts niet konden slapen, of overdag niets te doen hadden was dat een mooie manier om samen te zijn en contact te hebben zonder dat er steeds gepraat hoeft te worden. En het voelt heel ontspannen! Je hoeft het niet echt te kunnen. Alle rustige aanraking is goed.
47. Leer je kind iets wat jij vroeger deed: met een springtouw, of vingerhaken, een kop en schotel of de Eiffeltoren met een touwtje, vliegtuigjes of een happertje vouwen.
48. Vraag eens aan je kind: 'als het zou kunnen, welk Bijbelverhaal (of vaderlandse geschiedenis), zou jij dan wel meegemaakt willen hebben? Waarom zou je dat willen zien gebeuren?'
49. Geef je kind toestemming om te koken, de lunch klaar te maken of iets voor bij de koffie te regelen. Kijk wat er gebeurt en geniet ervan.
50. Leg een briefje op je aanrecht waarop je 'piekergedachten' of to-do's parkeert tot je er iets mee kan. Dat geeft ruimte in je hoofd om te zijn waar je bent: bij je kind, dat kind waarvan je houdt en die zó leuk is... als je er maar naar kijkt.