

3

VERSTERK DE BAND
TUSSEN JE KINDEREN





4



INTRODUCEER EEN FAMILIETRADITIE

WAT?

Bedenk deze week een terugkerende activiteit die je met het hele gezin kunt doen.

Bijvoorbeeld iedere eerste zondag van de maand spelletjesmiddag. Of op zaterdag altijd samen uitgebreid koken. Of elke twee weken een boswandeling. In ieder geval iets wat alle gezinsleden leuk vinden om te doen.

WAAROM?

Het is goed voor de band met je kinderen als je regelmatig samen iets leuks onderneemt. Door er een terugkerend iets van te maken bereik je twee dingen: om te beginnen weet je zeker dat het er niet bij inschiet. Je plant het namelijk

met z'n allen in waardoor er ook niks tussenkomt.

Ten tweede creëer je op deze manier een traditie. Echt iets speciaals voor jouw gezin waarmee je heel duidelijk laat zien dat jullie het allemaal de moeite waard vinden tijd voor elkaar vrij te maken. En niet alleen als het toevallig zo uitkomt.



4

INTRODUCER EEN FAMILIETRADITIE

5

SCHRIJF IEDERE AVOND ÉÉN DING OP WAT JE DIE DAG LEUK VOND AAN JE KIND

WAT?

Schrijf deze week iets leuks op over je kind.

WAAROM?

In de drukte van het bestaan als ouder vergeten we soms nog wel eens gewoon te genieten. Door iedere avond per kind één ding op te schrijven (kan heel kort zijn) sta je er even bewust bij stil dat het leven met kinderen eigenlijk heel leuk is. Uit onderzoek van professor Wiseman van de universiteit van Hertfordshire blijkt dat het terugdenken aan leuke gebeurtenissen simpelweg gelukkiger maakt.

En na verloop van tijd heb je ook nog 's een mooi boekje met herinneringen. Waar je fijn even doorheen kunt bladeren op zo'n dag dat je iets minder gecharmeerd bent van je eigen kinderen. Want ook z'n dag hebben we allemaal wel eens.

