



## VOORWOORD

Al jaren geef ik lezingen en workshops over opvoeden. En bijna altijd ontmoet ik daar ouders die, net als ik, hun kinderen al best goed opvoeden. Want opvoeden kunnen we eigenlijk allemaal wel. Natuurlijk hebben we allemaal wel eens zo'n dag dat het niet zo lekker loopt of dat we er even klaar mee zijn (ik wel tenminste) maar over het algemeen zijn we best tevreden over de manier waarop we onze kinderen opvoeden. En terecht. De meeste kinderen komen namelijk prima terecht en de Nederlandse jeugd is de gelukkigste van de Westerse wereld. Deze kalender is er dus niet om je te

vertellen hoe je je kinderen op moet voeden. Hij is bedoeld om daar waar het goed gaat nog net wat meer plezier en gezelligheid te brengen en je wat gemakkelijker door die ene dag heen te loodsen dat het even niet zo lekker loopt. Laat je iedere week inspireren door een makkelijk toepasbare tip, zodat je nog meer kunt genieten van je kinderen. In deze kalender vind je voor iedere week een tip en inspiratie. Er staat geen jaartal op, dus je kunt 'm jaar in jaar uit gebruiken. Veel plezier ermee en maak er een feestje van!

Eva Bronsveld, april 2013

---

## BESPREEK DE HUISREGELS

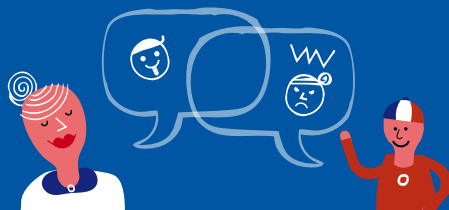
### HOE?

In ieder gezin komt het voor. Van die regels waar je iedere keer strijd over hebt. Bijvoorbeeld over dat je kind z'n kamer moet opruimen. Of dat hij nu eindelijk eens achter de computer vandaan moet komen. Die strijd is soms om gek van te worden. Vaak helpt het dan om de regel met je kinderen te bespreken. Luister naar de argumenten van je kinderen. Leg rustig uit waarom jij die regel wel belangrijk vindt. Door het er samen over te hebben, lukt het meestal best om een afspraak te bedenken waar je je allebei in kunt vinden. Dat kost even wat meer tijd, maar die verdien je makkelijk terug doordat je vervolgens niet iedere keer een hoop discussie hebt over de afspraken.

En als start van het nieuwe jaar is deze week misschien een mooi moment om alle regels weer eens te bespreken samen.

### WAAROM?

Kinderen zijn nu eenmaal veel meer geneigd zich te houden aan afspraken die je samen met ze maakt, dan aan regels die ze van bovenaf worden opgelegd. Daarbij is het zo dat ze op deze manier merken dat jij hún behoefte ook serieus neemt. En dat maakt het voor hen weer makkelijker om zich in te leven in die van jou.



1

# BESPREEK DE HUISREGELS



2

# GLIMLACH ZOVEEL MOGELIJK

## WAT?

Wanneer je glimlacht naar je kind, geef je de boodschap: "Ik vind het fijn dat je er bent". In de hectiek van de dag gebeurt het dat je met een gespannen, gestreste, bedrukte blik naar je kind kijkt. Probeer komende week zo vaak mogelijk met een glimlach naar je kind te kijken.

## WAAROM?

De sfeer wordt er echt beter van. Bovendien krijg je zelf ook een beter humeur als je vaker glimlacht. Want je emoties beïnvloeden je gezichtsuitdrukking, maar volgens de 'facial feedback hypothesis' werkt het andersom ook. Door te glimlachen denkt je lichaam dat je je gelukkig voelt, komen er meer

endorfines in je lichaam en voel je je vanzelf beter. En uit onderzoek van psychologen van de Wayne State University in Detroit blijkt ook nog eens dat mensen die meer glimlachen, langer leven. Keep on smiling.



2





3

## VERSTERK DE BAND TUSSEN JE KINDEREN

### WAT?

Versterk de band tussen je kinderen door ze deze week zo vaak mogelijk te herinneren aan het feit dat ze broer of zus zijn.

### HOE?

Heel eenvoudig, als je tegen je ene kind iets zegt over je andere kind, noem je hem of haar broer of zus. Dus bijvoorbeeld: “Kijk eens, je broer zit lekker te tekenen, wil jij dat ook?” Of: “Wil jij je zusje even helpen met d'r veters?”

Steeds als je eigenlijk de naam van je kind zou zeggen, zeg je nu broer(tje) of zus(je).

Door steeds te benadrukken dat ze broer en zus zijn, versterkt de band tussen je kinderen. Ze zijn dan meer geneigd om iets voor elkaar over te hebben, met elkaar te delen of elkaar te helpen.

