

HAAL HET MEESTE UIT SPECIALE TIJD - CHECKLIST

Opvoeders hebben het vaak druk, ervaren dan stress en moeten veel verschillende dingen tegelijk doen. Hierdoor kan het moeilijk zijn om te ontspannen en om de warme aandacht te geven die een kind nodig heeft om zich goed te ontwikkelen.

U kunt deze 'Speciale Tijd Checklist' gebruiken om de tijd met uw kind optimaal te benutten. De procedure 'speciale tijd' kan ondersteunend zijn aan het verstevigen van de band tussen u en uw kind. Het kan uw kind helpen om zelfvertrouwen te ontwikkelen dat nodig is om te leren, te groeien en te genieten van gezonde relaties.

- Geef de speciale tijd een naam. U hoeft het geen 'speciale tijd' te noemen, maar geef het een naam zodat u en uw kind samen aan deze belangrijke tijd woorden kunnen geven.
- Maak een afspraak. Laat uw kind van te voren weten wanneer het speciale tijd is. Of dit nu een paar minuten van te voren is of volgens een vast patroon ('elke middag om 16.00 uur').
- Gebruik een timer. Het is belangrijk dat er een externe bron is die aangeeft wanneer de speciale tijd is afgelopen. Door gebruik te maken van de wekker of timer, bijvoorbeeld op uw telefoon, hoeven u en uw kind niet op de klok te kijken, terwijl jullie genieten van de tijd samen. Als u de timer zet op uw telefoon, leg uw telefoon dan wel weg, zodat u niet afgeleid wordt door inkomende berichten.
- Onthoud dat tijdens speciale tijd uw kind de leiding heeft. Wees enthousiast, bereid tot meewerken, open en flexibel. Sta uw kind toe om te doen wat het graag wil of wil uitproberen. Hierbij uiteraard wel rekening houdend met gevaar en de beperkingen van tijd en financiën. Volg uw kind, in het enthousiasme, in het ontdekken, op de momenten dat het moet lachen.
- Laat uw agenda los. Zet alles opzij en laat niets deze waardevolle ontmoeting onderbreken. Tijdens deze 5, 10 of 30 minuten doet u de deur niet open, checkt u uw inkomende mail of berichten niet en ruimt u niks op. Laat uw gedachten niet gaan. U

bent helemaal aanwezig bij uw kind. Geniet van uw kind. Leer iets nieuws over hoe uw kind de wereld ziet. Focus en wees aanwezig en probeer uw kind niks te leren.

- Speel met één kind tegelijk. Speciale tijd werkt het beste 1 op 1, hoewel het wel mogelijk is wanneer twee volwassenen samenwerken om één kind speciale tijd te geven. Het is echter niet mogelijk voor één volwassene om alle aandacht te geven aan meerdere kinderen tegelijk. Begin klein als het nodig is. Vind een manier om een aantal keer in de week vijf minuten tijd te maken met elk kind en bouw van daaruit uit. Het zal u mogelijk verbazen hoe uw kind gebruik zal maken van deze vijf minuten van uw gerichte aandacht.
- Respecteer de timer en zorg dat er een einde komt aan speciale tijd. Als uw kind erg teleurgesteld is wanneer de speciale tijd ten einde is gekomen, vertel uw kind dan wanneer jullie weer samen speciale tijd hebben en vertel hem hoe u daar al naar uitkijkt. Als er bij uw kind (grote) emoties naar boven komen, maak dan van de gelegenheid gebruik om te luisteren naar wat uw kind met u wil delen. Maar houd wel de grens aan dat speciale tijd voor nu is afgelopen.

Deze checklist is opgesteld door Hand-in-Hand parenting en vertaald en bewerkt door Basic Trust.