

Checklist

HECHTINGSMOMENTEN

tussen jou en je kind




1.

- De eerste 3 minuten nadat hij wakker is geworden.

Dit moment heeft veel impact op jouw kind. Hoe start je de dag met elkaar? Met welke energie wil jij de dag laten beginnen?



2.

- Jouw kind heeft elke dag een gesprek nodig, waarbij je oogcontact met hem maakt.

Of je nou jong of oud bent, je wilt niets liever dan een goed gesprek waarbij je écht gezien wordt.



3.

- Jouw kind heeft minimaal 8 aanrakingen per dag nodig, wil jouw kind zich verbonden voelen met jou.

Wanneer jouw kind niet lekker in zijn vel zit, zijn minimaal 12 aanrakingen nodig. Het hoeft niet moeilijk te zijn. Denk aan een schouderklopje of een knuffel.



4.

- Vertel over de zwangerschap.

Zoek een fijn plekje met elkaar en vertel jouw kind over de tijd dat jij zwanger was. Hoe voelde je je? Wat maakten jullie mee? Vertel open en oprecht je ervaringen aan je kind.



5.

- Doe een offline activiteit met jouw kind.

Jouw kind heeft altijd de behoefte om zich gezien, gehoord en geliefd te voelen. Hij wil zich graag met jou verbinden en zo nodig inhalen wat hij eerder heeft gemist.



6.

- Bekijk samen het babyalbum.

Kinderen zijn vaak mateloos geïnteresseerd in foto's van zichzelf als baby. Bekijk samen met jouw kind de foto's van zijn geboorte en de babytijd. Kijk eens hoe jouw kind hierop reageert.



7.

- Vertel over de geboorte.

Ga bij elkaar zitten en vertel jouw kind over de geboorte. Hoe verliep dit? Wie waren erbij? Was de geboorte thuis of in het ziekenhuis? Moest jouw kind geholpen worden? Vertel eerlijk het verhaal, maak het niet mooier dan het was.



8.

- De laatste 3 minuten voordat hij naar bed gaat.

Dit moment heeft veel impact op jouw kind. Aandacht en écht aanwezig zijn in dit moment is belangrijk. Probeer het maar eens.

Ieder kind wil zich *gezien, gehoord en geliefd* voelen, zeker in deze Corona tijd!