

31 mini-opdrachten voor (nog) meer gezelligheid in huis!

GROOT & KLEIN

Maak opvoeden makkelijker en nog leuker

Dag 1 Glimlach vandaag bewust elke keer als je je kind aankijkt	Dag 2 Geef 15 minuten volledige aandacht aan elk van je kinderen vandaag	Dag 3 Zeg vandaag eens wat vaker JA!
Dag 4 Knuffel vandaag extra vaak met je kind(eren)	Dag 5 Geef vandaag bewust complimenten	Dag 6 Help je kind(eren) vandaag eens extra met alles
Dag 7 Neem vandaag eens (een taakje) over van je kind(eren)	Dag 8 WEL-dag Let erop dat je minder met nee/niet praat, wat wil je wel of mag er wel?	Dag 9 Verwen-dag! Bedenk een paar dingen om je kinderen een beetje te verwennen
Dag 10 Zorg vandaag voor extra veel fysiek contact	Dag 11 Maak eerst verbinding voor je iets vraagt aan je kind	Dag 12 Speel met z'n allen een spelletje!
Dag 13 Adem even 3x rustig in en uit voor je reageert	Dag 14 Bedenk einde dag wat jij vandaag goed hebt gedaan met je kind(eren)	Dag 15 Speel vandaag eens écht mee met je kinderen
Dag 16 Bedenk samen iets aardigs voor iemand anders en doe het	Dag 17 Bedenk einde dag van elk kind 3 dingen die leuk van hem waren	Dag 18 Doe eens gek dag: sta vandaag gewoon eens meer toe dan anders
Dag 19 Correctie nodig? Constateer eerst wat je ziet, vraag wat er aan de hand is en luister!	Dag 20 Help je kind vooraf herinneren aan afspraakjes!	Dag 21 Kind boos? Neem het niet persoonlijk, zo is het namelijk niet bedoeld!
Dag 22 Kijk eens anders naar gedrag: wat kan erachter zitten?	Dag 23 Weg die telefoon en echte aandacht voor je kind vandaag!	Dag 24 Bedenk van elk kind 10 leuke mooie kwaliteiten
Dag 25 Een kind luistert beter als jij ook naar hem luistert! Luister vandaag oprecht en geïnteresseerd naar je kinderen	Dag 26 Plan vandaag met elk van je kinderen een uitje of moment met z'n 2 in de komende 2 weken	Dag 28 Logeer vanavond met z'n allen in de huiskamer of plan vandaag een dag om dat te doen
Dag 29 Note to self: blijf lachen!!	Dag 30 Bak of kook vandaag iets samen met je kind(eren)	Dag 31 Verzin met elkaar 10 leuke dingen van jullie gezin!