

DAGEN WAAR JE VAN OPLAADT

Een schrijf- en planoefening voor meer plezier bij jou en je kindje.



OPLADEN

Van welke (kleine) dingen laad jij op? En je kind? Wat doen jullie graag samen en wat alleen? Wat heb je nodig om ze ook echt te doen?

Ouder:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

Kind:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

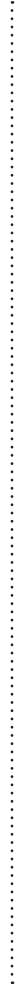
11.

12.

OPLADEN en LEEGLOPEN

Wat doe je als ouder op een (doordeweekse) dag?

1. Schrijf het op, van opstaan tot slapen gaan.
2. Geef een + aan opladers, een - aan leeglopers en +- als het wisselt.
3. Kijk hoe je dag fijner kan. Welke + wil je meer? Welke + mist? Welke - kan weg? Welke - is de moeite waard? Kan een - op een fijnere manier?

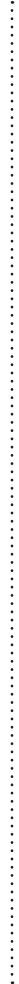


Ouder:

OPLADEN en LEEGLOPEN

Wat doet je kind op een (doordeweekse) dag?

1. Schrijf het op in steekwoorden, van opstaan tot slapen gaan.
2. Geef een + aan opladers, een - aan leeglopers en +- als het wisselt.
3. Kijk hoe je kind's dag fijner kan. Welke + kan meer? Welke + mist? Welke - kan weg? Welke - is de moeite waard? Kan een - op een fijnere manier?

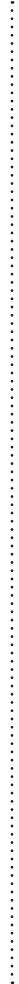


Kind:

OPLAADDAG

Je ideale doordeweekse dag! Makkelijker, rustiger en met meer plezier.

1. Maak een nieuw dagschema met ruimte voor momenten van aandacht, rust en verbinding. Maak ook ruimte voor mindfulness!
2. Schrijf erbij hoe je het aanpakt: nieuwe mindset, werkwijze, of hulp bv.
3. Probeer het uit, geef + en - en stel weer bij.

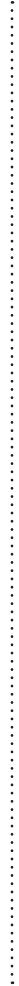


Ouder:

OPLAADDAG

Je kind's ideale doordeweekse dag! Makkelijker, rustiger en met meer plezier.

1. Maak een nieuw dagschema met ruimte voor momenten van aandacht, rust en verbinding. Maak ook ruimte voor mindfulness!
2. Schrijf erbij hoe je het aanpakt: nieuwe mindset, werkwijze, of hulp bv.
3. Probeer het uit, geef + en - en stel weer bij.



Kind: