

## Tips bij opvoeden

“Een vrolijk kind zit goed in zijn vel!”

1. Een dag afsluiten met de vraag aan je kind: “Wat was het vervelendste en het fijnste van deze dag?”
2. Verhalen over gevoelens voorlezen.
3. Gebruik als volwassene ook de ‘ik-boodschap’.
4. Wees duidelijk in je verwachtingen.
5. Zorg voor genoeg rust.
6. Lichamelijke klachten kunnen een vertaling zijn van onvrede.
7. Echte complimenten helpen.
8. Het verschil tussen: “Je bent irritant” en “Je doet irritant” toepassen.
9. Positief denken stimuleren: “Het lukt me” of “Ik doe mijn best”.
10. Lezen over ontwikkelingspsychologie en opvoeding.