

Relaxte ouderskalender - NOVEMBER

zondag

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

1 Doe 1 ding
waar je
blij van wordt

2 Tel tot 5
voor je
reageert

3 Bespreek je
twijfels of vragen
over opvoeden

4 Choose
your
battles

5 Ga minimaal
een half uur
wandelen

6 Wat zit er
achter het
gedrag van je
kind?

7 Benoem wat
je bij je kind
ziet gebeuren

8 Leg je telefoon
buiten je bereik

9 Jij bent ook
maar een mens:
relax!

10 10 minuten
alleen maar
kijken naar je
kind

11 Knuffeltijd!

12 Geen telefoons
aan tafel

13 Lees extra lang
voor

14 Plan jouw
ontspannings-
moment voor de
komende week

15 Wacht met
ingrijpen (als dat
veilig kan
natuurlijk)

16 Sta 10 min
eerder op dan
normaal

17 Al uit het
raam gestaard
vandaag?

18 Soms is er
gewoon zijn ook
genoeg

19 Wat staat er
gepland dat
eigenlijk niet
hoeft vandaag?

20 Lach!!

21 Vertrouw op je
gevoel

22 Maak met je
kind een eigen
verhaal voor het
slapen gaan

23 Erken de
emoties van je
kind

24 Wat kan je kind
allemaal al zelf?

25 Laat het

26 Leg een lief
briefje onder
ieders kussen

27 Lach
om je eigen
gedrag

28 Ook andere
ouders vinden
opvoeden een
uitdaging

29 Je hebt het beste
met je kind voor

30 Luister zonder te
onderbreken

Opvoedcoaching
Relaxte ouders - relaxte kinderen
www.relaxtemoeder.com