

Beste ouders en opvoeders,

Het is de Week van de Opvoeding

Dit is altijd een beetje een hilarische week, want voor opvoeders is het iedere week 'Week van de Opvoeding', toch?

Wel is het een mooi moment om er extra aandacht aan te geven en het gesprek erover te hebben. Laten we dat doen, want...

Praten over opvoeden is normaal

Praten geeft steun, het lucht op en het helpt om goed om te gaan met je kinderen.

Ontmoeting en contact met andere ouders kunnen je ondersteunen bij het opvoeden. Jullie kunnen ervaringen delen en tips geven.

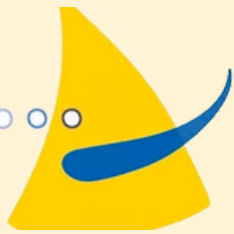


De jeugd- en gezinscoaches

Wil je je zorgen delen, gewoon eens sparren of heb je een vraag, dan kun je ook altijd bij ons terecht.

Wist je dat elke kinderopvang, peuterspeelgroep en school een jeugd- en gezinscoach heeft?

Mailen, bellen of appen. We zijn snel bereikbaar en denken graag met je mee. Onze contactgegevens vind je onderaan deze brief.



WEEK VAN DE OPVOEDING

SAMEN DELEN, SAMEN WETEN

Elke ouder kent momenten van stress. Een beetje stress is dan ook niet erg. Het hoort erbij en het houdt je alert.

Teveel stress is natuurlijk niet goed. Dan wordt het moeilijker om goed te reageren op het gedrag van kinderen, leuke dingen nog te zien of kalm te blijven op crisismomenten.

Wat zijn signalen dat het opvoeden je misschien teveel wordt?

- als je niets meer van je kind kunt verdragen.
- als je steeds boos uitvalt tegen je kind.
- als je denkt dat je kind dingen expres doet, om jou dwars te zitten.
- als je geen leuke momenten meer hebt met je kind.
- je niets positiefs over je kind kunt bedenken.
- als je blij bent wanneer je kind uit de buurt is.
- als je opvoeden vooral als een last ervaart.
- als je denkt dat je een hopeloos kind hebt bij wie niks helpt.
- als je vaker straft dan je eigenlijk wilt.
- als je jouw zorgen met niemand kunt delen.

Humor ontspant... voor je dagelijkse portie glimlachen en hart onder de riemen



@clubvanrelaxtemoeders

Ook voor relaxte vaders natuurlijk :-)

Herken jij één of meer van deze signalen? Als dat zo is, neem dan de stap om hulp te zoeken. Bespreek je zorgen.

Weet je niemand om dit mee te delen? Wij helpen je verder.

De jeugd- en gezinscoaches

Rosemarie te Hoven

Rosemarie.tehoven@enkhuisen.nl

tel.nr: 06-5328 3289

Esther van der Leek

Esther.vanderleek@enkhuisen.nl

tel.nr: 06-1089 9451

Esther Cloos

Esther.cloos@enkhuisen.nl

tel.nr: 06-5328 2278

Tips



Het is Week van de Opvoeding dus ontvang je komende week als ouder lees-, kijk- en luistertips.

Heb je zelf een mooie tip die je graag wilt delen met andere ouders? Geef het door, we delen het graag!