

**PAPA, MAG IK
EEN KOEKJE?!**



KOM KIJKEN!

voor je
het weet
zijn ze
groOt

INTERACTIEF THEATER OVER
OPVOEDING, VOEDING & BEWEGEN

**HANDIG
VOOR THUIS!**

GRAPPIG EN GOED
OM TE WETEN

- > ALLE TIPS OP EEN RIJ
- > DE VIJF STAPPEN TOEGELICHT
- > LEUK OM THUIS TE BESPREKEN



INTRODUCTIE

U WAS VANDAAG BIJ HET THEATER 'VOOR JE HET WEET ZIJN ZE GROOT'.
HOPELIJK VOND U HET EEN LEUKE ÉN NUTTIGE BIJEENKOMST.



Graag bieden wij u dit handboekje aan:

- Om alle tips en stappen nog een keer rustig na te lezen
- Om thuis nog even na te genieten,
- Om met uw partner, (schoon)ouders of vrienden te praten over wat u vandaag heeft gezien.

Veel leesplezier.

IN DE HOOFDROL
MOEDER

BRAM, 11 JAAR



GA BUITENSPELEN!!

**VROEM!!
VROEM!!**

HOOR JE ME?! IK ZEI:
JE HEBT LANG GENOEG
ACHTER DAT SCHERM
GEZETEN VANDAAG!

BRAM, JE HEBT LANG
GENOEG ACHTER DAT
SCHERM GEZETEN
VANDAAG!

JA, DUS?!

GA VOETBALLLEN
OF SKATEBOARDEN!

MAAR MAM, IK MOET
NOG MAAR 1 LEVEL!

HET MAAKT NIET UIT
WAT IK DOE OF ZEG,
HIJ LUISTERT TOCH
NIET NAAR ME.

OKE, NOG 1 LEVEL
DAN, MAAR DAARNA
GA JE NAAR BUITEN.

ZUCHT!

**HERKENT
U DIT?!**

KIJK VOOR TIPS
OP DE LAATSTE
PAGINA >

IN DE HOOFDROL
MOEDER



TIM, 7 JAAR



WE KOMEN TE LAAT!!

OKE, DAN GA IK EERST
TIM NAAR SCHOOL
BRENGEN, DAN NAAR
KANTOOR EN DAARNA
BOODSCHAPPEN DOEN...



TIMMM, WAAR BLIJF JE?!
KOM NU ONTBIJTEN!



SCHIET OP!

WAT HEB JE NOU WEER
AANGETROKKEN?!
GA NU MAAR ZITTEN
EN EET JE BOTERHAM!



HOU OP MET
WIEBELEN!

ZIT NIET ZO TE
TREUZELN!

SPEEL NIET
MET JE ETEN!



IK HEB GEEN TREK.

HAAST JE!!

LAAT MAAR ZITTEN DIE
BOTERHAM, WANT WE
KOMEN WEER TE LAAT.
WE MOETEN NU GAAN!



OP SCHOOL ZEGGEN ZE
DAT ONTBIJTEN BELANGRIJK
IS, MAAR HOE KRIJG IK DAT
VOOR ELKAAR?!



HERKENT U DIT?!

KIJK VOOR TIPS
OP DE LAATSTE
PAGINA >

MAG IK EEN KOEKJE?!



PAPA, MAG IK EEN KOEKJE?!



NU GEEN KOEKJES LARA, WE GAAN ZO ETEN.



MAAR PAPPAAAAA IK WIL EEN KOEKJE!! PLEASE???



MAAR IK HEB HONGER!!



NEE-IS-NEE! HOU OP MET ZEUREN!



OKE DAN, MAAR DAN HOU JE WEL OP MET ZEUREN!



HEB IK TOCH EEN KOEKJE GEGEVEN TERWIJL IK DAT NIET WILDE, HOE HAD IK DAT ANDERS KUNNEN DOEN?!

HERKENT U DIT?!

KIJK VOOR TIPS OP DE LAATSTE PAGINA >

ALLE TIPS EN STAPPEN NOG EEN KEER OP EEN RIJ

WAREN DE STRIPVERHALEN VOOR U HERKENBAAR? TIJDENS DE OUDERBIJEENKOMST KREEG U EEN AANTAL TIPS. DEZE KUNT U NATUURLIJK OOK IN ANDERE SITUATIES GEBRUIKEN. WAT DOET U ALS:

- > UW KIND VAN DE SPORTVERENIGING AF WIL?
- > UW KIND ZIJN ZAKGELD GEBRUIKT OM PATAT OF ENERGIEDRANKJES TE KOPEN?
- > UW KIND GEEN WATER WIL DRINKEN?

DENK DAN AAN DE ONDERSTAANDE TIPS EN DE HAND MET 5 STAPPEN.



MAAK DUIDELIJK WAT JE VAN JE KIND VERWACHT

Zorg dat de regel voor je kind duidelijk is. Zorg dat je kind weet wat u van hem verwacht. Dus niet: je mag niet de hele dag gamen. Maar wel: je mag een halfuur per dag gamen.

WAT GAAT ER GOED?

Besteed aandacht aan wat uw kind goed doet. Want alles wat je aandacht geeft groeit. Door uw compliment (aandacht) leert uw kind wat hij goed doet. Dit activeert namelijk het leergebied in de hersenen van uw kind. Bedenk... óók als uw kind dramt, zeurt of schreeuwt en u geeft daar aandacht aan, zal dit gedrag vaker voorkomen. Een kind wil uw aandacht, geef het die aandacht op de momenten dat hij iets goeds doet. Dus zet vaak uw roze bril op en geef uw kind een compliment.



HOE GEEF JE EEN COMPLIMENT?

Complimenten kun je op verschillende manieren geven. Eenvoudig door een gebaar (duim, knipoog, aai over de bol), met woorden (b.v. 'wat heb jij dat snel gedaan') of je kunt zeggen wat je ziet en wat je voelt (b.v. 'ik zie dat je zelf je boterham hebt gesmeerd en bent gaan eten. Wat fijn om zo de dag samen te beginnen').





VERANDERING? 5 STAPPEN



FRISDRANK DRINKEN WE ALLEEN IN HET WEEKEND.

1 MAAK EEN REGEL



> ALS JE KIND ZICH NIET AAN DE REGEL HOUDT...



TIM, WEET JE NOG WAT WE HADDEN AFGESPROKEN....?

2 SPREEK JE KIND AAN OP OOGHOOGTE, ARMLENGTE AFSTAND



FRISDRANK DRINKEN WE ALLEEN IN HET WEEKEND.

3 HERHAAL DE REGEL



OKÉ MAM.

4 GEEF JE KIND DE KANS OM HET GOED TE DOEN

GOED GEDAAN TIM!



5 GEEF EEN COMPLIMENT



KOM KIJKEN!

voor je
het weet
zijn ze
groOt

INTERACTIEF THEATER OVER
OPVOEDING, VOEDING & BEWEGEN

'Voor je het weet zijn ze groOt' is een initiatief van de GGD Amsterdam en ontwikkeld in samenwerking met DNL Theatercollectief, de Hartstichting, het Voedingscentrum en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Dit is een uitgave van:



Concept en creatie
Bureau Blanco Amsterdam

© GGD Amsterdam, februari 2014