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

140219WT_VWZG_A4_Stripboek.indd 1 04-03-14 10:24

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.

GA BUITENSPELEN!!

HERKENT U DIT?!

KIJK VOOR TIPS OP DE LAATSTE PAGINA >

WE KOMEN TE LAAT!!

HERKENT U DIT?!

KIJK VOOR TIPS OP DE LAATSTE PAGINA >

MAG IK EEN KOEKJE?!

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’).

ALS JE VERANDERING WILT...
5 STAPPEN

VERANDERING? 5 STAPPEN

1 MAAK EEN REGEL

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

2 SPREEK JE KIND AAN OP OOGHOOGTE, ARMLENGTE AFSTAND

3 HERHAAL DE REGEL

4 GEEF JE KIND DE KANS OM HET GOED TE DOEN

5 GEEF EEN COMPLIMENT

‘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:

GGD Amsterdam

Hartstichting

eerlijk over eten Voedingscentrum

Concept en creatie
Bureau Blanco Amsterdam

© GGD Amsterdam, februari 2014