

Tijd voor een APK-tje

CHECKLIST

Hoe score jij op je opvoed APK?

Print mij uit. Scoor jezelf een 1 t/m 10 en plak mij op je koelkast. Herhaal deze APK ieder half jaar.



Ik ben consequent.

Ik geef mijn kind duidelijke kaders. Hij weet waar hij aan toe is.
Nee, is nee. Ja is ja. Dit geeft een kind veel duidelijkheid en veiligheid



Ik heb vertrouwen in mijzelf.

Ik voel mij sterk en geloof in de boodschap die ik uitdraag. Ik ben niet bang voor de reactie van mijn kind.



Ik erken de gevoelens van mijn kind.

Het erkennen van gevoelens levert je zoveel opvoed plezier en ontspanning op. Dit omdat je kind zich begrepen voelt. Je geeft hierbij je kind niet zijn zin, maar luistert en benoemt zijn gevoelens.



Ik geef mijn kind de tijd en ruimte om te luisteren.

Geen haast! Kinderen hebben soms wel 8 seconden nodig om jou boodschap te verwerken.
Dus wacht even, en zie wat er gebeurt.



Ik bereid mijn kind voor op acties en veranderingen.

Door je kind voor te bereiden op wat komen gaat, zorg je voor meer soepele overgangen.
Je voorkomt schrik reacties en hakken in het zand.



Ik handel.

Je hebt je kind voorbereid. Zijn gevoelens erkend. Tijd om door te pakken.
Als jij twijfelt of gaat treuzelen voelt je kind niet de noodzaak om met je mee te werken.



Ik geef mijn kind onverdeelde aandacht.

Natuurlijk kun en hoef je je kind niet de hele dag aandacht geven. Maar geef de momenten van aandacht met onverdeelde aandacht. Gewoon volledig aanwezig zijn. Niet half op je telefoon.
Of in je hoofd je to lijstje nog langer maken. Momenten van onverdeelde aandacht zijn echt waardevol.



Ik kan mijn fouten toegeven.

Als opvoeder maak je fouten. Gelukkig maar. We zijn allemaal mens. En het mooie?
Jij kan je kind leren hoe om te gaan met fouten. Geef het goede voorbeeld.



Ik zorg goed voor mijzelf.

Misschien had deze wel bovenaan moeten staan. Want als jij ontspannen bent, levert dit zoveel op in de opvoeding. En ook hierin weer een wijze les naar je kind toe. Ben jij het waard om goed voor jezelf te zorgen?



Ik heb voldoende steun om mij heen.

It takes a village to raise a child. Bij wie kun jij terecht als het je even zwaar valt? Of even je verhaal kwijt wilt.



Ik geniet van het opvoeden.

Natuurlijk zijn er momenten dat je die rol behang graag van zolder haalt.
Maar hoe is de balans voor jou, op dit moment?



Ik neem in de ochtend de tijd om de dag ontspannen te beginnen.

Rustig ontbijten en aankleden. We hebben de tijd. We hoeven ons niet te haasten naar school of dagverblijf.
Ik heb tijd voor een overdracht en afscheid nemen.