

Plezierige en verbindende Gezinsactiviteiten

Samen met je kind(eren) dagelijks een ‘verbindende activiteit’ ondernemen is waardevol en belangrijk. Helemaal in de maatschappij waarin we momenteel leven met alle hectiek van de dag, stress, afleiding van telefoons en sociale media.



Maar waarom dan?

- Het **versterkt de band tussen jou en je kind** wat een positief effect heeft op de sociale, emotionele, cognitieve en motorische ontwikkeling
- Samen lachen en plezier maken zorgt voor **ontlading van emoties en spanningen** (zowel bij jou als ouder als je kind)
- Kinderen zullen tijdens deze momenten eerder hun **zorgen en emoties delen**



Tips

- **Plan** de ‘Quality time’ (10 – 20 minuten) dagelijks in op een **vast moment**
- Maak samen een weekschema met wat jullie graag willen doen (**eventueel met hulp van de weekkalender & activiteitenlijst**).
- Probeer om tijdens de ‘quality time’ je **niet te laten afleiden** door telefoons of andere zaken die kunnen wachten. Probeer echt aandachtig aanwezig te zijn. Op die manier voelt je kind: **“Mijn papa of mama is er voor mij en ik ben belangrijk!”**

Plezierige en verbindende Gezinsactiviteiten

Kijk voordat jullie een plan maken eerst naar wat jullie als gezin leuk vinden om te doen. Hier een paar ideeën:



Sportief

- Verstoppertje spelen
- Samen wandelen (in de natuur)
- Samen stoeien
- Samen voetballen
- Samen touwtje springen
- Speeltuinentocht (fiets of wandel van de ene naar de andere speeltuin)
- Samen dansen
- Skeeleren
- Trampoline springen
- Hond uitlaten
- Vliegtuigje spelen (waarbij het kind het vliegtuig is)
- Spel Twister



Creatief

- Samen een kaart ontwerpen en versturen
- Samen 1 tekening maken
- Samen met 1 potlood een tekening maken
- Selfies maken en daar een collage van maken
- Samen tuinieren
- Stoepkrijten
- Samen iets bakken of koken
- Elkaar aan het lachen proberen te maken
- Samen bedenken wat jullie als gezin leuk vinden om te doen



Ontspannen

- Bellen blazen
- Voetenbadje
- Teken of schrijven op elkaars rug
- Voetmassage
- Knuffelen
- Voorlezen
- Puzzelen



Thuisactiviteit

- Pyamadag
- Slapen in de huiskamer
- Kinderen mogen even in de rol van ouder stappen en bepalen wat te doen
- Samen in het grote bed van papa en mama TV kijken
- Kamperen in eigen tuin of woonkamer
- Hut bouwen
- Spelletjes spelen