



HOE GEBRUIK JE DEZE WEEKPLANNER?



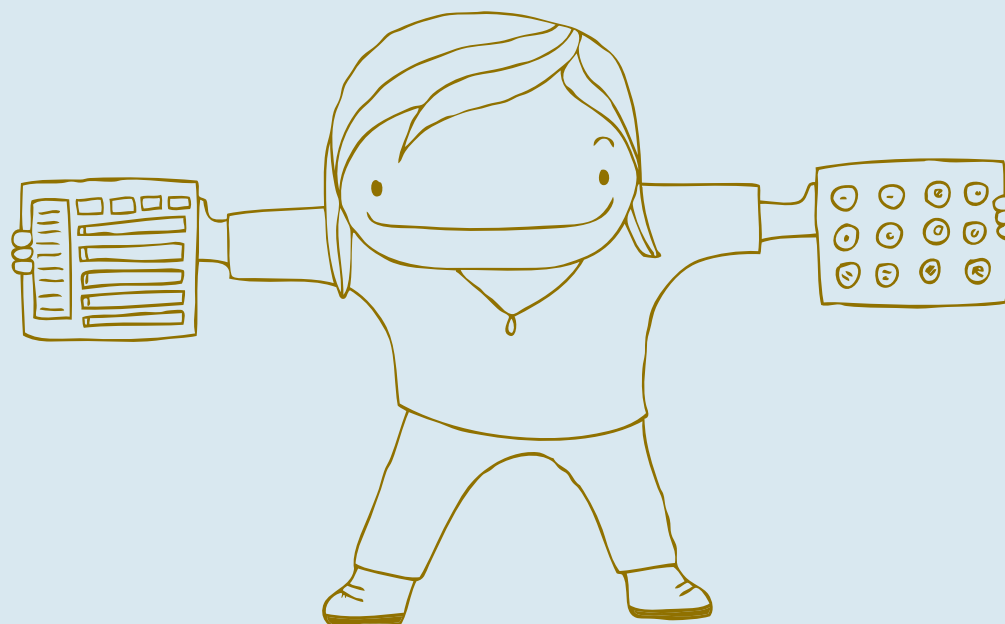
Het gebruik wijst zich natuurlijk voor een stuk uit: we hebben 44 keer hetzelfde schema voorzien. De zomervakantie is niet inbegrepen, maar kopieer de schema's gerust zodat je ook dan een overzicht krijgt over de verschillende opvangplekken en kampjes. Elk gezin heeft zijn manier om te week te plannen. Deze weekplanner is dan ook bedoeld om af te stemmen naar eigen gebruik. Per dag kun je per gezinslid de voornaamste to do's opschrijven. Werk bv. met initialen per gezinslid.

We hebben ook een waaier aan stickers voorzien (met de meest voorkomende situaties) die je kunt kleven bij het gezinslid in kwestie. Zijn er dingen die je echt niet mag vergeten tijdens de week, dan is er nog een handig niet-vergetenvakje waar je de essentiële zaken kunt opschrijven!

Nu alleen nog een centrale plek vinden om de weekplanner op te hangen, zodat alle gezinsleden hem kunnen zien en gebruiken. Zo. Nu ben je vertrokken voor een geolied huishouden!

Veel succes!

Sofie

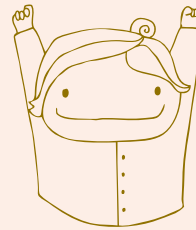


SCENARIO 1:

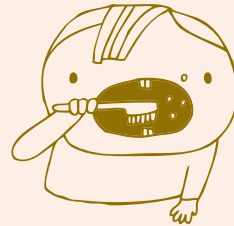
~ HET IDEALE SCENARIO ~

Aha, tijdens het (school)jaar moet het 's ochtends allemaal wat sneller, tot vervelens toe van de meeste gezinsleden. Hoe overleef je dat zonder al te veel kleerscheuren?

- 1** Maak eerst jezelf klaar, dan pas je kind(eren). Dat wil zeggen: sta zelf op tijd op... Desnoods een beetje vroeger dan de rest. Niet leuk, dat weet ik, maar het kan je echt veel stress besparen.



- 2** Begin op tijd aan het hele ritueel 'kleren aandoen - eten - haren kammen - schoenen aandoen - tanden poetsen' bij je kind(eren). Vanzelfsprekend, maar toch... Liever wat te vroeg klaar (alsof dat ooit echt gebeurt, haha)... Maar je weet wel.



- 3** Hoe kleiner het kind, hoe meer tijd je het best rekent (een groter kind kan zich normaal gezien zelf al aankleden, het kan enkel wat last hebben van gebrek aan motivatie). Houd er rekening mee dat een peuter of kleuter een ander tijdsbesef heeft dan jij. Voor hen gaat het alleen snel als zij vinden dat het snel moet gaan. In alle andere gevallen gaat het ... traag. Op hun tempo. Of je daar nu bij zou neervallen of niet. Voorzie dus voldoende tijd en blijf flexibel. Ahum.

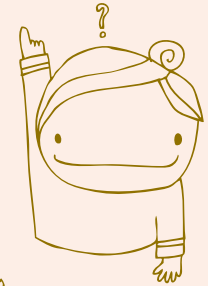


- 4** Maak duidelijke afspraken met je kind(eren). Mag er bv. nog televisie worden gekeken of worden gespeeld voor ze naar school gaan of naar de kinderopvang mogen? Bepaal dan voor jezelf hoeveel tijd ze krijgen en wanneer de televisie echt uit moet, zodat hij/zij niet te laat is omdat de schoenen nog aan moesten bijvoorbeeld.

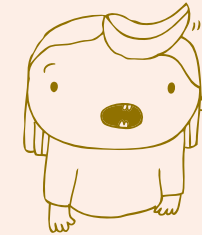


- 5** Heel wat kinderen moeten nog eens naar het toilet, liefst op het laatste moment, als je je jas al aanhebt en klaarstaat om te vertrekken. Vraag dus op tijd of je kind nog eens naar het toilet moet.

WIE MOET ER NOG EENS NAAR HET TOILET GAAN?



- 6** Adem in. Adem uit.



- 7** Probeer de avond voordien toch al na te denken wie wat nodig heeft de volgende dag. Probeer ook te bedenken wat er je kan helpen om de spits van de volgende dag beter door te komen. Bijvoorbeeld de boterhammen al op voorhand smeren. Is dat de ontbijt tafel klaarzetten en heb je daar de puf nog voor? Zeker doen. Het zijn soms kleine dingen. De kleren van je kind klaarleggen helpt ook: dan hoef je daar toch al niet meer bij stil te staan.



- 8** Probeer alle brieven die je kind van school meekrijgt de avond zelf nog af te handelen. Moeten ze iets extra's meenemen naar de kinderopvang of naar school? Leg dat dan de avond voordien al klaar.



~ Ja, het is wat het is: we zijn nu eenmaal mensen, en als mens maak je al eens een foutje. Bijvoorbeeld: je overslaapt je. Je vergeet de zwemspullen mee te geven. Enzovoort en zo verder. Om zulke toestanden te vermijden kan dit boek je helpen, want je vindt hier enkele nuttige tips.

SCENARIO 2:

~ HET NIET ZO IDEALE SCENARIO ~

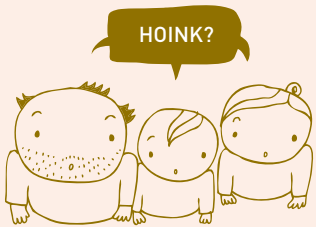
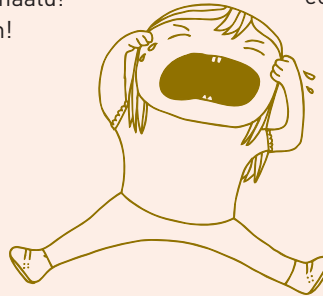
(maar wel vaak voorkomende)

1 Je bent te laat. De eerste grote en fundamentele vraag die je jezelf moet stellen is: hoe erg is het dat? Maar werkelijk: ten opzichte van een mensenleven, hoe erg is het dat je 10 minuten te laat bent? Natuurlijk wordt het misschien wat erger als je elke dag 10 minuten te laat op school of op je werk komt, daar moet je ook aan denken... Maar toch. Er zijn, als je het zo bekijkt, veel ergere dingen. Niet? Ahum.



2 Je overslaapt je. Dat is best vervelend. Maar dat kan je ook superpositief bekijken, want: joepie, je hebt wat slaap ingehaald! Hoera voor jou! Echt! Prima gedaan!

3 Een kindje gooit vlak voor het vertrek – weliswaar per ongeluk, maar toch – een kommetje melk of een glas fruitsap om. Op zijn/haar kleren. En op die van jou. Dat kan gebeuren. Proficiat, jij hebt de hoofdprijs gewonnen! Vandaag mag jij de hele dag een liedje naar keuze neuriën en zonder reden in de lach schieten. (Of beginnen te huilen, dat mag ook.)

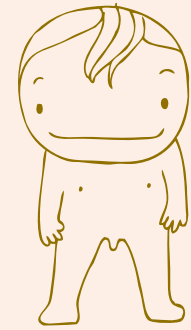


4 Je dacht: ik heb hier alles onder controle. Ik doe echt mijn best om op tijd te zijn. Maar toch... Ergens onderweg lopen er een paar dingen fout. Dit had je niet gepland? Ach, het beste wat jij kunt doen is met het hele gezin voor een spiegel gaan staan, keihard je schouders ophalen en heel luid 'Hoink?' roepen. Je zult zien, dat lucht op!

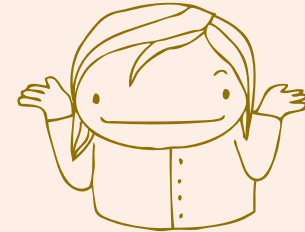


5 Focus op al die andere mensen die ook te laat komen. Nee, nog beter, die nog later zijn dan jij. Heb je daar al op gelet? Geef elkaar onderling een respectvolle high five en richt een geheim clubje op van de Coole Laatkomers. Yeah, te laat komen is mega in!

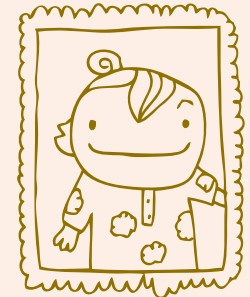
6 Je bent iets vergeten mee te geven aan je kind. Een voorbeeld: het is Dikketruiendag en je kind heeft dus geen dikke trui aan. Of nog een klassieker: je bent vergeten de zwemspullen mee te geven. Oké, probeer nu eerlijk te zijn voor jezelf: wat is het érgste dat je kind kan overkomen? De mensen op school zullen je kind echt geen kou laten lijden, hoor. En wat dat zwemmen betreft: in het beste geval voorziet de school zelf in reservezwemkledij. In het slechtste geval kan het kind niet mee gaan zwemmen... Oké. Bad mother/father. Maar eerlijk, het is niets dat je niet kunt oplossen met een welgemeende sorry en een dikke knuffel. (Oké, en als het echt te erg is, misschien met een snoepje of zo, ahum.)



7 Je was vergeten dat het vandaag tijd was voor hockey, voetbal, basket, ballet... Oepsie. Maar opnieuw: ten opzichte van een mensenleven, hoe érg is dat eigenlijk?



8 Je kinderen zijn de deur uitgegaan en zagen er piekfijn in orde uit. De luiertas en/of schooltassen waren gemaakt zoals het hoorde. Alleen... had jijzelf nog je pyjama aan. En ben je zo naar je werk vertrokken. Of had je nog tandpasta aan je mond hangen... Yes! Jij verdient een rondedans. Geef jezelf een applaus, neem een selfie en hang hem op aan de koelkast of een plek waar je veel langskomt. Dat zul je ook nooit meer vergeten ;-).





NIET
VERGETEN

naam:
.....

naam:
.....

naam:
.....

naam:
.....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



NIET
VERGETEN

naam:
.....

naam:
.....

naam:
.....

naam:
.....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

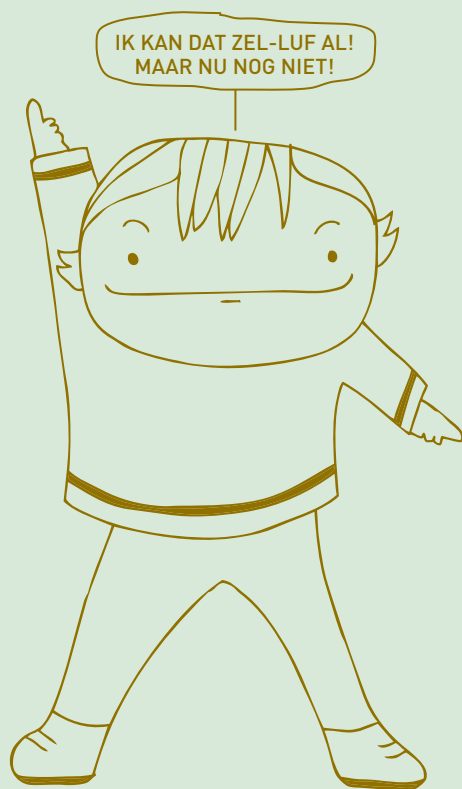
ZONDAG

HET TIJDSBESEF VAN EEN 2-JARIGE

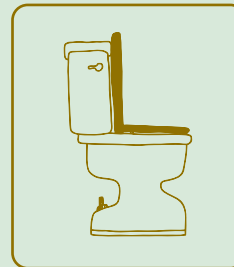
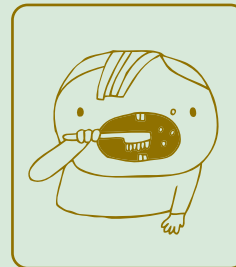
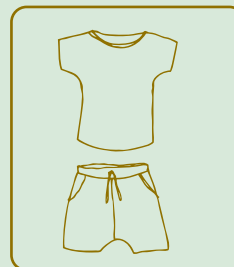
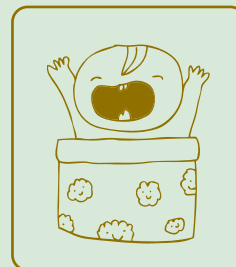
Een tweejarige wil zoveel mogelijk alles alleen doen. Of, zoals ze zelf zeggen: 'Zel-luf doen!' Hij of zij ontdekt steeds meer wat er allemaal rondom hem/haar gebeurt, en dat betekent dus een hele hoop afleiding. Heel erg belangrijk: je kind heeft op deze leeftijd totaal geen tijdsbesef. Je rekent dus maar beter tijd genoeg om je kind klaar te maken en voor te bereiden op een vertrek naar de kinderopvang of op bedtijd.

tip

Probeer zoveel mogelijk dezelfde volgorde aan te houden, zodat je kind het ritueelje snel kan herkennen. Het creëert ook voorspelbaarheid en dat heeft je kind graag. Eerst kleren aan en ontbijten of omgekeerd? Zoek uit wat er voor jou het best werkt. Steeds hetzelfde liedje gebruiken kan ook een hulp zijn. Zoek een liedje dat lang genoeg is om te kunnen doen wat je moet doen en spreek af dat, als het liedje gedaan is, het kind aangekleed moet zijn, het ontbijt op is...



T A K E N B O R D



tip

Communiceer voldoende over wat je gaat doen. 'Mama gaat nu de tafel afruimen en daarna ga jij in bed.'

tip

Je kunt ook met een takenbord werken en je kind laten meevolgen wat het nu moet doen. Werk bv. met leuke tekeningetjes (zoek eens op het internet naar een kindje dat zich aankleedt, tanden poetst, eet) en hang die in de juiste volgorde. Zo wordt je kind mee betrokken bij het hele proces en op die manier krijgt je kindje het gevoel dat het zelfstandig kan beslissen.

HET TIJDSBESEF VAN EEN 3- TOT 4-JARIGE



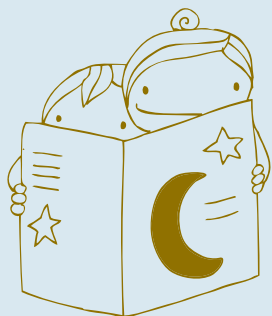
In de kleuterklas leert zoon of dochter al over de dagen in de week. Vaak gebeurt dat op speelse wijze met kleurtjes (maandag is de blauwe dag, dinsdag geel, woensdag groen, donderdag oranje, vrijdag rood en zaterdag en zondag zijn de witte dagen).



Hij of zij weet ook al dat tandenpoetsen na het eten gebeurt, rond een bepaalde tijd. En verjaardagen zijn grote momenten. De belangrijke tijdgerelateerde momenten draaien volledig om de egocentrische kleuter in kwestie, wat helemaal normaal is. Begrippen zoals 'straks' of 'morgen' zijn nog veel te vaag. Als je dus graag binnen 10 minuutjes vertrekt, leg je dat het best zo concreet mogelijk uit. Zeg bijvoorbeeld: 'Als de boterham op is, gaan we de tanden poetsen en naar school vertrekken.' Zo weet hij/zij wat er hem/haar te wachten staat. Je kan ook een klokje zetten op 10 minuten en afspreken dat je vertrekt als het belletje gaat.

tip

Een mooi boekje voorlezen voor het slapengaan over de maan en de sterren of over een kindje dat naar school vertrekt helpt om je kind noties van tijd te doen krijgen.



tip

Ook hier helpt een takenbord met duidelijke iconen om je kind inzicht te geven in de volgorde van de dingen. Laat hem/haar zelf elke dag de iconen in de juiste volgorde hangen zodat hij/zij zich weer zelfstandiger voelt. Zel-luf doen, weet je wel?



tip

De meeste kleuters vinden een nephorloge superleuk. Niet dat ze het uur al kunnen lezen, maar het helpt om op een speelse manier met de uren in een dag bezig te zijn.



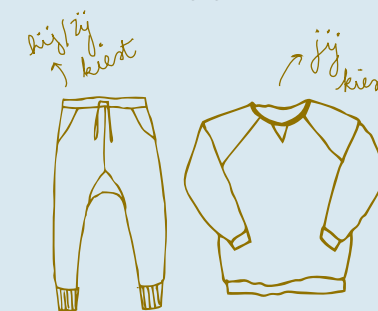
tip

Ankermomenten op een dag zijn een houvast. Het zijn momenten die dagelijks terugkeren. Denk aan maaltijden, het slaapritueel, het ritueel na school...
Je kunt altijd verwijzen naar deze ankermomenten om structuur in de dag te brengen.



tip

Laat hem/haar zelf over iets beslissen. Een voorbeeld: hij/zij mag de broek kiezen, maar jij kiest de trui. Je kunt zien dat je kind dan sneller die broek zal aantrekken omdat hij/zij het zelf heeft mogen kiezen.





NIET
VERGETEN

naam:
.....

naam:
.....

naam:
.....

naam:
.....

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

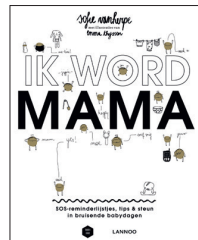
ZATERDAG

ZONDAG



Mama worden

€29,99 | isbn 978 94 014 2885 9



Ik word mama

€14,99 | isbn 978 94 014 2592 6



Mama heeft alles onder controle

€14,99 | isbn 978 94 014 3629 8



Het grote diplomaboek

€14,99 | isbn 978 94 014 3588 8



Mijn baby. Foto- plak- invulboek

€17,99 | isbn 978 94 014 4110 0



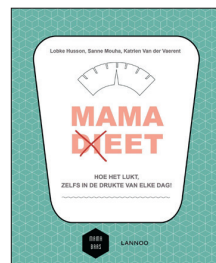
Mijn kind verveelt zich nooit!

€14,99 | isbn 978 94 014 3258 0



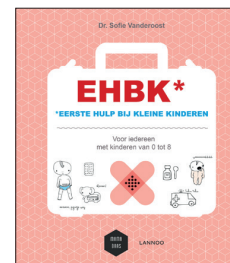
Mijn kind knutselt graag

€14,99 | isbn 978 94 014 4141 4



Mama [d]ieet

€19,99 | isbn 978 94 014 3740 0



EHBK

Eerste Hulp Bij kleine Kinderen

€19,99 | isbn 978 94 014 3636 6

COLOFON

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



Tekst:

Sofie Vanherpe

Vormgeving en illustraties:

Emma Thyssen

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com of info@mamabaas.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2017
D/2017/45/195 - NUR 450
ISBN 978 94 014 3591 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.