

Net terug van een weekendje weg met drie stellen en onze bijbehorende kindertjes, lekker veel zon, heerlijk eten en fijn op pad met een diverse groep volwassenen en kinderen die het goed met elkaar kunnen vinden. Dat geeft ruimte voor rust. En dan vind ik het wel weer extra leuk om daarna even wat tijd te stoppen in het e-Zine van deze maand.

Daarin wil ik je graag een voorproefje geven van het e-boek dat ik geschreven heb en dat je ontvangt bij een abonnement op het e-Zine. De titel?

'In vijf stappen naar leuker opvoeden!' Met mijn korte vakantie nog in gedachten, wil ik graag stap 2 met je delen: 'Investeer in ruimte en een leeg hoofd'.

Dit eZine helpt je verder: Een steuntje in de rug nodig bij het toepassen? Je weet me te vinden ;-)

Groeten van Suzanne de Roos www.kinderbrigade.nl



In dit e-Zine

- Hoofdartikel: investeer in ruimte en een leeg hoofd.
- Over Suzanne de Roos
- Nieuws: het nieuwe e-Boek 'in vijf stappen naar leuker opvoeden' is uit!
- Alleen ga je (soms) sneller, samen kom je verder.

Deel de inspiratie!

Stuur dit eZine alsjeblieft door aan iemand voor wie deze informatie ook waardevol is.

Maart 2011
Jaargang 2, nr. 16

Je ontvangt dit e-Zine omdat je je hiervoor hebt opgegeven, of omdat je op een andere manier contact hebt gehad met de Kinderbrigade.

Je abonnement stopzetten? Dat kan met de 'unsubscribe' link onderaan elke e-mail.



Een huis met niet overal kinderspeelgoed, stapels wasgoed of kranten, verpakkingen van lege dozen of aangekoekt kindervoedsel op de muur, is ook voor jezelf een plek waar je tot rust kan komen, waar je 's avonds of overdag kan zijn zonder het gevoel dat je steeds iets moet.

Lees het hoofdartikel.

Hoofdartikel

(een fragment uit het eBook 'In vijf stappen naar leuker opvoeden!')

Stap 2: Investeer in ruimte in je huis en (daardoor) in een leeg hoofd.

Dokter Spock, bij onze oma's en moeders bekend om zijn regels van rust, reinheid en regelmaat, had denk ik wel gelijk in zijn benadering. Kinderen worden rustig van duidelijkheid, houvast en structuur. Ze worden minder snel ziek als ze leven in een huis wat (ongeveer) schoon is en hoewel wij ouders het soms moeilijk vinden om daar mee om te gaan: de rust om je te vervelen, naar de wolken te kijken of een tijd bezig te zijn met niets kan heel fijn voor hen zijn. En voor ons trouwens ook.

Een huis met niet overal kinderspeelgoed, stapels wasgoed of kranten, verpakkingen van lege dozen of aangekoekt kindervoedsel op de muur, is ook voor jezelf een plek waar je tot rust kan komen, waar je 's avonds of overdag kan zijn zonder het gevoel dat je steeds iets moet.

Kinderen maken rommel, daar ontkom je niet aan en wij zelf doen dat ook. Met de volgende tips en trucs kan je die rommel binnen de perken of uit het zicht houden:

1. **Bewaar spullen alleen waar je ze gebruikt.** Hoe dichter een voorwerp zich bij de plek van gebruik bevindt, hoe makkelijker en sneller je 'huishoudelijke dingen' afhandelt.
2. **De was.** Terugkerende irritatie wat mij betreft. Zo wordt de was iets minder erg: Koop doekjes die voorkomen dat de kleuren van je kleren doorlopen. Zo kan je alle was bij elkaar gooien. Dit voorkomt wasophoppingen. Zorg voor verschillende wasmanden, die je op een aantal centrale plekken in je huis zet. **Is de was klaar. Ruim die dan op!**
3. **Pak een doos** loop door je huis en stop er lukraak twintig voorwerpen of tijdschriften in waarmee je al jaren niets heb gedaan en waar je eigenlijk toch niet aan gehecht bent. Breng deze exit-does na afloop meteen naar de kringloopwinkel, bijvoorbeeld voor je je kinderen van school haalt. Doe dit regelmatig. Je huis wordt leger en je maakt een ander blij.
4. **Maak van je slaapkamer een echte rustplek.** Investeer in een lekkere matras, twee sets mooi beddengoed en sfeerverlichting. En het allerbelangrijkste: verwijder resoluut alle spullen die niets te maken hebben met relaxen, slapen en andere leuke dingen die je in de slaapkamer kunt doen. Mocht je en passant ook je kinderen 's nachts uit je slaapkamer willen verwijderen, daar kan ik je mee helpen ;-)
5. **Werk op een plek of aan een klus tegelijk.** Ren niet als een kip zonder kop door je huis, maar focus je tijdens het opruimen op een bepaalde plek of klus. Dat gaat echt sneller. **Zorg voor manden en bakken die je af kunt sluiten.** Gooi daarin regelmatig al het kinderspeelgoed, wat je huis dreigt over te nemen. Gooi afgepulkte stickers, half kapotte prulletjes en lege doosjes gerust weg, maar wel als je kinderen slapen.
6. **De avond is sowieso een tijdstip waarop je veel sneller en effectiever op kunt ruimen dan overdag.** Waarschijnlijk zal het je ook een minder gejaagd gevoel geven. Beloon jezelf na afloop met iets fijns, zoals je favoriete (opgenomen) tv-serie, of een lekkere douche.
7. **Investeer niet teveel in je eigen onmisbaarheid in huis.** Bombardeer al je huisgenoten tot zowel gast als pensionhouder. Er mag door iedereen gerelaxed en genoten worden, maar iedereen ruimt daarna op. Dat is geen klusje exclusief voor jou.
8. **Hoeveel klusjes doen jouw kinderen in huis?** Vier of minder? Dat betekent dat er zowel voor je kinderen als voor jou werk aan de winkel is. Kinderen kunnen meer dan je denkt en het is goed voor hun zelfvertrouwen als ze haalbare taakjes krijgen en daar ook verantwoordelijk voor zijn. Leer je kinderen op tijd voor zichzelf en het huishouden te zorgen, zodat ze straks op eigen benen kunnen staan en willen staan en niet voor eeuwig thuis blijven wonen. Dat idee lijkt nu misschien nog fijn, maar met een paar jaar ga je dat toch vervelend vinden :-)

Meer lezen? Neem een abonnement op het e-Zine voor jezelf of een ander door je in te schrijven via de website, en ontvang mijn gratis e-Boek 'In vijf stappen naar leuker opvoeden'

Ontvang ook elke maand het Kinderbrigade e-Zine

Heb je deze link via via gekregen en wil je een gratis abonnement? Schrijf je in via

www.kinderbrigade.nl

Je abonnement stopzetten? Dat kan met de 'unsubscribe' link onderaan elke e-mail.

Een opvoed-avond met andere ouders bij u thuis?

De normaalste zaak van de wereld!

U heeft een vraag over de opvoeding of ontwikkeling van uw kind? Stel uw vraag vrijblijvend via de website van de Kinderbrigade www.kinderbrigade.nl

De Kinderbrigade, Bergweg 285 a 3037 EM, Rotterdam

info@kinderbrigade.nl

tel. 06 24 15 00 28 of 010 785 77 52



Over Suzanne de Roos

'Als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je de resultaten die je altijd hebt gehad. Je bent klaar voor andere resultaten maar je weet niet hoe, of waar je moet beginnen? Ik kan je helpen! Als pedagoog, onderwijskundige en moeder van een zoon van twee en een half, weet ik hoeveel vragen je kunt hebben over de opvoeding en ontwikkeling van je kind. Dit is volkomen normaal. Soms heb je echter het gevoel dat de antwoorden op jouw vragen niet komen: je kunt niet verder. Het kan dan heel fijn zijn als een professional samen met jou naar jullie unieke situatie kijkt. Van daaruit kan je snel weer vooruit. Op een positieve manier, met aandacht voor de behoeften van ouders en kind. De Kinderbrigade helpt. Graag tot ziens!'

NIEUWS

Schrijf je nu in voor het kinderbrigade e-zine via de website en ontvang gratis mijn e-boek: 'In vijf stappen naar leuker opvoeden!'

Wijzer worden? Neem een kijkje in het Kinderbrigade-archief. Want wist je dat het opvoeden en het begeleiden van kinderen en pubers veel leuker wordt met een steuntje in de rug? En wist je dat De Kinderbrigade je hierbij kan helpen? In het archief vind je:

Alle [leestips](#) van de afgelopen maanden

Alle [e-zines](#) gratis te downloaden

Alle [casussen](#) 'uit de praktijk van de Kinderbrigade'

Alleen ga je (soms) sneller, samen kom je verder

Adviezen rond opvoeding en ontwikkeling van kinderen worden gemakkelijk gegeven. Bijvoorbeeld door mensen in je omgeving, de school of het consultatiebureau. Er worden steeds meer boeken over geschreven en er zijn talloze websites met tips en trucs.

Toch blijft het soms moeilijk om al die adviezen als ouder zelf in jullie (gezins) situatie toe te passen, terwijl je dat wel graag zou willen. Maar waar begin je, en hoe weet je nou of je het goed doet?

Op de website van De Kinderbrigade kun je lezen dat veel gezinnen met lastige opvoedingssituaties, vaak al na een paar keer persoonlijk overleg, verder konden. Het probleem speelt niet meer, of is sterk verminderd. Hulp vragen bij opvoeding is niet raar en is echt de normaalste zaak van de wereld!

Stel je vraag daarom gerust vrijblijvend via www.kinderbrigade.nl of maak gewoon een afspraak via tel. 06-24 15 00 28.

Contactgegevens:
De Kinderbrigade
Bergweg 285a
3037 EM Rotterdam