

INKIJKEXEMPLAAR

FIJNE DAG  
SAMEN!

# Het Hand- in-Handboek

101 snelbinders voor  
(nog) meer verbinding  
met je kind

VAN DE FAMILY FACTORY



Het Hand-in-Handboek is  
ontwikkeld voor de Week van  
de Opvoeding 2019

Concept en tekst: De Family Factory,  
Nathalie Korsman en  
Jan Willem Roseboom  
Vormgeving: Essencio.nl

Alle ouders die hun ideeën en  
snelbinders hebben gedeeld:  
bedankt!

Meer weten over de Family Factory?  
[www.familyfactory.nu](http://www.familyfactory.nu)  
© 2019 St. De Family Factory

## Zin in een fijne dag, samen met je kind?

Dit Inspiratieboekje staat vol snelbinders: dingen die je kunt doen om de band met je zoon of dochter (nog) een beetje sterker te maken. Teambuilding voor twee, dus!

Zo'n hechte band is belangrijk. Voor jou als ouder, maar zeker ook voor de kinderen. Want opgroeien doen ze beter als ze zich gezien, gehoord en gesteund voelen. Wat er ook gebeurt vandaag: het komt vast goed.

Extra: [www.fijnedagvandaag.nl](http://www.fijnedagvandaag.nl)

Aandacht voor elkaar maakt elke dag een beetje mooier. Daarom vind je op [www.fijnedagvandaag.nl](http://www.fijnedagvandaag.nl) nog veel meer snelbinders voor jou en je kind. Kom langs voor inspiratie en deel jouw tips met duizenden andere ouders.

**GENIET VAN JE DAG!**

De Family Factory



TOPTIP  
1

## Even tijd voor elkaar

**Snelbinders zijn kleine dingen die je kunt doen om de band met je kind een duwtje in de goede richting te geven. We vroegen aan andere ouders hoe zij dat doen. Hierbij hun tips voor jouw gezin.**

Neem eens per week extra tijd bij het naar bed brengen. Doe nog een spel, vertel elkaar moppen of lees lekker lang voor.

Maak in je agenda een officiële afspraak met je kinderen. Zo laat je zien dat zij net zo belangrijk voor je zijn als je werk.

Duik samen met je kind in jouw verleden. Trek de doos met jouw oude spullen open of rij langs plekken uit je jeugd.



Boodschappen doen of de auto wassen? Als één van de kinderen meehelpt, wordt het ineens jullie uitje.

Een diner voor twee! De rest het huis uit, iets lekkers op een mooi gedekte tafel en geen haast.

Ga voetballen! Van een uurtje met een bal worden we allebei vrolijk.

Leer samen schaken, een app bouwen of pianospelen. Of begin een moestuin.

Pak spontaan een controller en doe mee in de favoriete racegame van je kind.

Logeer een nachtje bij je kind op de kamer. Compleet met koffer, ontbijt op bed en stiekem kletsen in het donker.

Geef elk kind een vaderdag cadeau: eens per jaar een dag iets leuks doen met papa. Werkt ook voor mama's!

Ga jij een rondje joggen? Laat je kind dan meefietsen!

TOPTIP  
2

## Wegenwacht of fanclub

Als je kind een probleem heeft, sta jij klaar om te helpen. Daar ben je vader of moeder voor, toch? Natuurlijk haal je die vergeten fiets even op of maak je dat speelafsprakje. En vooruit: je maakt die presentatie voor de spreekbeurt ook wel even in orde. Zo gebeurt.

Tijd voor een experiment. Kijk wat er gebeurt als je niet meteen zelf in actie komt maar hen helpt om het zelf op te lossen. Luister naar wat het probleem is, laat merken dat je hen steunt, maar laat het hen wel zélf oplossen. Misschien is dat voor jullie allebei even wennen, maar het resultaat kan zomaar zijn dat je je zoon of dochter ineens in actie ziet komen.

Zoiets doet ook iets met de band met je kind. Was je eerst vooral Wegenwacht, nu ben je coach. En je bent hun fanclub: je kunt het! Het gaat je lukken!

Eigenlijk zou ieder kind zo'n eigen fanclub moeten hebben, toch...?



## Op avontuur

TOPTIP  
3

Af en toe moet je iets doen wat je nooit gedaan hebt. Iets wat spannend is, of in elk geval een beetje. Want als je samen op avontuur gaat ontdek je ook altijd iets van elkaar. Dat maakt je band nog sterker. Een paar tips voor grote en kleine avonturen om deze week te doen:

Stap samen in eerste trein die het station binnenrijdt – Kies een plaats op de kaart met de leukste naam en ga erheen- loop met je kleuter de deur uit en laat hem of haar bepalen waar je heen gaat. En voor de keer daarna:

- ✓ Ga naar de **dierentuin**, maar geef je zoon of dochter de plattegrond en de leiding. Lukt het je om te volgen? Vertrouw je je kind?
- ✓ Download een **geocaching app** op je mobiel en ga daarmee op zoek naar een verborgen schat.
- ✓ Ga een nachtje **wildkamperen**. Dat mag in Nederland bij de kampeerpalen van Staatsbosbeheer. Of zet de tent in de tuin of de woonkamer
- ✓ Maak na schooltijd een **fietstocht** langs alle speeltuintjes in je stad of dorp. Welke is de leukste?

### EXTRA LEUK:

Stuur van jullie avontuur een ansichtkaart naar huis.

TOPTIP  
4

## Digitale snelbinders

Hebben jullie thuis soms ook minder contact met elkaar door al die beeldschermen? Gelukkig kunnen al die media ook sociaal zijn. Een paar digitale snelbinders van andere ouders:

- Ik kijk soms mee op de mobiel van mijn dochter en zij ook met mij. Vooral leuk om te zien hoe zij ervan geniet.
- Ik krijg soms een rolletje in de YouTube filmpjes van onze jongste. Altijd iets raars, een boze agent ofzo. Dat is leuk om te doen.
- Als ik vraag of ze nog iets leuks hebben gezien op Instagram of Whatsapp valt er altijd een hoop te lachen.
- Ze krijgen van mij vaak complimentjes voor hun digitale handigheid. Dan zijn ze echt trots op hun Minecraft bouwwerken.
- Mijn dochter wil dit jaar op vakantie ineens langs plekken voor haar Instagram! Ze doet echt onderzoek en samen kiezen we er nu twee uit waar zij een bijzondere selfie kan maken.
- Familietraditie: filmdag in de kerstvakantie! Van 's ochtends tot 's avonds, iedereen kiest een film en als laatste de Sound of Music.



## Over de Family Factory

Opvoeden daagt je uit en geeft voldoening. Het kan je heel blij, maar ook heel moe maken. Vaak is het geweldig. En soms geweldig ingewikkeld.

De Family Factory is een werkplaats voor ouders. We zorgen dat vaders en moeders ideeën en ervaringen kunnen uitwisselen, verzorgen creatieve en interactieve ouderavonden en workshops en ontwikkelen inspirerende boekjes en producten over allerlei opvoedthema's.

Ga naar [www.familyfactory.nu](http://www.familyfactory.nu) en...

- Zorg dat je onze wekelijkse TopTips ontvangt.
- Nodig ons uit voor een workshop of ouderavond vol energie, inhoud en creativiteit.
- Organiseer zelf inspirerende meetings voor ouders met behulp van onze materialen.



Family Factory



## Het Hand-in-Handboek

Dit Inspiratieboekje staat vol snelbinders: dingen die je kunt doen om de band met je zoon of dochter (nog) een beetje sterker te maken. Teambuilding voor twee, dus!

Zo'n hechte band is belangrijk. Voor jou als ouder, maar zeker ook voor de kinderen. Want opgroeien doen ze beter als ze zich gezien, gehoord en gesteund voelen. Wat er ook gebeurt vandaag: het komt vast goed.

Fijne dag samen!

