

Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



TIEN TIPS om je puber te steunen

1. Leg een lief briefje op ieders kussen
2. Maak een toetjesbuffet met vla, spuitbuslagroom en gekleurde hagelslag, appelmoes en ijs.
3. Betrek de kinderen bij Belangrijke Beslissingen; leer ze verantwoordelijkheid. Bijvoorbeeld tijdens een familievergadering.
4. Stel af en toe een klaag- en scheldkwartiertje in. Scheldwoorden worden aangemoedigd, evenals stemverheffing. Doe zelf ook mee. Zet wel een kookwekker.
5. Hang een boksbal in de hal. Flink in de weg hangen, dan geeft iedereen er vaak een dikke knal tegenaan. Beter dan tegen je broertje.
6. Geef net wat vaker een compliment (vooral als je in een negatieve spiraal zit) en zeg dankjewel. Wat ruik je lekker. Wat staan die sokken je leuk. Dank je dat je hebt gekookt.
7. Maak samen een lijst van alles wat jullie zouden willen. Bedenk het zo gek mogelijk. Kasteel in Frankrijk? Subtropische vakantie? Onbeperkt toegang tot alle pretparken? Een kitten? En wie weet, misschien is er al at te regelen.
8. Doe af en toe een 'rondje trots' tijdens het eten. Je zegt waar je trots op bent van de persoon naast je en van jezelf. Niet te moeilijk doen, gewoon beginnen.
9. Kijk samen domme lachfilms, of The Simpsons of weetikveel 10 afleveringen Varkentje Rrrrund
10. Versier steentjes of schrijf een stel kaartjes of koop een bos rozen en deel ze uit aan de burens of willekeurige voorbijgangers. Van anderen blij maken wordt je zelf ook gelukkiger!

BONUS

En wat betreft school... Advies geven werkt niet. Superstreng alles benoemen wat er mis is helpt niet. Volledig laten zwemmen is niet handig. Wat wel werkt:

1. Blijf benoemen wat wel goed gaat.
2. Help met creëren van overzicht.
3. Benadruk dat jouw respect en liefde niet valt of staat met schoolprestaties.
4. Vraag wat je kunt doen.
5. Zorg dat je je kinderen letterlijk de woorden geeft om om hulp te vragen. En bovenal: Hou het licht, luchtig, liefdevol en hou je humor!