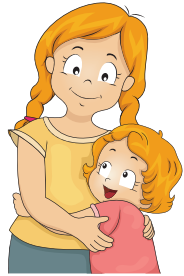


# CHECKLIST VERBINDING



www.coachingdelotus.be



## De eerste 3 minuten na het ontwaken.

Dit moment heeft veel impact op je kind. Hoe start je de dag met elkaar? Wet welke energie wil je de dag laten beginnen?



## Oprechte gesprekken

Een goed gesprek waarbij je, via oogcontact, je gehoord en gezien voelt, geeft zelfvertrouwen.



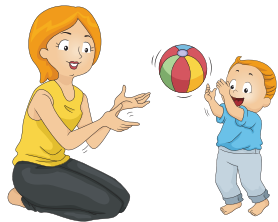
## Minstens 8 aanrakingen per dag

8 tot 12 aanrakingen per dag helpen je kind om zich beter in zijn vel te voelen.



## De laatste 3 minuten voor het slapengaan

Dit moment heeft een grote invloed op de nachtrust. Aandacht en echt aanwezig zijn in dit moment is erg belangrijk.



## Doe iets actiefs met je kind

Je kind wil zich met je verbinden en zelfs inhalen wat hij gemist heeft.



## Vertel het geboorteverhaal

Bekijk samen de foto's van de geboorte en de babytijd. Vertel jouw ervaring, gedachten en gevoelens



## Blij weerzien

Zie je elkaar terug na school of opvang? Neem dan even de tijd om samen te zijn.