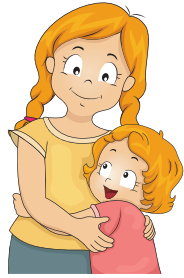


CHECKLIST VERBINDING



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.



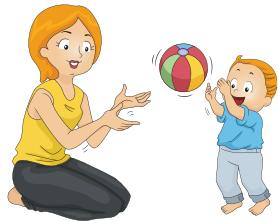
Minstens 8 aanrakingen per dag

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.