



Centrum Jeugd & Gezin  
's-Hertogenbosch

## Top 10 Tips voor ouders

1. Als uw kind u iets wil laten zien, stop dan even met uw bezigheden en geef aandacht aan uw kind. Het is belangrijk om regelmatig even tijd en gerichte aandacht aan uw kind te besteden.
2. Geef uw kind regelmatig een knuffel of een aai over zijn bol. De meeste kinderen vinden het fijn om aangeraakt en geknuffeld te worden.
3. Praat met uw kind over dingen die hij of zij interessant vindt en vertel ook over wat u zelf die dag hebt meegemaakt.
4. Prijs uw kind vaak en zeg precies wat u goed vindt. Bijvoorbeeld: 'fijn dat je meteen naar me luistert'. Uw kind zal zich dan vaker zo gedragen.
5. Zorg voor activiteiten die uw kind boeien zodat hij of zij zich niet gauw gaat vervelen. Afhankelijk van de leeftijd kunt u bijvoorbeeld denken aan klei, kleurplaten, blokken, bordspelletjes, verkleedkleden enzovoort.
6. Leer een kind nieuwe vaardigheden en gedrag door het eerst zelf voor te doen. Bijvoorbeeld op een aardige manier met elkaar omgaan ('zeg maar "alsjeblieft" of "dankjewel"'). Moedig uw kind vervolgens aan het zelf te proberen. Prijs uw kind als dat lukt.
7. Stel duidelijke basisregels op zodat kinderen weten hoe ze zich moeten gedragen. Ga er voor zitten en overleg met kinderen (naarmate kinderen ouder worden kunnen zij steeds actiever in het overleg worden betrokken) wat de huisregels kunnen zijn. Vertel kinderen vervolgens wat de consequenties zijn als ze de regels overtreden.
8. Als een kind zich vervelend gedraagt, blijf dan rustig en zeg hem duidelijk daarmee op te houden. Vertel daarna hoe hij zich wél moet gedragen: 'hou op met vechten; leuk met elkaar spelen'. Prijs uw kind als hij luistert. Als uw kind niet doet wat u zegt laat er dan een consequentie op volgen.
9. Blijf realistisch. Je mag redelijk gedrag van een kind verwachten, maar verwacht niet dat een kind perfect is.
10. Zorg goed voor uzelf; als u zich prettig voelt is het ook makkelijker om tegemoet te komen aan de behoeften van uw kind.

In 's-Hertogenbosch doen verschillende instellingen en beroepskrachten mee met de uitvoering van het programma, zoals CJG, Divers, GGD Hart voor Brabant, Juvans, Mee, Expertise-centrum, Passage/W.S.N.S., Novadic-Kentron, Vivent en de Reinier van Arkelgroep.



*Voor iedere ouder*

*Triple P is een ondersteuningsprogramma dat opvoeden makkelijker en plezieriger wil maken.*

De medewerkers van het Centrum Jeugd & Gezin wensen alle lezers van de Bossche Omroep een goed en gezond 2010.

**CJG Hinthamerstraat**  
Hinthamerstraat 145  
5211 MK 's-Hertogenbosch  
**Openingstijden:**  
di t/m vr • 09.00 - 17.00 uur

**CJG Oost**  
Palmboomstraat 127  
5213 VG 's-Hertogenbosch  
**Openingstijden:**  
ma en do • 08.30 - 12.30 uur

## Wat is het CJG?

Iedereen heeft wel eens een vraag over opvoeden en opgroeien. Het CJG is een plek waar u met alle vragen terecht kunt - hoe klein, onschuldig of ingewikkeld ook. Onze deskundige medewerkers zorgen dat u altijd naar buiten gaat met een antwoord. U blijft anoniem en de hulp is gratis.

