



## In deze toolkit

Deze toolkit gaat over de vraag hoe de agenda van jouw kind eruit ziet. Heeft je kind meer activiteiten nodig, of mag er wel wat af? Wat vindt jouw kind zelf van zijn agenda?

Naast wat past bij je kind is het goed om rekening te houden met wat past in je eigen agenda. Heb jij tijd om je kind naar activiteiten te brengen? Hoe vol is je tankstation? En heb je zicht op bij wie de activiteiten plaatsvinden?

We benadrukken dat ieder kind anders is en zich op zijn eigen tempo ontwikkelt. Dit betekent dat het ene kind meer activiteiten nodig heeft dan het andere kind. Na de theorie kan je zelf aan de slag met het werkblad.

## Vrije tijd: de kinderagenda

“Ik voel me net de taxichauffeur van mijn kind...”

zeggen veel ouders. De kinderagenda staat vol met speelafspraken, sport, muziek, toneel, feestjes en dagjes uit. Misschien komt dit doordat je moeilijk ‘nee’ zegt, of doordat je kind van elke afzonderlijke activiteit gezond blijft of gelukkig wordt.

Het omgekeerde komt ook voor, kinderen die hele dagen thuis zitten; voor de televisie of een ander scherm. Ook hiervoor kun je verschillende redenen hebben.

Hoe de agenda van jouw kind er ook uitziet, nu het schooljaar weer is gestart willen we met jou aandacht besteden aan de activiteiten van je kind(eren).

**EIGEN KRACHT  
HET BEGINT  
BIJ  
WWW.PROUD2B.EU**

## Wat heeft je kind nodig?

### 0 - 4 jaar

Je kind heeft nog niet veel nodig om zich te vermaken. Simpele activiteiten als buiten wandelen, naar een speeltuin, kleien en tekenen zijn vaak al goed.

Naast spelen heeft je kind behoefte aan rustige momenten. Slapen, regelmaat en rust (boekje voorlezen) zijn belangrijk. De

### 4 - 13 jaar

De kinderagenda wordt voller... Je kind gaat naar school, krijgt vriendjes en worden lid van clubjes: sport, creatieve clubjes, bijles. Juist in deze leeftijd is het belangrijk om een juiste balans te vinden in de hoeveelheid en in de verschillende soorten activiteiten. Welke activiteit past bij jouw kind?

### 13 jaar en ouder

Je kind leert ontdekken wat bij hem past en wat hij leuk vindt. Je kind krijgt ook huiswerk, heeft soms nog een bijbaantje en activiteiten met vrienden zijn belangrijk. Sporten, muziek spelen en andere hobby's vragen discipline en doorzettingsvermogen. Juist in de puberteit kan dit weleens moeilijk

activiteiten kunnen tussen het slapen en eten worden gepland.

Wat vindt hij leuk? Wat zou goed zijn voor zijn gezondheid en ontwikkeling? Hoeveel rust heeft je kind nodig? Heeft je kind voldoende tijd om zich te kunnen vervelen of zelf zijn dag in te vullen?

zijn. Als opvoeder is het goed om hierover met je kind te praten en hem te begeleiden in de keuzes en verantwoordelijkheden die hij heeft.

Het indelen van de agenda van je kind kun je vergelijken met een weegschaal. Activiteiten op afspraak en/of in clubverband zijn nuttig en goed voor de ontwikkeling van je kind, maar het is ook goed dat een kind leert zichzelf te vermaken, om rustmomenten in te lassen, of om creatief te zijn. Tijd hebben om te niksen is daarom net zo belangrijk als tijd besteden aan afspraken.

## Aan de slag!



Hoe ziet de kinderagenda er bij jou thuis uit? Schrijf in het werkblad de activiteiten van je kind(eren) tijdens een normale week op. Doe dit als het kan samen met je kind. [Klik hier voor het werkblad.](#)

**PROUD2B ME**<sup>®</sup> is een community-based programma gericht op ouderschap, opgroeien en opvoeden. Het programma versterkt de eigen kracht van kind, ouders en mede-opvoeders met als doel een veilige en uitdagende opvoedomgeving voor alle jeugd. Daarnaast activeert het de diverse steun- en krachtbronnen in de directe sociale omgeving van het gezin en versterkt het zo op een duurzame manier de sociale netwerken rond kinderen en gezinnen. Meer info? Kijk op [www.proud2b.eu](http://www.proud2b.eu).



© Copyright 2015 All rights reserved: Proud2B Nederland

[Aanmelden voor deze gratis toolkit.](#)

Deze toolkit niet meer ontvangen? Meld je hier af: [Unsubscribe](#)

Afbeelding jongetje: [lerendoorspelen.com](http://lerendoorspelen.com), afbeelding gezinskalender: [gratisbeloningskaart.nl](http://gratisbeloningskaart.nl)