



COCO RUST & RITME KAART

EEN FIJNE BALANS TUSSEN MOETEN, MOGEN EN OPLADEN



Een druk hoofd heeft niet altijd méér rust nodig.
Soms heeft een kind vooral behoefte aan voorspelbaarheid,
verbinding en ruimte om weer op te laden.



1 HOE ZIET ONZE DAG ERUIT?



MOETEN

Wat moet vandaag?

MOGEN

Waar heeft mijn kind zin in?

OPLADEN

Waar kan mijn kind van herstellen?

Tip: Niet alles hoeft vol. Een lege plek in de dag is óók waardevol.

2 NA SCHOOL: EERST LANDEN

Na een schooldag heeft je kind vaak tijd nodig om te schakelen.

EERST:

- thuiskomen
- iets eten/drinken
- even verbinden
- ontspannen / spelen / niets hoeven



DAARNA PAS:

- huiswerk
- sport
- afspraak
- avondritueel



Vraag jezelf:
Heeft mijn kind nu iets nodig om te ontladen
of juist iets om samen te doen?



3 KIJK NAAR SIGNALLEN



MIJN KIND IS IN BALANS WANNEER:

- rustig speelt
- contact zoekt
- kan lachen
- flexibel reageert
- goed kan schakelen



MIJN KIND ZIT VOL WANNEER:

- snel boos wordt
- veel huilt
- niets meer wil
- drukker wordt
- moeilijk kan kiezen
- sneller ruzie maakt
- moeilijk kan stoppen



Onthoud: gedrag vertelt vaak iets.
Niet: "Waarom doe je zo?"
Maar: "Wat heeft mijn kind nu nodig?"



4 WAT HELPT MIJN KIND OPLADEN?

Kleur of omcirkel wat vandaag past:



Mijn kind laadt vooral op van:



5 EEN RUSTIG RITME

Een fijn ritme hoeft niet perfect te zijn.

Vaste ankers geven veiligheid:

- opstaan
- eten
- thuiskomen
- ontspannen
- avondeten
- avondritueel
- naar bed



Niet de klok hoeft perfect te zijn.
De voorspelbaarheid helpt je kind.



Voor jou als ouder

Jouw tempo wordt vaak
ook het tempo van je kind.

Vraag jezelf vandaag:

Kan het iets langzamer?



Ja



Misschien



Morgen
probeer ik het

Eén ding dat ik vandaag
bewust niet hoeft te doen:

