

# Oefening

---

## Spelletje

In ons drukke bestaan vergeten we regelmatig om echt genoeg tijd vrij te maken voor onze kinderen. Om met ze te spelen of volledige aandacht te geven zonder dat we ondertussen de post doen of iemand bellen. Echt even helemaal gericht zijn op je baby.

Dat is jammer. Want meer echte aandacht voor je baby betekent:

- een blije en gezellige baby
- minder strijd en minder ruzies tussen de kinderen onderling
- een beter gevoel voor jezelf

Genoeg redenen dus om dat bewust te gaan doen.

Lees nog eens de spelletjes tips door om aandacht aan je baby te geven. Beantwoord voor jezelf de volgende vragen; welke spelletjes ken en doe je al? Welk van de beschreven spelletjes wil je leren? Als je baby wakker is, oefen dan deze spelletjes.

Probeer vanaf morgen minimaal tien minuten per dag echte 1 op 1 aandacht aan je baby te geven. Plan het desnoods in, zodat je al bewust op je baby focust. Zonder afleiding volledige aandacht geven, daar gaat het om.

## Oefening.

Zoek op internet op wat er in je buurt te doen is voor je baby. De gevonden activiteiten kan je hieronder opschrijven.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....