

Tijd

Wat doe je
op een dag?

Belangrijke informatie



Tijd

Hoeveel tijd kost een kind?

Als je geen kind hebt, ben jij baas over je eigen tijd. Je kunt zelf bepalen wat je doet en wanneer. Bijvoorbeeld hoe laat je naar bed gaat en hoe laat je opstaat. Ook kun je uitgaan of sporten wanneer je wilt, of zelf bepalen wanneer je eet.

Met een kind wordt alles anders!

Je hebt veel tijd voor je kind nodig. Daardoor heb je minder tijd voor jezelf of je partner en de dingen die je graag doet.

Met een kind heb je minder tijd:

- voor jezelf
- voor elkaar
- voor vrienden en familie
- voor hobby's
- om uit te gaan
- om te werken
- om te luieren
- om...



Tijd

Met een kind moet je tijd besteden aan:

- je kind naar bed brengen en weer helpen met opstaan
- je kind wassen en aankleden
- als het kind klein is:
 - om de drie uur voeden, ook 's nachts,
 - en luiers verschonen
- als het kind groter wordt:
 - drie keer per dag zorgen voor een gezonde maaltijd
- koken
- boodschappen doen
- opruimen en je huis goed schoonhouden
- elke dag zorgen voor schone kleren
- spelen met je kind
- je kind opvoeden en van alles leren
- je kind naar kinderdagverblijf of school brengen en weer ophalen
- praten met begeleiders en leerkrachten
- helpen bij het huiswerk van je kind
- luisteren naar de verhalen van je kind
- praten met je kind
- je kind troosten als het verdriet heeft
- met je kind naar de dokter of tandarts gaan
- en nog veel en veel meer...





Tijd

Regelmaat en rust

Een kind heeft regelmaat en rust nodig.
Dat is belangrijk voor een goede ontwikkeling.
Dit betekent dat je dingen op vaste tijden moet doen.
Zoals eten geven,
je kind naar bed brengen,
op tijd naar school laten gaan.

Met een kind moet je zelf ook regelmatig leven.
Je moet echt uitgeslapen zijn
en helder in je hoofd.
Anders lukt het niet om voor je kind te zorgen
en goed op je kind te reageren.

Je kunt dus niet veel andere dingen eraast doen.





Tijd

Je kind op de eerste plaats

Een kind heeft jou nodig.

Dan moet je er wel zijn voor je kind.

En dan moet je ook tijd vrijmaken voor je kind.

Wat er ook is, en waar je ook mee bezig bent,
een kind komt altijd op de eerste plaats!





Tijd

Om over na te denken:

Waar besteed je nu je tijd aan?

Waar moet je tijd aan besteden als je een kind zou hebben?

Wat kun je allemaal niet meer doen als je een kind hebt?

Wil je dit wel en heb je dit er voor over?

