

VOORDELEN

Voordat we gaan uitleggen hoe je de ochtend in die routine krijgt en hoe dit gaat zorgen voor meer rust willen we eerst even uitleg geven aan de voordelen.

Wat zijn de voordelen van zo'n ochtendroutine?

1. Voorspelbaarheid en rust

- Een routine zorgt voor een vast structuur, wat kinderen een gevoel van veiligheid en voorspelbaarheid geeft.
- Ouders hoeven minder te improviseren of beslissingen te nemen op het moment zelf, wat de ochtend rustiger maakt, minder emotionele momenten van boosheid/frustratie.

2. Efficiënter gebruik van tijd

- Door een vaste volgorde van taken te hanteren, wordt de tijd beter benut. Er is meer focus op de taak.
- Iedereen in het gezin weet wat wanneer wordt verwacht, waardoor tijd minder verloren gaat aan discussie of treuzelen.

3. Vermindering van stress

- Ouders en kinderen weten wat ze moeten doen en hoeven niet te haasten op het laatste moment en omdat het helder is, kan er ook niks vergeten worden.
- Minder chaos door duidelijkheid wat weer zorgt voor minder frustratie en spanningen.

4. Zelfstandigheid bij kinderen

- Een routine leert kinderen verantwoordelijkheid te nemen en helpt hem taken zelfstandig uit te voeren, zoals tanden poetsen, aankleden en tas inpakken.
- Naarmate kinderen gewend raken aan de routine, hebben ze minder begeleiding nodig, wat ouders ontlast, maar ook zorgt voor een competent gevoel (basis van vertrouwen op hun zelf)



VOORDELEN

5. Betere samenwerking

- Wanneer kinderen een rol krijgen in de routine, voelen kinderen zich van waarde (fundamenteel belangrijk voor de behoefte ertoe te doen, wat ons mens maakt)
- Duidelijkheid over wie welke taak doet zorgt voor minder conflicten en dus verbeteren relaties. Er is daardoor ook minder ruzie tussen broertjes-zusjes, omdat iedere betrokkene gewaardeerd wordt in zijn/haar taak.

6. Grotere kans om op tijd te zijn

- Een routine helpt om de tijd beter te managen en zorgt ervoor dat iedereen op tijd is om de deur uit te gaan.
- Door vooraf knelpunten te identificeren en op te lossen, zijn onverwachte vertragingen beter te hanteren.

7. Positieve start van de dag

- Een gestructureerde ochtendroutine draagt bij aan een gevoel van succes en controle, wat de stemming en energie voor de rest van de dag kan verbeteren.
- Kinderen voelen zich zelfverzekerder wanneer ze weten wat er van hen verwacht wordt en hun taken af hebben. Groot voordeel is dat ouders zich daardoor ook weer goed voelen en hun compliment kunnen delen.

8. Leren van levensvaardigheden

- Door deel te nemen aan een routine, leren kinderen waardevolle vaardigheden zoals tijdmanagement, prioriteiten stellen en verantwoordelijkheid nemen. Let wel op wat je verwacht van je kind in relatie tot z'n leeftijd. Liggen je verwachtingen te hoog dan gaat het weer ten kostte van hun zelfvertrouwen en ben je weer 2 stappen terug. Kijk en luister naar je kind en laat je eigen beeld varen. Vertrouw erop dat als je jong begint met routine dat je kind met 16 jaar echt wel een enorm voordeel heeft op kinderen die dit niet hadden, dus als ze 2 of 4 of 9 zijn heb je alle tijd! Jouw doel is een gelukkige succesvolle volwassene vormen en dat zijn ze pas vanaf 18 jaar (en zelfs op 25/26 jarige leeftijd is het brein met al z'n executieve functies pas volgroeit...echt volwassen dus...)
- Deze belangrijke vaardigheden leren, zorgt voor vele voordelen waar ze hun hele leven baat bij hebben.



VOORDELEN

9. Meer tijd voor connectie

- Wanneer alles gestructureerd verloopt, blijft er meer ruimte over voor positieve interacties, zoals een moment van knuffelen, stoeien, samen ontbijten, even kletsen, een boekje lezen of een klein spelletje voordat iedereen vertrekt.

Een goede ochtendroutine kan dus een wereld van verschil maken en helpt zowel ouders als kinderen om de dag positief en georganiseerd te beginnen. Laten we ook brutaal eerlijk zijn en uitspreken dat een ochtendroutine absoluut een verschil maakt en toch, een leven met kinderen is en blijft een uitdaging en hoogst intensief. De moeilijkste taak die je kunt volbrengen als mens is de rol van mama of papa hebben en je kinderen begeleiden naar volwassenheid.

