

# ► Er zijn voor je kind

## Hoe je dit als ouder kunt doen

**Als ouder/verzorger is het belangrijk dat je er bent voor je kind. Vanaf de geboorte hebben kinderen behoefte aan aandacht van hun ouder(s) en willen ze gezien, gehoord en gesteund worden. Oudere kinderen en jongeren hebben vooral een luisterend oor nodig.**

Kinderen die aandacht en zorg krijgen, voelen zich veilig en voelen dat zij de moeite waard zijn. Als het kind merkt dat het op anderen kan rekenen, krijgt het vertrouwen in zichzelf, andere mensen en nieuwe situaties.

Hieronder enkele tips hoe je er kunt zijn voor je kind in het dagelijks leven, zonder dat je altijd alles perfect hoeft te doen.

### Kijk en luister écht

- Probeer te begrijpen wat je kind voelt, zodat je daarop kunt reageren.
- Alle emoties mogen er zijn: van blij tot boos of bang.
- Vraag jezelf af: wil mijn kind advies, of gewoon even iemand die luistert?
- Op de website 'De Checkers' vind je tips om emoties te herkennen en er met je puber over te praten.

### Geef aandacht in kleine dingen

- Doe regelmatig iets samen, hoe klein ook.
- Samen op de bank zitten of een knuffel geven is soms al genoeg.

- Niet thuis? Een kort telefoontje of appje helpt je kind zich toch verbonden te voelen.

### Zorg ook voor jezelf

- Leg je telefoon weg als je kind contact zoekt.
- Lukt het even niet? Zeg dat eerlijk, en geef aan wanneer je er wél bent.
- Wees mild voor jezelf. Niemand is altijd beschikbaar, en dat is oké.

## Er zijn voor je kind

### Heb je vragen?

Bij GGD Zuid-Limburg werken jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen. Zij bieden een luisterend oor voor jou als ouder/verzorger als je vragen, twijfels of zorgen hebt over je opgroeiende kind.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 50 44. Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website:  
[www.ggdzl.nl/jgzcontact](http://www.ggdzl.nl/jgzcontact)