

Allerliefste mama

Een moeder is de spil van het gezin: als eerste wakker, altijd maar in de weer met die nimmer slinkende stapel wasgoed. Vind je het gek dat ze weleens op de bank in slaap valt?

Moe, moeër, moest

Meer balans en rust in je leven? Met deze vijf tips ben je in no time weer die liefste en meest zorgzame moeder van de hele wereld.

- Stel prioriteiten.
- Zorg voor routine.
- Blaas stoom af en voorkom zo woede-uitbarstingen.
- Beloon gewenst gedrag – bijvoorbeeld met sterren. Vier sterren? Dan mag je kind langer opblijven, iets leuks doen of uitkiezen.
- Probeer georganiseerd te zijn (ook al is het niet je sterksteking). Dek de tafel op de avond ervoor, zet de voetbaltas 's morgens klaar, zodat je 's middags niet hoeft te zoeken.

Bron: *yogavoormama.nl*

‘Laat het los,
laat het gaan’

Elsa in 'Frozen'

Mummy perfect

De perfecte moeder? Die bestaat niet. Een goede moeder wel. Dit zijn haar kernkwaliteiten:

- 1 Ze is lief. In elk geval voor haar eigen kinderen.
- 2 Ze steunt haar kroost onvoorwaardelijk.
- 3 Ze luistert, vertroetelt en doet haar kinderen iets leuks aan.
- 4 Ze geeft het goede voorbeeld (zo veel mogelijk).

OMDRAAIDAG: DE KINDEREN BEPALEN

Iets speciaals doen voor je kinderen geeft je een goed gevoel. Doe bijvoorbeeld een lief briefje in hun broodbakje. Nog leuker: introduceer eens per halfjaar de om draaidag, waarop je kinderen de baas zijn. Niet dat ze meteen met stoelen mogen gooien, maar laat ze een dag lang bepalen wat ze met jou zullen ondernemen. Het resultaat: heel vrolijke en blijde kinderen. En bovenal: **bonuspunten voor mama!**

Geniet!

Geniet jij genoeg van het mama-zijn? Voor je het weet, zijn je kinderen de deur uit. Vier manieren om extra van het mamaleven te genieten.

- 1 Gebruik je kind als excuus om kinderdingen te doen (Trampoline springen! Schommelen! Stoepranden! Twister!).
- 2 Ga in bad met je kind.
- 3 Verkleed je met je kind. Niets leukers dan een prinses of cowboy als kind – en als mama.
- 4 Doe een spelletje met ze of lees voor of verzin samen verhalen. Anders kijken ze voor je het weet alleen nog maar op hun tablet.

ANTI-STRESS

Je straalt als je lacht. Even niets te lachen? Probeer het toch en glimlach, want een glimlach op je gezicht helpt tegen stress. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met de meest uitbundige lach de minste stress ervaren. Hoe je dat voor elkaar krijgt, lees je in *De kunst van het stralen* van Marlyns Stradmeijer en Marlou van Paridon. Met straaltips van Bekende Nederlanders.