

### OEFENING 3: Samen op pas

*Ga naar buiten waar de vogeltjes fluiten!*



Ga er eens op uit met je kind, dat kan een gewone wandeling in het bos zijn waarbij je zwiingend naast elkaar wandelt of net honderduit tegen elkaar vertelt. Tegenwoordig vind je ook op verschillende plekken speelbossen en die zijn heus niet enkel voor kinderen bedoeld! Een wandeling kan tevens een goede manier zijn voor je kind (en jezelf) om even tot rust te komen. Ideaal tijdens drukke momenten thuis, examenperiodes, stressvolle levensgebeurtenissen, ... 'Even afkoelen buiten' hoeft je kind dus niet alleen te doen, maar kan je ook samen doen. Op die manier blijf je aanwezig en beschikbaar voor je kind.