

Happy Muslim Home

Opvoed guide

Zomergids!



De guide om je zomervakantie ontspannen door te komen!

Assalaamu alaykoum lieve mama,

Help, vakantie..Wat nu? Is wat vele mama's denken nu de grote vakantie weer van start gaat. En speciaal voor jou, omdat je er ook zo instaat hebben we onze help, het is vakantie Guide gemaakt. Want laten we eerlijk zijn lieve mama, die hele zomervakantie je kind(eren) thuis voelt niet als een picknick in het park. En of je nu thuis blijft met je kind of op vakantie gaat.... Het kan een pittige uitdaging zijn. Want normaal zit je kind toch een groot gedeelte van de dag op school en nu de hele dag thuis.

Wat ga je al die dagen bedenken om te doen? Waar ga je heen en waar kun je heen? Wat doen we met de bedtijd? Welke routine gaan we hebben? Hoe gaan we het doen als we op vakantie gaan? Op bezoek? Dagen bij familie? Met eten? Zijn vragen die door je hoofd zullen spelen. In deze guide gaan we het over de vakantie hebben en hoe je die nu een beetje ontspannen doorkomt!

Deze vakantieperiode hebben we een iets ander format bedacht voor de Guide. Normaal hebben we een maandelijkse guide, maar we dachten het is grote vakantie, dus we doen een tweemaandelijks guide dit keer. Juli & augustus dus

“
**OP VAKANTIE GAAN IS HEERLIJK UIT ETEN IN
EEN LEUK TENTJE EN DAN EEN PEUTER MET EEN
DRIFTBUI HEBBEN.. ALL EYES ON YOU**

”



Lieve mama,

EVEN EEN KLEIN WOORDJE VOORAF.

**WE STELLEN HET ZEER OP PRIJS ALS DE GUIDE NIET
ZONDER TOESTEMMING WORDT VERSPREIDT,
OPENBAAR WORDT GEMAAKT EN/OF WORDT
GEKOPIËERD.**

**ALS JE HET WAARDEVOL VINDT, SUPPORT ONS DAN
DOOR DIT TE VERTELLEN AAN ANDERE MAMA'S DIE
HIERBIJ GEBAAKT ZIJN! DIT WAARDEREN WIJ ENORM!**

#SISTERSUPPORTSISTERS

**STUUR ONZE WEBSITE (WWW.HAPPYMUSLIMHOME.NL)
EN/OF ONZE GEGEVENS GERUST DOOR.
WE STAAN ALTIJD OPEN VOOR VRAGEN EN OP-OF
AANMERKINGEN!**

Liefs Asmaa & Christa

De guide bestaat uit 8 delen

Wat kun je verwachten?

1. Doelen & Journaling

2. Routine & Regels

3. Less is more & Mindset

4. Dankbaarheid

5. Verbinding is de sleutel

6. Zelfzorg

7. Activiteiten

8. After talk



Elke week behandelen we een ander aan vakantie gerelateerd onderwerp

Deel 1

Doelen & Journaling



Eight horizontal teal bars stacked vertically, intended for journaling or writing notes.

Doelen stellen & Journaling

Er zijn twee thema's die standaard deel uitmaken van de Guide elke maand en die wij ook erg waardevol vinden om te doen. Het geeft je echt handvatten en richting als je dit doet voor de aankomende tijd dat je bezig bent met de guide. Dat is het stellen van doelen en journaling. Op de volgende pagina's leggen we je meer uit over hoe je dit kunt doen en waarom dit nou eigenlijk zo belangrijk is.

Moge Allah je bijstaan en helpen bij het realiseren van je doelen. Moge Allah jou en je gezin al het goede schenken en jou als mama helpen je te ontwikkelen in datgene dat je graag zou willen. Allahouma ameen.

Veel plezier met de guide lieve mama. You got this!!

Bismillah!

“

**IK HEB HET NOG NOOIT GEDAAN DUS IK
DENKEN DAT IK HET WEL KAN**

-PIPPI LANGKOUS-

”

Doelen stellen

Het stellen van doelen is ontzettend belangrijk om te doen als het gaat om jezelf ontwikkelen. Het geeft richting aan waar je naartoe wil gaan, het geeft je focus en zorgt ervoor dat je regie pakt over je eigen leven. Daarom is dit elke maand weer een vast onderdeel van de Opvoed Guide.

Om te weten waar je naartoe wil groeien is het belangrijk om je eigen persoonlijke doelen te stellen. Zo maak je voor jezelf concreet en tastbaar wat het is dat je graag zou willen bereiken. Zonder doel wordt het doelloos, met andere woorden: Je bent niet bewust bezig.

Omdat we elke maand een ander thema hebben voor de Opvoed Guide zullen de doelen zullen ook elke keer anders zijn. Je blijft dus werken aan je eigen ontwikkeling.

Wat zou je graag willen leren binnen dit thema?

Stel voor jezelf drie doelen die je wilt gaan behalen en waar je mee aan de slag gaat! Stel doelen die realistisch zijn en waarvan de kans groot is dat je ze haalt. Schrijf ook op hoe je dit gaat doen en wat je nodig hebt om je doelen te bereiken. Lieve mama, kijk hierin naar datgene dat werkt voor jou. Voor jou en je gezin.

CHASE
Goals

If you are Grateful, I will give u more

Quran: 14:7



Het thema dankbaarheid speelt een grote rol binnen de islam en het is goed om stil te staan bij de dingen waar je Allah dankbaar voor bent! Neem je kinderen hierin vooral mee, lieve mama, en leer ze hiermee zich te concentreren op wat je allemaal hebt en tel je zegeningen.

We willen heel graag journaling meegeven en onderdeel laten zijn van de dagelijkse routine. Het is ontzettend waardevol om dit op te schrijven. En heeft als doel even een moment van de dag te pakken en bewust te kijken naar hoe je je voelt en welke richting je op wil. Als je dit onderdeel maakt van de dagelijkse bezigheden gaat dit een positieve verandering teweeg brengen in je leven. Omdat je jezelf traint in je focus leggen op dankbaarheid en richting geeft aan dat wat je wil bereiken.

Het hoeft helemaal niet veel tijd in beslag te nemen. Het zijn de kleine stappen in het leven die ertoe doen en kunnen zorgen voor een grote verandering op termijn. Elke dag drie vragen voor de ochtend en drie vragen voor de avond, probeer dit dagelijks te doen.

If you are Grateful, I will give u more

Quran: 14:7

Lieve mama, we raden je aan de journal pagina's te printen of een apart schriftje aan te schaffen om dagelijkse journaling in je routine te verwerken. Probeer het minimaal deze maand dagelijks te doen en kijk wat het je oplevert aan nieuwe energie, inzichten en het beter leren kennen van jezelf. Kleine stapjes zetten en consistent zijn hierin gaan de verandering maken. Dus pak die kleine momentjes in de ochtend en avond om hierbij stil te staan!



Journal

Ochtend



Waar ben ik dankbaar voor als ik kijk naar mijn kind en gezin?

Wat ga ik met mijn kind doen vandaag?
(activiteit/1-op-1 aandacht/verbinding)

Dit ga ik vandaag doen:

Journal

Avond



Wat waren de gezinssuccesmomentjes vandaag?

Wat heb ik vandaag voor een ander gedaan en wat voor mezelf?

Dit wil ik kwijt over mijn dag:

Community Challenge



Yes mama, het is tijd voor een community challenge! De eerste van deze maand. Doe je mee lieve mama?
You got this!

WE HEBBEN DEZE CHALLENGE AL VAKER IN DE GUIDE GESTOPT, MAAR LIEVE MAMA, HET IS ZO'N HEERLIJKE STRESSVERLICHTENDE CHALLENGE DAT WE HEM ER GEWOON WEER INZETTEN! MAAR DAN MOET JE NATUURLIJK WEL MEEDOEN... WE GAAN DETOXEN...VAN ONZE TELEFOON! WANT JUIST IN DEZE VAKANTIE MODES KUN JE DEZE CHALLENGE AANGRIJPEN OM EVEN BACK-TO-BASIC TE GAAN EN DIE TELEFOON ZOVEEL MOGELIJK LINKS LATEN LIGGEN! WERK DAARMEE METEEN AAN DE BAND MET JE KIND, WANT WAT GA JE MEER CONTACT HEBBEN ALS JE EVEN DEZE VAKANTIE JE IMPULSEN OM JE SOCIAL MEDIA TE CHECKEN TEMPERT! HOE VEEL TIJD HOUD JE OVER LIEVE MAMA?



Lieve mama, hou de
community app in de gaten!
Vandaag doen we een Q&A en
beantwoorden de vragen over
het moederschap in de
zomervakantie!

1

Deel 2

Routine & Regels



Routine

Het is vakantie! 6 hele weken met je kinderen thuis of op vakantie gaan. De één vindt het heerlijk om even die tijd te hebben en de ander denkt ‘help, hoe kom ik de vakantie door...’. Er is geen goed of fout lieve mama. Maar laten we eerlijk zijn...Een vakantie met kinderen is een ander verhaal dan een vakantie met je partner zonder kinderen. Als je je kinderen de hele dag om je heen hebt, dan is dat gewoon hard werken. En vooral als ze nog erg jong zijn kan dat als een heuse uitdaging aanvoelen!

Nu lijkt het best aantrekkelijk om de routine en de regels in huis die gelden tijdens de schooldagen te laten varen, maar ondanks je dit anders kunt indelen is het niet handig om alles daarin los te laten. Kinderen zijn nog altijd gebaat bij routine en regels. Duidelijkheid en grenzen maakt het opvoeden makkelijker. Een kind weet wat er verwacht word en waar hij aan toe is. Het is goed om daar van tevoren over na te denken.

Welke routine ga je vasthouden in de vakantie?

LIEVE MAMA, HEB JE AL NAGEDACHT OVER DE VAKANTIE MET JE KIDS? HOE JE HET WIL AANPAKKEN? HET IS GOED OM TE KIJKEN NAAR JULLIE DAGELIJKSE ROUTINE EN WAT JE DAARIN VAST WIL BLIJVEN HOUDEN TIJDENS DE VAKANTIE. KIJK DAARNAAR EN GA VOORBEREID JE VAKANTIE IN.







Planning

Soms zijn lijstjes en planningen leuk en een fijn steuntje in de rug om structuur en duidelijkheid te creëren... voor jou, maar ook voor je kind.

Thuis gebruiken wij het ook. Belangrijke zaken van het gezin(slid) erin vermelden. Het werkt ook zo dat je je aan je planning houdt omdat je het opschrijft. Dus in die zin is het ook een steuntje in de rug!

Op de volgende pagina's staan zowel een dagplanning en een weekplanning. Je kun die pagina's printen en invullen



Weekplanning

To do

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

Note