

Hoe herstel ik de connectie nadat ik mijn sh*t uitgooi op mijn kind:

- Wacht totdat je kalm bent
- Check vooral de toon van je stem
- Check je intentie (durf je je echt kwetsbaar op te stellen?)
- Vraag of het uitkomt om nu te praten
- Geef je kind een context voor het gesprek (laat weten dat je je excuses wilt aanbieden)



Hoe herstel ik de connectie nadat ik mijn sh*t uitgooi op mijn kind:

- Neem volledige verantwoordelijkheid
- Omarm wat je deed/zei volledig
- Geen enkele schuld of schaamte bij je kind leerleggen
- Herinner je kind eraan dat jouw reactie niks met hem/haar te maken heeft

De manier waarop ik iets zei is niet oke. Ik denk dat het voor jou heel vervelend voelde. Het is niet jouw schuld dat ik schreeuwde. Het spijt me



Hoe herstel ik de connectie nadat ik mijn sh*t uitgooi op mijn kind:

- Deel wat je er de volgende keer aan gaat doen
- Vertel welke tool je gaat gebruiken de volgende keer dat je een trigger voelt

De volgende keer als ik me overstuur voel dan neem ik 3 grote ademteugen zodat mijn lijf rustig wordt voordat ik tegen je praat.



Hoe herstel ik de connectie nadat ik mijn sh*t uitgooi op mijn kind:

- Herinner je kind eraan dat hij/zij om van te houden is en precies goed zoals ze zijn
- Vraag of ze een knuffel willen (forceer dit niet, geef ruimte)
- Als ze je excuses niet aanvaard, accepteer dat. Het is oke

