

IN DE SPIEGEL



Terugblikken op lastige situaties met je kind

Wat gebeurde er?

Beschrijf de situatie kort en feitelijk alsof je naar een foto kijkt.
Waar was het, met wie, wanneer, wie zei wat?

Wat was mijn eerste reactie?

Wat deed of zei ik?

Was deze reactie bewust of onbewust?

- ☐ Bewust
- ☐ Onbewust

Wat voelde ik op dat moment? (bijvoorbeeld frustratie, bezorgdheid, onmacht, boosheid)





Terugblikken op lastige situaties met je kind

Wat gebeurde er daarna?

Hoe reageerde mijn kind?

.....

.....

.....

.....

Wat voelde ik vervolgens?

.....

.....

.....

.....

Wat ging er goed en wat zou ik de volgende keer anders doen?

Goed:

.....

.....

.....

.....



Verbetering mogelijk:

.....

.....

.....

.....



Terugblikken op lastige situaties met je kind

Is er een zin waarmee ik de verbinding op had kunnen zoeken?

Voorbeelden van verbindende zinnen zijn:

"Ik begrijp dat het even lastig is."

"Ik zie dat je moe bent, zullen we er een andere keer over verder praten."

"Het is ook goed als je er niets over wil zeggen."

.....

.....

.....

.....

Deze zin helpt me de volgende keer in het contact met mijn kind:

.....

.....

.....

.....

