

Wat kun je doen om een liefdevolle grens te stellen?

Nadenken hoe je liefdevol kunt handelen in bepaalde situaties, zorgt dat je beter voorbereid bent insha'Allah!

Kijk eens naar de voorbeeld situatie en bedenk vervolgens een situatie uit je eigen leven waar je (regelmatig) tegenaan loopt met je kind.

Hoe zou je dat liefdevol aankunnen pakken?

Happy
Muslim Home



Coaching voor
Mama & Kind

Voorbeeld:

Je kind is aan het spelen, het is tijd om te eten.

Je kind wilt daar niets van weten en begint boos met zijn speelgoed te gooien.

Wat kun je zeggen?

- Met een liefdevolle stem erken je zijn gevoelens "Ik weet dat je het heel leuk vindt om met je blokken te spelen en dat je nog niet wilt eten. Daar wordt je boos om he".
- Dan stel je jouw grens: "Het is nu alleen wel tijd om te eten".
- Dan zeg je wat hij wel kan doen: "Je kunt een paar blokken mee nemen aan tafel". Of "We laten je blokken liggen dan kan je straks/morgen weer spelen".

Wat kun je doen?

- Jezelf op ooghoogte plaatsen, contact maken. Hem aanraken (als hij dat toelaat in boosheid).
- Probeer hem liefdevol tot rust te brengen (door de erkenning en bewoording van zijn gevoel).
- Neem hem bij je en houd hem vast totdat hij rust is.
- Begeleid hem dan naar de tafel.

Happy
Muslim Home



Coaching voor
Mama & Kind

Je eigen situatie...

Wat kun je zeggen?

Wat kun je doen?

Je eigen situatie

Wat kun je zeggen?

Wat kun je doen?

Happy
Muslim Home



Coaching voor
Mama & Kind