

Compassievol Ouderschap



Wat helpt als je kind je afwijst?

'Ouderschap tegen je gevoel in' betekent samen dingen doen, niet alleen praten. Dit kan helpen om de band tussen jou en je kind opnieuw op te bouwen. En zorgen voor jezelf!

Vindplaats
verheldert

In makkelijke taal



6 gouden tips

1

Blijf rustig en aanwezig

Laat je kind merken dat je er bent, zonder te duwen of te trekken.

2

Laat je liefde zien

Kleine dingen helpen: samen koken, een spelletje, een knuffel.

3

Praat niet slecht over de andere ouder

Dat maakt het kind alleen maar bang en meer in de war.

4

Geef je kind ruimte

Dwing het niet om te praten. Wacht tot je kind er zelf klaar voor is.

5

Schrijf je gevoelens op

Schrijf een brief (die je niet hoeft te versturen). Zo maak je je hoofd lichter. Zorg ook voor jezelf.

6

Zoek steun bij vrienden, hulpverleners of lotgenoten

Hoe sterker jij staat, hoe veiliger je kind zich voelt.



MEER INFOKAARTEN:



vindplaatscompassie.nl