Hoofdstuk 7

Goedmaakacties

Kleine daden, groot verschil ♡



Wat zijn goedmaakacties?

Goedmaakacties zijn kleine, concrete daden waarmee een kind laat zien dat het iets wil herstellen na lastig gedrag.
Niet straffen, niet belonen — maar herstellen van de relatie.

"Goedmaakacties gaan niet over straf, maar over verbinding." ♡

Goedmaakacties helpen een kind om:

- Verantwoordelijkheid te nemen.
- Empathie te oefenen.
- De band met ouders, broers/zussen of anderen te versterken.
- Te leren dat fouten herstellen normaal is.

Waarom werken goedmaakacties?

Verbinding in plaats van schuld.
Ze richten zich op de relatie, niet op schuld.

Gevoel van controle.
"Ik kan iets doen om het beter te maken."

Meer zelfvertrouwen.
Je kind merkt: "Ik kan het goed maken."

Rustiger en veiliger thuis.
Ze maken de sfeer thuis fijner en veiliger.

Een kind leert niet van perfect zijn, maar van herstellen. ♡



Voorbeelden van goedmaakacties

Iemand uitgescholden?
Bloemen meenemen en excuses aanbieden.

Ouders gekwetst?
Elke week een lief briefje schrijven.

Zusje geslagen?
Een cadeautje speciaal voor haar maken.

Thuis iets fout gedaan?
Helpen met tuinwerk of een taak in huis.

Iets goedmaken met je broertje/zusje?
Samen spelen of helpen met huiswerk.

Moeite met gevoelens?
Een verhaal schrijven of een toneelstuk maken.

Iets groter doen?
Meedoen aan een project thuis, op school of in de familie.

Hoe begeleid je goedmaakacties?

- **Denk samen na over wat passend is.** Wat past bij de situatie en bij je kind?
- **Blijf bij je besluit.** Kies één actie en houd die aan.
- **Wees geduldig.** Herstel kost tijd.
- **Kies iets kleins en haalbaars.** Een kleine stap is al waardevol.
- **Let op de inspanning, niet op perfectie.** Het gaat om de intentie.
- **Blijf vriendelijk en duidelijk.** Geef vertrouwen en steun.

Samen herstellen wat moeilijk was, maakt jullie sterker. ♡

Kern in één zin:

Goedmaakacties = verantwoordelijkheid + verbinding + herstel.

Kleine daden, grote groei. ♡