



DE SCHEIDING DOOR DE OGEN VAN JE KIND

DOROTHÉE VAN VILSTEREN
COACH VOOR GEZINNEN IN
SCHEIDING



DE WERELD VOLGENS JE KIND

Inhoudsopgave:

Inleiding	3
1. Dagboekreis	4
2. Hoe kijk jij ernaar?	6
3. Brainstormen	7
Handige tips in het dagelijks leven	8
En?	9
Bijlage	10

Inleiding

Wie ben ik

Ik ben, na een huwelijk van 11 jaar, zelf gescheiden en inmiddels weer gelukkig getrouwd. Bij mijn huidige man heb ik twee prachtige kinderen mogen krijgen die mij moeder hebben gemaakt. Mijn man, ook eerder gescheiden, kwam als een package deal: ik kreeg zijn dochter er gratis bij. Zij maakte mij ook een stiefmoeder!

Juist door zijn dochter ben ik me meer gaan verdiepen in kinderen van gescheiden ouders. Inmiddels heb ik mijzelf gespecialiseerd in het thema 'scheiden met kinderen' en ben ik niet alleen een ervaren en gediplomeerd kindercoach maar ook een gecertificeerd 'stiefplan coach' en 'de kinderen scheiden mee coach'.

Waarom dit E-Book?

In de praktijk krijg ik vaak terug dat ouders heel graag hun kind willen helpen in de moeilijke scheidingsperiode. Maar zelf merken ouders ook dat door hun eigen gevoelens, emoties en de nodige spanning dit erg lastig kan zijn. Daarbij ontbreekt het ze vaak aan concrete informatie en handige praktijk oefeningen.

In dit e-book is speciaal voor jou als gescheiden ouder, die graag zijn kind wil helpen deze tijd op een zo prettig mogelijk manier door te komen. In dit E-book geef ik je concrete tips waarmee je samen met jullie kind op een leuke manier aan de slag kan. En die jou stiekem een kijkje geven in zijn belevingswereld als het gaat om de scheiding.

Ik wens je niet alleen heel veel leesplezier maar ook heel veel plezier samen met jullie kind als jullie samen met deze oefeningen aan de slag gaan!

Lieve groet,



Dorothée van Vilsteren
Coach voor gezinnen in
scheiding





1. Dagboekreis

Lief dagboek

In dit E-book is een gevoelsdagboek opgenomen. Je kan voor deze activiteit ook twee schriftjes of schrijfboeken gebruiken, voor jou een en voor je kind een. Deze schriften of het gevoelsdagboek gebruik je om samen met je kind, aan het einde van de dag, het leukste en minst leuke gedeelte van de dag in op te schrijven.

Wat is het doel

Het helpt jullie om samen in gesprek te zijn over wat jullie die dag heeft bezig gehouden zonder dat het als een 'verhoor' voelt.

Hoe was jouw reis?

Als ouder en kind schrijf je om de dag op een vast tijdstip, bijvoorbeeld na het

avondeten, in jullie eigen afzonderlijk dagboek. Ieder houdt het kort en bondig en schrijft drie dingen op: Het beste moment van de afgelopen twee dagen, het moeilijkste of verdrietigste moment van de afgelopen twee dagen (of sinds je voor het laatst in je dagboek hebt geschreven) en als laatste hoe je je voelde tijdens die momenten. Laat de dagboeken aan elkaar lezen als er geen bezwaar tegen is (een vereiste dat dit door een ieder vrijwillig is!).

Wat is het doel?

Jij en je kind leren nu van elkaar hoe je je op verschillende momenten gevoeld hebt en waardoor die gevoelens werden veroorzaakt. Zo kan een manier worden gevonden om gevoelens te delen en de beste momenten te herhalen of langer te laten duren.

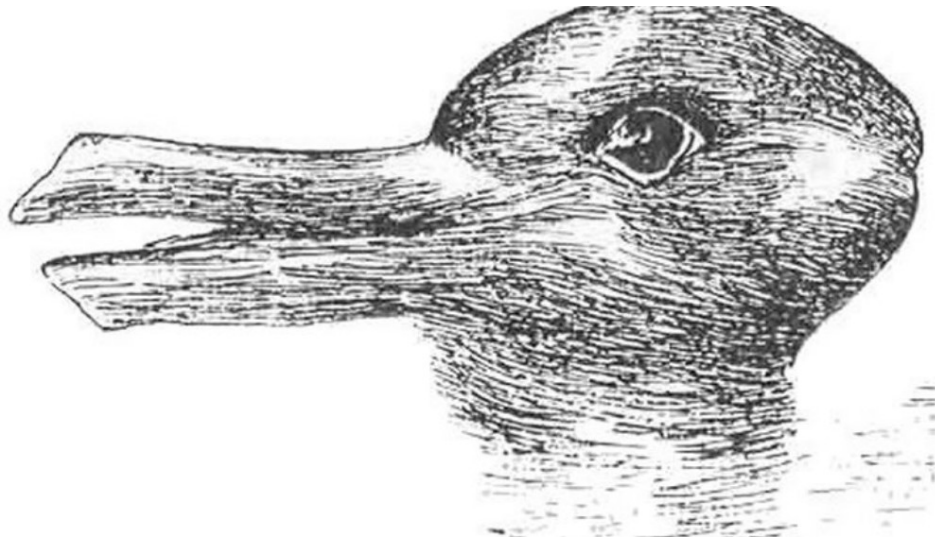


Variatie

Besteed allebei een afzonderlijke pagina in het dagboek aan alle negatieve, boze woorden die het kind kent: zoals 'rot', 'haat', 'hekel aan', enzovoort. Maak op een andere pagina een lijstje met alle positieve woorden van je kind. Twee dagen lang kunnen jullie proberen zoveel mogelijk woorden van de positieve pagina te gebruiken.

Wat is het doel?

Je kind kan zo zijn aandacht richten op de positieve gevoelens die het ervaart. We hoeven onze kinderen daarmee niet de boodschap mee te geven dat je altijd positief moet zijn. Dat is onmogelijk en ook niet gezond. Maar je bewust zijn van hoe vaak we geneigd zijn automatisch een negatieve houding aan te nemen, uit gewoonte of zonder duidelijke reden, kan kinderen stimuleren om hun algehele houding te leren beheersen en om hun gedragen sturen.



2. Hoe kijk jij ernaar?

Wat zie jij?

Laat je kind naar deze tekening kijken en vraag wat hij erin ziet. Sommige kinderen zien er een konijn in, anderen een eend.

Wat is het doel?

Het ligt eraan hoe je ertegenaan kijkt. Het bijzondere van 'omkeerbare tekeningen' is dat beide interpretaties kloppen. Het is een eend én een konijn. Elk antwoord is goed, geen van beide antwoorden is fout. In deze geest kun je met je kind bespreken dat twee mensen - ook ouders - heel verschillende gevoelens over dezelfde situatie kunnen hebben.

Praat met je kind over voorbeelden uit zijn eigen leven: waarom een vriendje/vriendinnetje die film wel leuk vindt en jouw kind juist niet, hij paprikachips lekker vindt en zijn zusje naturel chips, waarom de ene persoon beweert dat de kleur blauw is en de andere aangeeft dat hij turkoois is.

Leg vervolgens uit hoe we allemaal wijzer kunnen worden door met andere over gedachten en gevoelens te praten. Bespreek hoe een persoon die alleen een eend ziet in de tekening, iets nieuws kan zien - dat hij anders gemist zou hebben - op voorwaarde dat hij degene die er een konijn in ziet, de kans geeft hierop te wijzen.



3. Brainstormen

Help jullie kind na te denken over problemen door te brainstormen, of snel verschillende ‘potentiële’ oplossingen te bedenken. En met opzet gebruik ik hier het woord ‘potentiële’ en niet ‘mogelijke’: de kunst en het plezier van brainstormen is immers om problemen op een geheel nieuwe manier te zien en zelfs te fantaseren over oplossingen die onpraktisch of onmogelijk zijn.

Leg je kind een probleem voor. Begin met iets dat niet te emotioneel beladen is en dat wellicht humoristische mogelijkheden biedt. Je kan je kind vragen om vijf of tien minuten ideeën op te noemen, of jij en je kind kunnen om de beurt suggesties doen of op

elkaars ideeën voortborduren. Schrijf alle voorgestelde mogelijkheden op en bestudeer ze. Welke zijn onmogelijk? Welk zijn uitvoerbaar? Welke zouden het doel het beste dienen? Wat is er voor elke oplossing nodig?

Wat is het doel?

We zien graag dat onze kinderen problemen te lijf gaan met het idee dat een oplossing binnen handbereik is. Creatief leren denken over problemen leert kinderen dat ze zich niet hoeven laten overdonderen door problemen en geeft ze zelfvertrouwen.

Naarmate jullie kind ouder wordt, zal het de ervaringen rondom de scheiding waarschijnlijk opnieuw en van verschillende kanten bekijken. Daarom is het zo belangrijk je ervan te verzekeren dat jullie kind vanaf het begin de juiste boodschap meekrijgt.

Handige tips in het dagelijks leven



Ga er nooit vanuit dat jullie kind wel weet hoeveel je van hem houdt. Knuffel je kind meer keren op een dag (als hij bij je is)



Breng kwaliteits- en kwantiteit-uurtjes met je kind door, en probeer een van de oefeningen uit dit e-book te doen bijvoorbeeld. Je geeft jullie kind de boodschap dat hij belangrijk genoeg is om tijd met hem door te brengen en niet met iemand anders of andere dingen te gaan doen



Blijft altijd positief praten over de andere ouder als jullie kind in de buurt is. Als je dit doet zal dat ten goede komen van het zelfbeeld van jullie kind



Zorg voor structuur, routines en grenzen. Dit zorgt ervoor dat de dingen voorspelbaar zijn voor je kind en geeft daardoor een veilig gevoel



Stel jezelf elke ochtend de vraag:
wat kan ik doen voor ons kind om hem blij te maken?

voer dit plan vandaag ook uit!

En?

Hoe heb je deze werkvormen en tips ervaren? Hebben ze je geholpen om op een andere manier in contact te komen met jullie kind? Zijn er misschien mooie gesprekken uitgekomen waardoor je nu meer weet over hoe hij de scheiding ervaart? Ik ben heel benieuwd!

Of waren deze tips en werkvormen een open deur voor jou? En heb je ze daarom niet gebruikt? Ook dan ben ik heel benieuwd! Naar waarom je dit e-book nodig had om te lezen?

HOE NU VERDER?

Kijk je nog even hoe het verder gaat met je kind? Geloof je misschien dat, als alles straks achter de rug is, je kind misschien wel bijdraait en hij zijn weg wel weer zal vinden?

"Het bestaat niet dat een kind in scheiding niets nodig heeft"

Wil jij graag dat jullie kind terug kan kijken op een fijne jeugd, en een fijne toekomst tegemoet gaat ondanks de scheiding? Laat mij je dan helpen.

Op mijn website vind je informatie over mijn programma "Nieuw Geluk" voor kinderen van gescheiden ouders.

Heb je nog vragen of is er iets anders waarmee ik je kan helpen? Neem dan gerust contact met mij op via info@beeyoucoaching.nl

Ook jullie kind verdient nieuw geluk!

Lieve groet,



Dorothée van Vilsteren

Coach voor gezinnen in scheiding



Bijlage

Geroefsdagboek



Datum: _____

Hoeveel bijtjes geef jij vandaag?

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Dit gebeurde vandaag

Hoe voelde je je vandaag?


☐

☐

☐

☐

Mijn GELUKSmomentjes:

Mijn BAALmomentje:

Ik kijk wel/niet uit naar morgen omdat:
