

Tips voor ouders

Je kind helpen bij een echtscheiding kan één van de moeilijkste taken zijn waarmee je als ouder geconfronteerd kan worden. Hieronder staat een korte lijst met praktische tips die je door deze moeilijke periode heen kunnen helpen.

1 Wees eerlijk

Laat je kind niet denken dat vader of moeder even weg is voor het werk of dat alles goed gaat als dat niet zo is. Kinderen zijn heel scherpzinnig. Ze zullen merken als een ouder iets probeert te verbergen, ook al denk je op deze manier hun gevoelens te sparen. Kinderen hebben behoefte aan eenvoudige eerlijke antwoorden die zij kunnen begrijpen, zonder dat je iemand de schuld geeft of slecht maakt.

2 Laat uw kind weten dat het niet zijn fout is

Alle kinderen veronderstellen dat zij verantwoordelijk kunnen zijn waarom jullie als ouders uit elkaar zijn gegaan. Bij kinderen is het belangrijk dat je als ouder rustig en herhaaldelijk zegt dat de scheiding een keus van jullie zelf is geweest, en dat het niks met hun te maken heeft.

3 Luister aandachtig

Kinderen hebben vele vragen, gevoelens, veronderstellingen en zorgen over de scheiding. Veel ouders vinden het heel moeilijk om rustig te blijven luisteren naar hun kind(eren) zonder hen te onderbreken. Toch is dit heel erg belangrijk. Kinderen moeten het gevoel hebben dat er ook naar hen geluisterd wordt, zonder dat zij telkens onderbroken worden. Zij moeten hun gevoelens en gedachten kwijt kunnen.

4 Laat je kind weten dat het OK is, hoe het ook reageert

Elk kind zal weer anders reageren op een scheiding. Zo zijn er ook veel kinderen die hun gevoelens van droefheid, woede of verwarring verbergen omdat ze hun ouders niet nog meer willen opzadelen met problemen. Laat je kind weten dat het belangrijk is om hun gevoelens te uiten en dat je het niet erg vindt als hij/zij een keer heel boos of verdrietig is.

5 Laat je kind weten dat het normaal is dat hij wenst dat jullie als ouders weer samenkomen

Kinderen kunnen zich heel erg schamen over het feit dat ze toch willen dat hun ouders weer bij elkaar zullen komen. U kunt uw kind uitleggen dat het heel gewoon is dat zij dit hopen en graag willen, maar dat dit waarschijnlijk niet meer zal gebeuren.

6 Stel uw kind gerust omtrent zijn persoonlijke veiligheid

Veel kinderen zijn bezorgd of er na de scheiding nog wel voldoende eten zal zijn, of zij nog wel onderdak en kleding zullen hebben, en hoe het nou zal aflopen met de ouder die weggaat. Kinderen die leven met alleenstaande ouders hebben vaak extra behoefte aan het gevoel van veiligheid en geruststelling van de ouder. Geef dus als ouder aan dat je je kind(eren) beschermt tegen brand, inbrekers, geesten en allerlei andere dingen waar het kind angstig voor kan zijn.

7 Vraag uw kind naar vriendjes waarvan de ouders ook gescheiden zijn

Dit is een goede manier om te leren over de angsten van uw kind. Het kan duidelijker in kaart worden gebracht wat het betekent als je ouders gaan scheiden. Dit geeft je ook de mogelijkheid om misvattingen op te ruimen en uw kind te laten weten dat er ook andere kinderen zijn die dit hebben meegemaakt.

8 Plaats uw kind niet in het midden of tracht het niet te dwingen om partij te kiezen

Zeg niets negatiefs over uw ex-partner als uw kind het kan horen. Laat je kind geen boodschappen overbrengen naar je ex. Het is heel belangrijk dat kinderen van beide ouders evenveel kunnen blijven houden. Als een kind hier geen ruimte in krijgt zal het kind zich beginnen terug te trekken, beginnen te liegen en uiteindelijk vaak depressief worden, doordat zij het gevoel hebben dat zij er tussen in staan. Dit wordt ook wel het loyaliteitsconflict genoemd.

9 Besteed tijd met vrienden die om u geven.

Een ondersteunend netwerk kan verhinderen dat uw kind bewust of onbewust uw vertrouweling wordt. Dit kan ervoor zorgen dat het kind zich verantwoordelijk voor u gaat voelen voor uw emotionele welzijn. Dit belemmert zijn eigen ontwikkeling. Ook is het voor u zelf goed om soms uw hart even te kunnen luchten en tijd voor u zelf in te plannen zodat u zelf ook de dagelijkse frustraties een plek kunt geven.

10 Lees samen een boek over echtscheiding en bespreek dit

Dit zal u helpen om uw kind belangrijke aspecten uit te leggen en anderzijds kan het uw kind helpen om vragen te formuleren waarvoor het de woorden niet kon vinden.

Bron: Lois V Nightingale PH.D