



Praktijk

Oranje Nassastraat 8 Valkenswaard

☒ Boschdijkdwaarsstraat 10a
6021 AL Budel

T 06 - 129 49 654

E info@brightblue-coaching.nl

I www.brightblue-coaching.nl

Kinderen helpen bij verlies

1. Vertel aan kinderen wat er speelt. Wees eerlijk. Neem hen serieus. Ze voelen altijd dat er iets niet klopt. En blijf herhalen
2. Kinderen rouwen óók, hoe klein ze ook zijn. Kinderen maken deel uit van rouw in het gezin: ze zijn erbij, maken het écht mee en voelen alles
3. Kinderen rouwen in stukjes. Ze wisselen af tussen verdriet en blijdschap, van het ene op het andere moment; dat hebben ze zo nodig om overeind te blijven
4. Kinderen laten hun rouw zien in hun spel, laat ze spelen. Ze spelen vaak het verlies na, dat helpt om te doorgronden wat er is gebeurd
5. In rouw hebben kinderen des te meer steun, stabiliteit, structuur en continuïteit nodig. Het helpt een kind zo te merken dat er ook dingen hetzelfde zijn gebleven. Dat geeft houvast
6. Vraag je kind wat het nodig heeft. Dat weten ze heel goed zelf, ondanks dat volwassenen vaak bepalen wat goed voor hen is
7. Geef antwoord op alle vragen. Kinderen stellen de vragen die ze aankunnen. Je kunt, in simpele woorden, best antwoord geven. Bedenk dat hun fantasie vaak erger is dan de werkelijkheid en dat zorgt voor angst
8. Luister met je hart: erken het kind in zijn gevoel en... hou je mond. Luister en blijf luisteren
9. Pak het moment. Als je kind laat merken dat het ergens mee zit of erover wil praten, laat dan op dat moment alles uit handen vallen om het kind tegemoet te komen. Help je kind om woorden te geven aan hoe het zich voelt
10. Zoek hulp als je twijfelt, blijf niet alleen tobben.
BrightBlue Coaching & Training helpt je graag verder

