

gescheiden ouders



Inhoud.

- Gescheiden ouders
- 2 huizen
- Mijn schuld?
- Stress!!
- Nieuwe vriend(in)
- oefeningen

Dit boek is geschreven voor kinderen
Met gescheiden ouders. Gescheiden
Ouders is lastig. Zeker voor een kind.
Met dit boek hoop ik kinderen te helpen
Om dit proces iets makkelijker te maken.



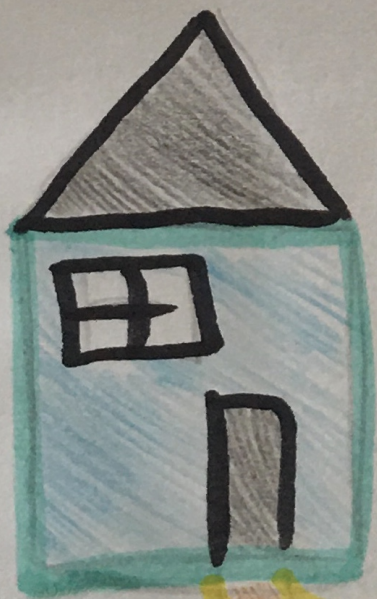
Gescheiden ouders.

Het is nooit leuk om te horen dat je ouders uit elkaar gaan! Misschien had je het wel verwacht Of juist helemaal niet. Het is en blijft lastig maar Er zitten ook voordelen aan. Nou snap ik dat als Je ouders net uit elkaar zijn je je geen Voordelen Kan voorstellen, maar dat komt wel. Zo vier je bijvoorbeeld twee keer sinterklaas of kerst. Of Ga je misschien wel twee keer op vakantie. En Heb je twee tandenborstels en twee bedden. Langzaam aan ga je de voordelen zien en kan je Het misschien al wel een beetje accepteren Dat Je ouders uit elkaar zijn.

2 huizen

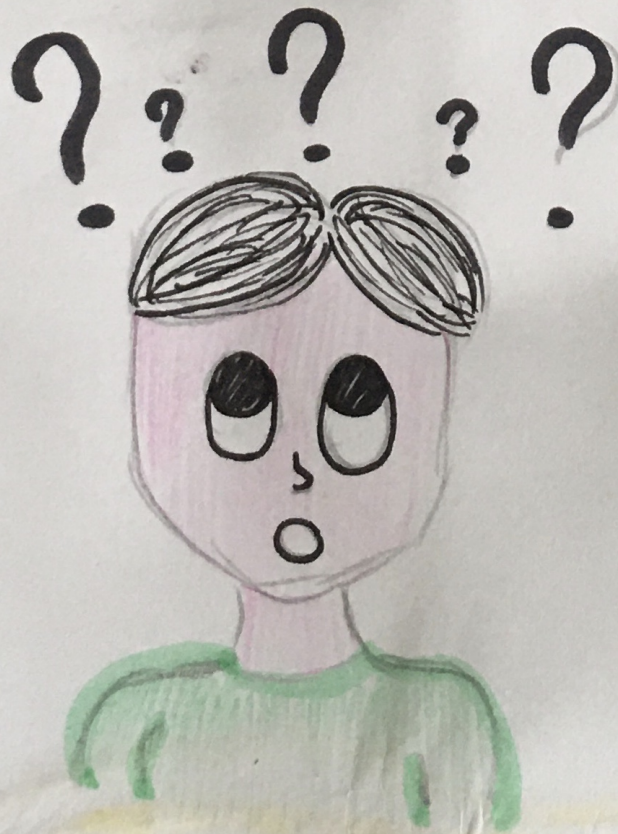
Je ouders vertellen dat ze uit elkaar gaan
En dat je een of twee nieuwen huizen
Krijgt. Het kan heel leuk zijn maar ook weer
niet... straks woont je vader of moeder
Opeens aan de andere kant van Nederland
Of als je geluk hebt aan de andere Kant van
de straat. Hoe ziet je nieuwe kamer Er uit?
Misschien wel groot of juist heel Klein. Wat
als ik het huis helemaal niet leuk vind?
Duizenden gedachtes. Het komt wel goed!!
Maak je gaan zorgen je ouders kunnen dit

Wel!



mijn schuld?

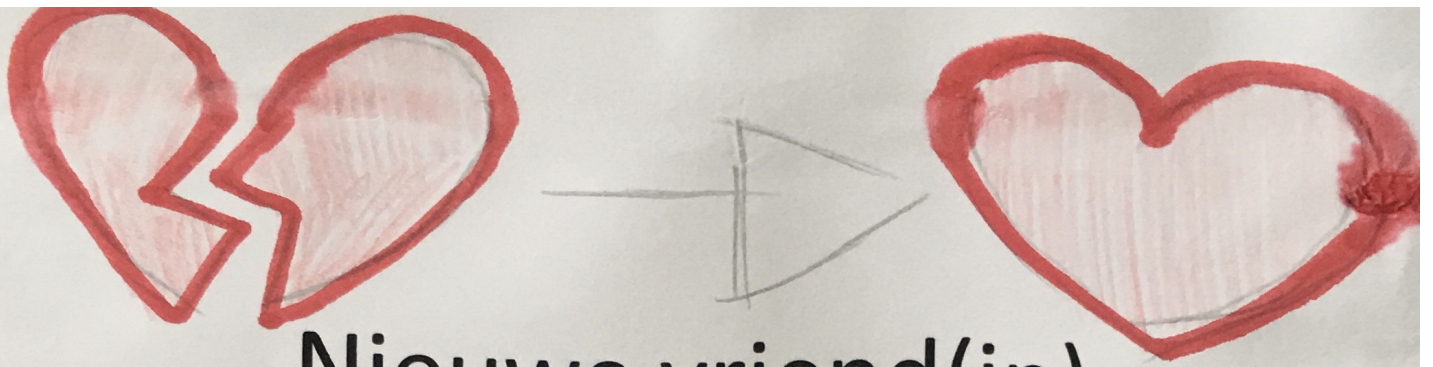
Nee! Het is niet jou schuld. Als kind kan jij
Er niks aan doen. Ouders kiezen er voor
Om te scheiden als ze bijvoorbeeld niet
Meer verliefd op elkaar zijn of te veel ruzie
Hebben. Maar door jou kan het niet komen.
Als kind kan je er namelijk niet voor zorgen
Dat je papa en mama niet meer van elkaar
Houden. Dus in alle gevallen is het niet
Jou schuld



Stress!!

Stress is niks raars als je ouders gaan Scheiden. Het is eigenlijk heel logisch want Je hele leven word op zijn kop gegoooid. Er Veranderd veel. Je gaat op andere plekken Wonen je hebt je ouders niet meer bij elkaar. Dit alles bij elkaar kan veel stress opleveren Zeker voor een kind! De stress bouwt van Zelf af maar kan wel even heftig zijn.





Nieuwe vriend(in)

Een nieuwe vriend of vriendin van je vader
Of moeder kan heel heftig zijn. Door veel
Kinderen word dit gezien als een plaats
In nemer van hun papa of mama. Hierbij
Kunnen ook veel dingen door je hoeft gaan.
Wat als ik hem of haar niet leuk vind? Wat
Vind papa of mama hiervan? Wat als hij of
Zij al kinderen heeft? Lastige vragen! En
Wat als je die gene echt niet leuk vind? Dit
Soort dingen kun je niet zo veel aan doen
Want mensen worden verliefd op mensen die
Zij leuk vinden. Langzaam wen je wel aan de
Nieuwe vriend of vriendin!! Alles heeft tijd
nodig

Dit zijn een aantal oefeningen die
Je misschien kunnen helpen om door
Deze tijd heen te gaan. Probeer alles
Lekker uit en kijk wat voor jou werkt.

Oefening 1. afleiding

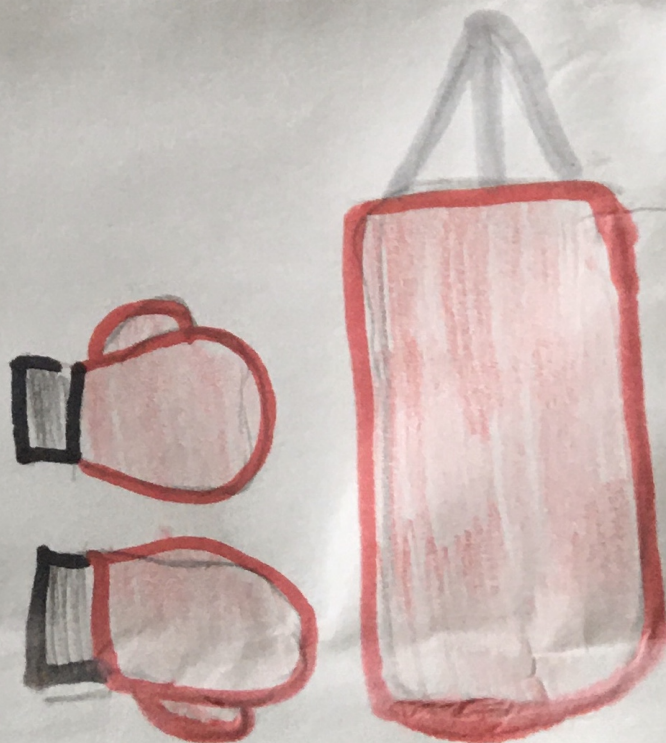
Als je je verdrietig voelt is het handig om Afleiding te zoeken. Zo concentreer je je minder op de verdrietige dingen. Doe iets wat jij leuk vind. Ga voetballen met Je vrienden of gewoon lekker kletsen met Je vriendinnen. Zo ga je het traject wat Makkelijker door.

bla bla
bla bla
bla bla



Oefening 2. Stress eruit gooien!

Het komt vaak voor dat je van een Scheiding verschillende emoties krijgt. Sommige mensen worden heel verdrietig, Boos, stil of juist opgelucht en vrolijk. Door Deze verschillende emoties kun je stress Ervaren. Als je veel last heb van de stres Ram dan lekker een keer los op een boks bal Of ga naar een open veld en schreeuw al je Woede en stress er uit. Het werkt echt.



Oefening 3. praten

Praten is eigenlijk de beste mogelijkheid. Door te praten kan je mensen laten weten hoe je je voelt. Of kan je jezelf even los maken met alles wat er in je hoofd om gaat. Je hoeft niet perse te praten met mensen maar het kan ook met je huisdier of knuffel beer. Als jij je maar fijn voelt.

Oefening 4. ontspannen

Als je je gespannen voelt is dit een goede
Voor jou! Ga liggen en ontspan je helemaal
Vervolgens span je elke spier in je lichaam
Aan en hou je dat 5 seconde vast. Dan laat
je los en ontspan je je. Dit kun je net zo vaak
Doen als dat je zelf prettig vind en tot jij je
Ontspannen voelt.