

CHECKLIST:

Wat zie jij jezelf doen naar je kind of waar je kind bij is?



Waar gaat het om	Zie jij jezelf dit doen: ja of nee?	Wat vind je hiervan: is dit oké of zou je dit anders willen?
1. Emoties tonen - in het bijzijn van je kind of naar je kind		
a) Schreeuwen <u>over</u> de andere ouder (die afwezig is)		
b) Schreeuwen <u>naar</u> de andere ouder (die aanwezig is)		
c) Schreeuwen tegen je kind		
d) Huilen of een andere vorm van verdriet tonen waar je kind bij is (zuchten, zwijgen, je in jezelf 'opsluiten')		
e) Je kind jou laten troosten / verzorgen		
f) Bij de wissel, de andere ouder niet aankijken, zwijgen, en zo snel mogelijk weer weg gaan		
2. Je kind betrekken in het 'goed versus fout' vinden van jezelf en de andere ouder:		
a) Je kind vragen of je iets fout hebt gedaan		
b) Je kind laten bevestigen dat de andere ouder iets niet goed heeft gedaan		
c) Bij je kind checken of de andere ouder zich aan een afspraak heeft gehouden, die jullie als ouders met elkaar gemaakt hebben.		
3. Je kind betrekken in jouw boosheid / verdriet naar de andere ouder toe:		
a) Klagen over de andere ouder ("je moeder vergeet ook altijd..")		
b) Suggestieve vragen stellen over wat de andere ouder doet of zegt ("jullie zijn bij papa vast weer laat naar bed gegaan?")		
c) Zeggen tegen je kind dat jouw manier van opvoeden goed is. Of zelfs beter dan van de ander		

CHECKLIST:

Wat zie jij jezelf doen naar je kind of waar je kind bij is?

d) Je kind vergelijken met de andere ouder ("Je bent ook net je vader")		
e) Als je kind een vraag stelt of praat over de andere ouder, je ongenoegen uiten (zwijgen, zuchten of met je ogen rollen)		
4. Je kind gebruiken in de communicatie naar de andere ouder toe:		
a) Je kind vragen hoe het was bij de andere ouder (waarvan je van binnen weet dat het niet zozeer interesse is, maar 'checken')		
b) Je kind vragen hoe de andere ouder iets heeft gedaan, aangepakt of gezegd		
c) Je kind boodschappen voor de andere ouder meegeven		

Hoe is jouw score?

Als je op 1 of meer van de onderwerpen 'ja' hebt geantwoord, stel ik je de volgende twee vragen:

1. Vind je het oke dat je dit doet, of zou je het eigenlijk anders willen?
2. En als je het anders wilt: hoe zou je het anders doen?

Ik ben benieuwd. Wil je het met me delen?

Dit kan via een mailtje of onder mijn [blogbericht over dit onderwerp 'Belast jij je kind met jouw probleem?'](#)

Heb je iets ontdekt waarbij je ondersteuning wilt? Voor jezelf of voor je kind?
[Neem gerust contact met me op](#) om samen te kijken wat het meest passend is.

Groet van Kim
[My Tree House](#)