

CHECKLIST VOOR RUST, VERTROUWEN EN CONTACT MET ELKAAR



Vul de checklist in:

Als er onrust thuis is, check voor jouw kind hoe het gaat in elke fase:

- Hoe gaat het met jouw kind?
- Wat kun je doen om jullie band te versterken?

Een kind streeft naar:	Hoe ziet dit eruit bij een kind & een goede band met elkaar:	Hoe ziet dit eruit bij jouw kind? Wat kun je doen om jullie band te versterken?
1. Nabijheid	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Een kind wil bij je zijn en wil tijd met je doorbrengen. Aandacht. ▪ Een kind wil weten dat je in zijn buurt bent. En blijft. ▪ Hij vertrouwt je en leunt op je. 	
2. Gelijkheid	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Een kind wil op je lijken. En graag speciale dingen alleen voor jou en hem. ▪ Een kind gaat je nadoen en imiteren. Onbewust. Hij is een grote spiegel, in positieve en negatieve dingen! ▪ Een kind wil dat jij de leiding neemt. Je bent zijn voorbeeld. 	
3. Erbij horen en loyaliteit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Een kind voelt zich thuis bij je. Dat is zijn roedel. Hij wil geliefd zijn bij jou en de andere ouder. Hij wil dat je achter hem staat. ▪ Een kind heeft de neiging om jou als ouder niet lastig te vallen. Is loyaal naar beide ouders. ▪ Een kind wil snappen wat zijn 'plek' is als er iets in het gezin verandert. 	
4. Betekenis geven	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Een kind wil horen dat hij belangrijk voor je is. En soms sorry horen. ▪ Een kind gebruikt je als kompas. Jij geeft de richting. 	
5. Liefde geven	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Een kind wil dichtbij je zijn en volgt je. ▪ Een kind toont kwetsbaarheid, verdriet en ook dat ie van je houdt. ▪ Hij wil liefde voelen en geven. 	
6. Gekend en begrepen worden	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Een kind wil goed voor je zijn. ▪ Een kind vertrouwt je in de basis alles toe, om zich verbonden te voelen. Hij wil begrepen worden. Op zijn eigen tempo. ▪ Stiekem, geheimpjes, niet vertellen zijn een teken dat een kind ergens moeite mee heeft. 	

Ik ben benieuwd of deze checklist je helpt. Laat je het me weten op kim@mytreehouse.nl of [onder aan mijn blog?](#)

Vind je het lastig en wil je meer handvatten voor jouw specifieke situatie?

Doe mee met de workshop '[Grip op stress en verandering](#)'. Info: <http://www.mytreehouse.nl/aanbieding-ouders>.

Je bent van harte welkom! Groet van Kim