



STAP 4

Positieve Mindset

10 Tips voor Positiviteit bij
Scheiding



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit

tip 1
→

Ontwikkel Groeitaal

Groeitaal richt zich op
groeigerichte feedback die de
ontwikkeling en inspanningen van
de ander benadrukt. Het erkennen
van de inzet van de ander, of dat
nu je ex-partner of je kind is,
versterkt hun gevoel dat hun
inspanningen leiden tot groei en
succes.



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit

tip 2
→

Stel vragen om te begrijpen.

Communiceer constructief met je ex-partner: Vraag naar zijn of haar ideeën en werk samen aan oplossingen voor het welzijn van jullie kinderen.

- Wat vind je van...?
- Hoe zou je dit verbeteren?
- Hoe denk je over de vakantie verdeling?
- Wat zijn je gedachten hierover?
- Hoe zie jij de toekomst?
- Wat zijn jouw ideeën over...?
- Hoe voel je je hierover?
- Welke opties zie jij?
- Kun je meer vertellen over...?



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit



tip 3 →

Compliment- en geven groei

Zijn realistisch en specifiek.
Gaan over het proces van je kind.
Geven aan dat je kind kan
doorontwikkelen.

- “Het gaat al beter dan eerst”
- “Ik zie dat je niet opgeeft als het moeilijk wordt”
- “Proberen lukt altijd”
- “Heb jij wel door hoeveel je vooruit bent gegaan?”
- “Kijk eens hoe ver je al gekomen bent! Weet je nog hoe lastig je dit vond in het begin?”



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit

Pot met positieve momenten

tip 4
→

Hoe kun je samen met je gezin aandacht geven aan de positieve momenten?

Begin nu met een pot te vullen tot bijvoorbeeld het einde van het jaar. Vul het met briefjes met leuke momenten.

Leeg de pot aan het einde van het jaar en herbeleef al die mooie herinneringen.



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit

tip 5

→

Lekker bewegen!

Maak een beweegweek en doe samen drie keer iets sportiefs.

Om je op weg te helpen:

- Ga voetballen op het veld
 - Speel badminton
 - Maak een fietstocht
- Speel een potje tafeltennis op de keukentafel (een netje maak je zelf)
 - Bedenk en doe tien krachttoefeningen in huis
 - Maak een wandeltocht
 - Speel flesvoetbal

Bewegen maakt je blijer vooral samen.



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit

Sluit de dag positief af

tip 6
→

Ga met je kind(eren), en jezelf elke avond (voor het slapen gaan) eens 3 positieve dingen benoemen en opschrijven van die dag.

- Waar werd je vrolijk?
- Wat ging goed ?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Waar ben je trots op?
- Wie maakte je blij?



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit

tip 7
→

Jullie Soundtrack

Muziek doet iets met je en kan je zelfs dichter bij elkaar brengen. Maak samen de soundtrack met je kind of kinderen. Een lijst met liedjes die jullie heel mooi vinden.



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit

Maak een Spelweek

tip 8
→

Samen een spel doen na het eten: dat zijn nou van die momenten die je als kind later nog herinnert.

Zet op de agenda: minstens twee keer een spel na het eten.

Haal alvast drie spellen uit de kast die iedereen leuk vindt en laat de kinderen daaruit kiezen. Begin meteen na het eten, de afwas kan wel even wachten. Speel elke keer een potje van hetzelfde spel of kies elke dag iets anders.

Slechte verliezers?

Als spellen alleen maar voor verdriet zorgen omdat verliezen nog te lastig is, kies dan voor coöperatieve spelen.



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit



Creëer een 'wij-moment'

tip 9
→

Vraag je kind naar het leukste om samen te doen: naar de bioscoop, een wandeling in het bos, samen een taart bakken...

Vertel je kinderen dat je elke dag met elk van hen een 'wij-moment' in plant waarop je echt met je kind speelt, klets of samen bent. Geef het een speciale naam, of de naam van je kind: het Elske-moment.



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit

tip 10

→

Plan ME-time

Verwen jezelf eens goed!
Plan een dagje ME-time in je agenda en doe waar je blij van wordt. Boek een dagje vrij en verras jezelf met iets leuks. Of dat nou een bezoek aan de sauna is, een nieuwe outfit shoppen, of gewoon lekker niets doen: geniet van het leven!"



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit

Tot slot



Samen zijn jullie sterker!

Jullie en de kinderen gaan ieder op hun eigen tempo door het (scheidings)rouwproces. Neem de tijd, wees lief voor jezelf en elkaar, en kijk vooruit.

Klaar om de volgende stap te zetten?

Op www.kindercoachfiona.nl vind je praktische tips en ondersteuning om het scheidingsproces zo soepel mogelijk te laten verlopen. Samen maken we er het beste van!



**Kindercoach
Fiona**

info@kindercoachfiona.nl

Lees meer: op www.kindercoachfiona.nl

