5 manieren
om écht naar je kind te luisteren

Een praktische mini-gids voor ouders



Floor Veraart

PRAKTIJK VOOR KIND- & OUDERCOACHING
WWW.FLOORVERAART.NL

Soms heeft je kind geen oplossing nodig

Je kind komt thuis uit school en vertelt dat het een stomme dag heeft gehad. Misschien wil je meteen helpen, geruststellen of een oplossing bedenken.

Dat is heel begrijpelijk. Toch heeft je kind niet altijd behoefte aan een oplossing. Soms is het vooral belangrijk dat er iemand luistert, zonder oordeel en zonder haast.

Met deze vijf manieren kun je je kind laten merken dat je er bent en dat er ruimte is voor wat het voelt en vertelt.

5 manieren om écht naar je kind te luisteren

1 Leg even neer waar je mee bezig bent.
Geef je kind je aandacht. Leg je telefoon weg, maak even contact en laat merken dat je er echt voor je kind bent.

2 Luister zonder meteen te oordelen.
Geef je kind de ruimte om te vertellen. Probeer niet direct te corrigeren, te relativeren of voor je kind in te vullen wat er aan de hand is.

3 Benoem wat je ziet of hoort.
Laat merken dat je aandacht hebt voor wat je kind vertelt. Bijvoorbeeld: "Ik merk dat je hier verdrietig van wordt."

4 Vraag wat je kind nodig heeft.
Niet ieder kind wil op dat moment praten of geholpen worden. Vraag bijvoorbeeld: "Wil je vertellen wat er is gebeurd, of wil je liever even rust?"

5 Zoek pas samen naar een oplossing wanneer daar ruimte voor is.
Soms wil je kind vooral gehoord en begrepen worden. Wanneer je kind daar behoefte aan heeft, kun je samen kijken wat zou kunnen helpen.

Je hoeft niet altijd de juiste woorden te vinden. Je kind laten merken dat je er bent, is al waardevol.

Soms is het fijn als iemand met je meekijkt.

Misschien herken je bepaalde situaties bij jouw kind. Of merk je dat je graag beter wilt begrijpen wat er achter het gedrag van je kind zit.

Vanuit mijn praktijk voor kind- en oudercoaching begeleid ik (gevoelige) kinderen die vastlopen in emoties, onzekerheid of sociale situaties.
Ook denk ik graag met ouders mee over wat hun kind nodig heeft en hoe zij hun kind hierin kunnen ondersteunen.

Wil je ontdekken wat ik voor jullie kan betekenen?
Je bent van harte welkom voor een vrijblijvende kennismaking.
www.floorveraart.nl

Floor Veraart
PRAKTIJK VOOR KIND- & OUDERCOACHING
WWW.FLOORVERAART.NL