

# Tips voor kinderen van 4 tot 6 jaar



Een scheiding betekent voor kinderen vooral 'verlies' van het vertrouwde gezin als veilige basis. Als je gaat scheiden, kan je kind daar verdrietig, verward, bang of boos van worden. Maar hoe kun je hier nu het beste mee omgaan? De schoolmaatschappelijk werkers van MDFlevoland geven je tips!



- Geef je kleuter voldoende tijd om te spelen. Dit helpt om gebeurtenissen te verwerken.
- Lees samen een boek over scheiden. Dit helpt je kleuter om de scheiding beter te begrijpen en vragen te stellen.
- Gebruik korte zinnen en eenvoudige woorden die je kleuter begrijpt.

- Het woord "scheiding" is vaak nog moeilijk voor je kleuter. Leg uit dat jullie als ouders niet meer samen zullen wonen.
- Beantwoord de vragen van je kleuter zonder te veel details. Te veel informatie kan verwarrend zijn.
- Leg uit dat jullie altijd samen ouders blijven en dat jullie van hem/haar blijven houden.



► Kleuters kunnen zich schuldig voelen over de scheiding en denken dat ze iets kunnen doen om het goed te maken. Vertel duidelijk dat het niet hun schuld is, dat de scheiding definitief is en dat dit een beslissing van jullie als ouders is.

► Te weinig, te veel of onduidelijke informatie kan ervoor zorgen dat kleuters voelen dat er iets aan de hand is waar ze geen grip op hebben. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot nare dromen, angstige gedachten, buikpijn of bedplassen.

► Kleuters vinden het vaak moeilijk te begrijpen waarom ouders uit elkaar gaan. Je kunt het uitleggen door te zeggen dat het net als bij vriendjes is: soms speel je een tijdlang veel met één vriendje, maar later speel je vaker met iemand anders.



► Duidelijkheid helpt. Vertel je kleuter wat hetzelfde blijft en wat er al vaststaat over de veranderingen, zoals: "Je krijgt twee kamertjes", "Mama gaat verhuizen" of "Je blijft op dezelfde school."

► Een scheiding is niet iets eenmaligs. Op verschillende momenten kunnen er veranderingen zijn die bij je kleuter emoties of bepaald gedrag oproepen. Dit kan in elke levensfase opnieuw voorkomen.

**TIP**

Bekijk ook eens de pagina's '**Ik ga scheiden. Wat nu?**' en '**Scheiden & ouder blijven**' op onze website. Daar vind je nog meer informatie, bruikbare tips en handige links!

