

Heftige emoties bij kinderen: van begrijpen naar reguleren

De emotie hoeft niet weg. De emotie mag er zijn. ❤️

WAT GEBEURT ER BIJ EEN KIND?

Bij oplopende spanning
kan een kind heel
verschillend reageren.

FIGHT

boos, schreeuwen,
duwen, slaan



FLIGHT

vluchten, vermijden,
weg willen



FREEZE

stil worden,
terugtrekken,
afhaken, alsof bevroren



Wat we aan de buitenkant zien,
vertelt niet altijd wat er
vanbinnen gebeurt.

BELANGRIJK OM TE WETEN



Hoogbegaafde kinderen
voelen vaak intenser en
langer door.



Een kind bedenkt niet
rustig wat het moet doen
als de spanning hoog is.



Achter lastig gedrag zit
een kind dat iets nodig
heeft.



Met begrip, verbinding en
begrenzing kan een kind
groeien in zelfregulatie.

1 SIGNALEREN

- Wat gebeurt er bij dit kind?
- Welke signalen zie ik?
- Wat gebeurt er bij mij
als volwassene?

Eerst zien wat er is.



2 BEGRIJPEN

- Wat ligt onder deze reactie?
- Wat ging eraan vooraf?
- Wat heeft dit kind nodig?

*Begrijpen geeft richting
aan mijn reactie.*



3 VERBINDEN & BEGRENZEN

De emotie mag er zijn.
Niet ieder gedrag is oké.

*'Het is oké dat je boos bent,
maar ik laat niet toe dat
je slaat.'*



4 CO-REGULEREN

Jouw rust helpt mij.
Door jouw aanwezigheid,
begrip en begrenzing kan
ik weer meer tot rust komen.



5 STAP VOOR STAP ZELF LEREN REGULEREN

Ik leer steeds beter:

- Wat gebeurt er bij mij?
- Welke signalen merk ik?
- Wat helpt mij?
- Wat kan ik doen?



BIJ DE VOLWASSENE

Ook bij mij gebeurt er iets.
Ik kan schrikken, boos
worden, me machteloos
voelen of ongeduldig zijn.
Ik kijk vanuit mijn eigen
perspectief, ervaringen
en spanning.



GEEN BEGRIIP = RISICO OP ESCALATIE

Wanneer een kind zich niet
begrepen voelt, kan de
spanning verder oplopen.



HOE DAN WEL?

- ♥ Blijf nabij.
- ♥ Erken de emotie.
- ♥ Stel een duidelijke grens.
- ♥ Doe het rustig en duidelijk.
- ♥ Zo bied je veiligheid en
help je het zenuwstelsel
van het kind tot rust te
komen.

JE BENT MIJN VEILIGE BASIS

Vanuit verbinding en veiligheid
kan mijn brein weer gaan leren.



DOEL

Niet minder voelen.
Niet zo snel mogelijk
weer rustig zijn.
Maar leren omgaan met
wat ik voel.



De emotie hoeft niet weg. De emotie mag er zijn.

Van begrip, verbinding en begrenzing naar steeds meer zelfregulatie.



TIP

Kijk niet alleen naar het gedrag, maar vraag jezelf ook af: Wat heeft dit kind nu van mij nodig?