



Beleefkompas - 5 stappen omgaan met emoties

Je kind uit zich behoorlijk in zijn / haar emoties...**Wat te doen?**

1. Bewaar je eigen rust

Neem even de tijd voor je kind en bewaar je eigen rust. Doe dit op een manier die voor jou werkt.
Bijvoorbeeld even tot 10 tellen, een diepe zicht, bedenken dat je kind het niet verkeerd bedoelt.

2. Luisteren

Luister naar het verhaal van je kind.

3. Benoem het gevoel van je kind

"Ik zie dat je teleurgesteld bent." "Ik hoor aan je stem, dat je verdrietig bent."

4. Erken het gevoel van je kind

"Het is ook echt balen, dat..."

5. Vertel de verwachting

"Helaas moet je nu naar binnen om te eten, straks kan je nog even "

Bijvoorbeeld buitenspelen, aan je huiswerk, etc

"We hebben nu afgesproken dat / we zijn eruit- we laten het nu los. High five! Straks doen we nog iets leuks"

Bijvoorbeeld stoeien, spelletje, samen tv kijken, etc