



Eerst hulp bij (zelf-)regulatie

Tips om kalm te blijven en een kind te helpen kalmeren in een stressvolle situatie.

Breng
structuur
aan in de
omgeving

Kalmeer eerst
jezelf voor je
een ander
kalmeert

Zingen en
neuriën

Wees
aandachtig
aanwezig



Kalme stem

Erken hun
gevoelens

Ritmische
activiteiten
(bv. wiegen)

Creëer
kalmerende
gewoonten

Kinderen zien, kinderen doen.

“Kinderen zijn nooit erg goed geweest in luisteren naar hun zorgfiguren, maar ze kunnen hen erg goed imiteren.” (James Baldwin)