



# Hoe kalmeer je iemand?

## Hoor ons bRRRRullen!

### 3 Redeneren

Tot slot ondersteunen we het kind om te kunnen **reflecteren en leren** over stressvolle ervaringen.

### 2 Relateren

Ten derde, **herstellen we de band**, bijvoorbeeld door samen te knuffelen of te spelen.

### 1 Reguleren

Eerst, reguleren of **kalmeren we onszelf**. Adem rustig in en uit of doe iets dat je tot rust brengt. Ten tweede, **co-reguleren we het kind** en hun stressreactie, bijvoorbeeld door te wiegen of samen in en uit te ademen.

Wil je meer leren?  
Ga naar pagina 21!

