



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)