

# EHBB

## Eerste hulp bij boze buien

1

### **Blijf in de buurt.**

Loopt je kind weg? Veel kinderen doen dit bewust. Zolang ze dit veilig doen, sta het toe.

6

**Neem afstand!** Wanneer jouw eigen emoties oplopen, benoem wat je gaat doen.

2

**Houd je stil** (minstens 90 seconden) en toon empathie in je non-verbale communicatie. Luister, knik of hum.

7

### **Herhaal de mantra**

'Mijn kind heeft het lastig'  
'Ik help hem hier doorheen'

3

### **Doe een buikademhaling.**

Adem in via je neus naar je buik en uit via je mond en laat je buik weer zakken.

Wanneer jij dit doet, kan jouw kind deze rust onbewust overnemen.

8

### **Doe de behoeften-checklist**

Is hij moe? Kan het honger hebben?  
Onvoldoende ontspanning? Aandacht nodig?

4

**Accepteer de emoties** helemaal zo als ze er zijn, hoe intens het eruit ziet.

Je kunt zeggen: boos zijn is oké, huil maar even, gooi alles eruit of je mag brullen als een leeuw.

9

### **Benoem de wens van het kind**

Deze stap heeft pas zin, wanneer het piekmoment is bereikt.

Je had zo graag..  
Het is ook zo oneerlijk dat..  
Je vindt het zo jammer..

Het kan zijn dat hiermee de emoties weer heviger terugkomen, omdat ze erkent worden. Schrik daar dus niet van!

5

### **Wees duidelijk en consequent in je grenzen.**

De emotie mag er zijn, maar niet ieder gedrag.

10

Sluit af met een **knuffel** of kort gesprekje en ga verder met de dag. Het hoort erbij!