

Help! Mijn kind heeft een meltdown. Wat doe ik nu?



1 Zorg eerst voor veiligheid

- ☐ Breng je kind naar een veiligere of rustigere plek (als dat mogelijk is).
- ☐ Breng broertjes, zusjes of andere kinderen zo nodig uit de situatie.
- ☐ Haal gevaarlijke of breekbare spullen weg.
- ☐ Neem afstand als je kind slaat of schopt en bescherm jezelf.



Vraag jezelf af: Is iedereen op dit moment veilig?

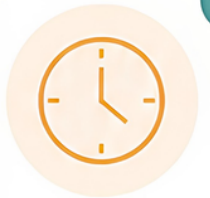


2 Voorkom dat de spanning verder oploopt

- ☐ Blijf zelf zo rustig mogelijk.
- ☐ Verminder prikkels (bijvoorbeeld minder mensen, geluid of licht).
- ☐ Gebruik zo weinig mogelijk woorden.
- ☐ Kijk waar jouw kind op dat moment behoefte aan heeft (bijvoorbeeld nabijheid of juist wat meer ruimte).



Vraag jezelf af: Wat heeft mijn kind nú nodig om de spanning niet verder op te laten lopen?



3 Geef je kind de tijd

- ☐ Verwacht niet dat de meltdown direct stopt.
- ☐ Blijf rustig beschikbaar.
- ☐ Wacht tot de spanning langzaam weer afneemt.



Een meltdown kun je meestal niet stoppen als die eenmaal begonnen is.



4 Richt je eerst op herstel

- ☐ Geef je kind de tijd om weer tot rust te komen.
- ☐ Herstel eerst het contact, op een manier die bij jouw kind past.
- ☐ Pak daarna de draad van de dag weer rustig op.



Sommige kinderen vinden het fijn om later kort terug te kijken op wat er gebeurde. Bij andere kinderen helpt dit juist niet. Kijk daarom wat past bij jouw kind.



Tijdens een meltdown liever niet...

- ✗ In discussie gaan.
- ✗ Veel uitleg of vragen stellen.

- ✗ Verwachten dat je kind op dat moment leert van de situatie.

- ✗ Straffen of corrigeren.

- ✗ Blijven aandringen als je merkt dat je kind geen informatie meer kan verwerken.