



Wat helpt mijn kind reguleren?

Je hebt in de video's geleerd dat spanning zich vaak gedurende de dag langzaam opbouwt. Juist door op tijd te reguleren, kun je voorkomen dat de stress-emmer overloopt en boosheid ontstaat.

Niet iedere activiteit helpt bij ieder kind. En wat vandaag goed werkt, hoeft morgen niet hetzelfde effect te hebben.



Vraag jezelf steeds af:



Wordt mijn kind hier **rustiger** van?

.....



Lijkt er weer meer **ruimte** te komen om verder te gaan?

.....



Ideeën die kunnen helpen om spanning te verminderen



Niet iedere activiteit helpt bij ieder kind.

Gebruik onderstaande ideeën als inspiratie en ontdek
wat jouw kind helpt om weer meer in balans te komen.

De omgeving rustiger maken

- ☐  Even naar een rustige ruimte
- ☐  Minder geluid (bijvoorbeeld een koptelefoon)
- ☐  Minder fel licht
- ☐  Minder mensen om je kind heen
- ☐  Schermen tijdelijk uitzetten (als deze juist extra prikkels geven)
- ☐  Een rustige activiteit kiezen
- ☐  Even geen vragen stellen of veel praten

Het lichaam helpen reguleren

- ☐  Wandelen
- ☐  Fietsen
- ☐  Schommelen
- ☐  Trampoline
- ☐  Zwemmen
- ☐  Zware arbeid (duwen, trekken of tillen)
- ☐  Diepe druk of een stevige knuffel
- ☐  Verzwarringsdeken
- ☐  Warm bad of warme douche
- ☐  Kauwen
- ☐  Friemelmateriaal
- ☐  Rustige muziek luisteren



Ook de omgeving kan helpen reguleren

Veel ouders denken bij reguleren aan een activiteit. Maar vaak kun je spanning juist voorkomen door de omgeving aan te passen.



Meer voorspelbaarheid bieden

-  ☐ De dagplanning samen bekijken

-  ☐ Een vaste routine volgen

-  ☐ Veranderingen vooraf bespreken

-  ☐ Een stappenkaart gebruiken bij moeilijke taken

-  ☐ Overgangen op tijd voorbereiden

Minder belasting geven

-  ☐ Verwachtingen tijdelijk aanpassen (Samen 100)

-  ☐ Eén opdracht tegelijk geven

-  ☐ Extra verwerkingstijd geven

-  ☐ Een taak opdelen in kleine stappen

-  ☐ Een rustmoment inbouwen

-  ☐ Minder activiteiten of afspraken op één dag plannen

-  ☐ Een activiteit inkorten of uitstellen

-  ☐ Minder schakelmomenten achter elkaar



Dit werkt voor mijn kind



Mijn kind wordt
meestal rustiger van...



Tip:

Kies de komende week één of twee ideeën uit deze tool om uit te proberen.
Schrijf daarna op wat je zag gebeuren. Zo bouw je stap voor stap
een persoonlijke handleiding op voor jouw kind.



Dit ga ik de komende tijd
vaker inzetten



Dit lijkt juist niet
goed te werken



Onthoud

Er bestaat geen oplossing die voor ieder kind werkt.

Gebruik deze tool om steeds beter te ontdekken wat jouw kind helpt
om weer in balans te komen.

Vaak zijn juist die kleine momenten van regulatie genoeg om te voorkomen
dat spanning zich verder opstapelt en uiteindelijk omslaat in boosheid.

