

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 3!

Tijdens stap 3, ga je de behoeftes van jouw kind, maar ook jouw eigen behoeftes onderzoeken. Als je ervan uitgaat dat een kind nog niet over voldoende vaardigheden beschikt om zijn emoties juist te reguleren, dan kom je uit op behoeftes.

Als we de behoeftes van ons kind (en die van onszelf) erkennen, kunnen we vaak veel beter omgaan met de boosheid. Ook geeft het de mogelijkheid voor jouw kind om zijn boosheid te verminderen of zelfs helemaal te stoppen en dan ontstaat er ruimte om te leren hoe het ook anders kan - insha'Allah.

Wat denk jij dat jouw kind jou eigenlijk wilt vertellen met zijn boosheid?

Wat vraagt jouw kind aan jou op een niet zo handige manier?

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 3!

**Wat jouw kind jou misschien wilt vertellen! Vink aan.
(veel voorkomende behoeftes bij boosheid)**

- Veiligheid**
- Duidelijkheid**
- Voorspelbaarheid**
- Overzicht**
- Autonomie/zelfbeschikking**
- Erbij horen**
- Gehoord en gezien worden**
- Serieus genomen worden**
- ...**

Hoe kom je meestal tegemoet aan de behoefte van jouw kind? Helpt dit hem?

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 3!

Wat is jouw eigen belangrijkste behoefte in relatie met jouw kind?

Wat is jouw belangrijkste behoefte als jij je zelf boos voelt?

Welk gevoel denk je dat vaak de onderliggende reden is van de boosheid van jouw kind?

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 3!

Kan er eigenlijk een ander gevoel of emoties zijn dat geuit wordt in boosheid?

Andere aantekeningen en/of dingen die opvallen...