

Kaarsjes uitblazen

ADEM

Neem een diepe ademhaling en blaas heeeel langzaam het kaarsje uit.

Zeg: 'Kun je een grote ademhaling nemen door je neus?' (doe alsof je een bloem in je hand hebt, zodat ze daaraan kunnen 'ruiken')

'Vul je buik met lucht zoals een ballon die bijna knalt!' Te gek!

Nu heeeeeeel langzaam blaas je dit kaarsje uit.' (je wijsvinger is het kaarsje wat je voor hun mond houdt) Het kaarsje gaat langzaam uit; je vinger krult in je palm.



LAAT ZIEN

Als je kind toch al behoorlijk getriggerd is, probeer rustig (check ook of je je rustig voelt!) een hand op hun borst te leggen en doe voor hoe je rustig een diepe ademteug neemt, zodat zij je voorbeeld kunnen volgen.

het is cruciaal dat je je rustig voelt, anders werkt het niet.

Dit helpt meer dan woorden gebruiken.

WAAROM HET WERKT?

Als kinderen diep en ademen, gebruiken ze hun rustige ademhaling om het vluchten- vechten of bevroren te reguleren, m.a.w. hun parasympatisch zenuwstelsel wordt geactiveerd waardoor stress verdwijnt.

Hoe mooi voor een kind om dit op jonge leeftijd te leren. Je adem heb je altijd bij de hand!



Emotional regulation is not about controlling what you feel. It's about choosing how to respond.