

Ouder-informatie emotieregulatie traject

SESSIE 1:

In deze sessie maken we kennis met de verschillende emoties zoals: blij, boos, verdrietig, bang. We proberen hierbij met verschillende situaties bij de juiste emotie te zetten.



SESSIE 3:

In deze sessie kijken we wat de trigger bij jouw kind is om op deze emotionele manier te reageren. Hierbij maken we gebruik van de methodiek 'het weggetje'. We beginnen bij de emotionele uitbarsting en zoeken hoe we op dit punt terecht gekomen zijn. Wat had hij/zij misschien anders kunnen doen?



SESSIE 2:

In deze sessie kijken we naar onze eigen situatie. Wanneer komen we emoties tegen. We vertellen hierover. Aan het einde van de sessie krijgt je kind een dagboekje mee naar huis om ook thuis stilte staan bij de emoties en wat er allemaal is gebeurd tijdens de dag.



SESSIE 4:

In de laatste sessie gaan we kijken hoe we de manier van reageren kunnen ombuigen, naar iets wat het kind en de ouders acceptabel vinden.



Mochten deze 4 sessies niet voldoende zijn voor jouw kind, dan kunnen we samen kijken hoe we hier een passend vervolg aan kunnen geven.