Persoonlijke plan voor meer rust en minder boze buien.

Zo help ik mijn kind bij boosheid

De emmer van mijn kind vult zich door:

Zo zie ik dit aan het gedrag van mijn kind:

Welke behoefte ligt er achter de boosheid van mijn kind?

Wat werkt bij mijn kind in elke fase?

🟢 **Rust**

🟠 **Oplopende spanning**

🔴 **Woedebui**

🔵 **Herstel**

Wat helpt mij om rustig te blijven/worden?

🟢

🟠

🔴

🔵

🩶 **Wat kan mijn kind al goed en welke vaardigheid wil ik mijn kind leren bij het omgaan met boze gevoelens?**

Zinnen die ik kan gebruiken:

- “ ”
- “ ”
- “ ”
- “ ”
- “ ”

🎯 **Dit ga ik deze week anders doen (houd het klein en concreet)**