



Omgaan met
Emoties bij
Kinderen

Help je kind bij het omgaan met emoties

Boosheid, verdriet, angst, blijheid.

Het zijn slechts enkele van de vele emoties die kinderen kunnen ervaren. Voor volwassenen is het al een uitdaging om met deze emoties om te gaan, laat staan voor kinderen. Hoe kun je jouw kind het beste ondersteunen en begeleiden, zodat het op een gezonde manier leert omgaan met emoties?

Emoties reguleren is voor kinderen ingewikkeld. Jonge kinderen kunnen dit nog niet zo goed, omdat hun brein nog onvoldoende ontwikkeld is. Ze kunnen vaak nog geen woorden geven aan hun gevoel. Emotieregulatie gaat bij de meeste kinderen niet vanzelf. Kinderen moeten nog leren wat ze kunnen doen als ze boos, verdrietig, bang of teleurgesteld zijn. Sommige kinderen leren dit sneller dan anderen. Als ouder/verzorger speel jij een belangrijke rol in het helpen van je kind om emoties te reguleren. Maar hoe kun je je kind hierbij het beste helpen?

Tijdens dit interactieve webinar delen Rolf Tebbens en Anne Jan Boersma hun expertise over de aard van emoties en hoe je kinderen kunt helpen hier mee om te gaan. Ze bieden praktische handvatten en tips om kinderen te begeleiden bij het omgaan met boosheid, verdriet, angst en teleurstelling. Er is volop ruimte voor het delen van eigen ervaringen en het stellen van vragen.

Datum: Woensdag 13 november

Tijd: 19:30-21:00 uur

Voor wie: Ouders, leerkrachten en andere belangstellende van kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar

Nieuwsgierig geworden? Meld je dan snel aan!

Stuur een mail naar secretariaat.swt@zwolle.nl

met als onderwerp "webinar omgaan met emoties"

en vermeld je naam en contactgegevens. **We kijken ernaar uit je te**

verwelkomen op deze waardevolle avond vol inzichten en praktische tips!