



Reflectieformulier: omgaan met lastige emotionele momenten

1. Terugkijken op het moment

- Wat gebeurde er precies?

.....

- Waar en wanneer speelde dit zich af?

.....

- Wie waren erbij betrokken?

.....

- Wat maakte dit moment voor jou lastig?

.....

2. Jouw binnenwereld

- Wat voelde je op dat moment (lichamelijk en emotioneel)?

.....

- Wat dacht je?

.....

- Welke behoefte of waarde kwam in het geding? (bijv. respect, rust, eerlijkheid, autonomie)

.....

- Welke waarden en normen zijn belangrijk voor jou in de opvoeding en hoe wil je hier vorm aan geven?

.....

- Hoe heb je gereageerd (wat deed of zei je)?

.....

- Wat had je eigenlijk willen doen of zeggen?

.....

- Hoe tevreden ben je met je reactie? (1 = niet, 10 = zeer tevreden)

.....

- Hoe was jouw basis op dat moment?

.....

- Hoe had je geslapen?
- Had je goed gegeten en gedronken?
- Hoeveel stress ervoer je die dag?
- Hoeveel prikkels had je gehad?

3. Het kind

- Wat liet het kind zien (gedrag, woorden, lichaamstaal)?

.....

- Wat denk je dat het kind voelde?

.....

- Welke behoefte had het kind volgens jou? (bijv. aandacht, autonomie, veiligheid, begrip)

.....

- Wat zou er onder het gedrag kunnen zitten?

.....

- Hoe was de basis van het kind op dat moment?

.....

- Hoe had het geslapen?
- Had het goed gegeten en gedronken?
- Hoeveel prikkels had het gehad?
- Was er iets eerder op de dag dat invloed had?

4. Verbinding en herstel

- Wat zou kunnen helpen om de verbinding te herstellen?

.....

- Wat kun je volgende keer anders doen?

.....

- Wat heb jij nodig om rustig te blijven in zulke situaties?

.....

- Wat heeft het kind nodig in zulke situaties?

.....

5. Zelfcompassie

- Wat ging er eigenlijk wél goed in dit moment?

.....

- Wat leer je over jezelf als opvoeder of begeleider?

.....

- Wat zou je tegen een collega of vriend(in) zeggen die dit meemaakt?

.....