

Eerste Hulp bij Emoties

Hoe kunnen ouders tieners helpen om met emoties
om te gaan?

Module 1

DAGBOEK



Beste ouder,

Tussen de eerste en de tweede module zal je gevraagd worden om in situaties waarin jouw tiener uitgesproken emoties vertoont te proberen om deze gevoelens eenvoudig te benoemen en terug te kaatsen. We zouden je ook willen vragen om, indien mogelijk, de komende week per dag minstens 2 van deze conversaties zo precies mogelijk bij te houden in een dagboek. Dit boekje is hierbij een handig hulpmiddel, aangezien je die situaties hierin kan beschrijven.



Situatie 1

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

Situatie 2

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

Situatie 3

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

Situatie 4

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

.....

.....

.....

.....

Hoe reageerde je?

.....

.....

.....

.....

Hoe reageerde jouw tiener?

.....

.....

.....

.....

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

.....

.....

.....

.....

Situatie 5

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

Situatie 6

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

Situatie 7

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

Situatie 8

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

Situatie 9

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

Situatie 10

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

.....

.....

.....

.....

Hoe reageerde je?

.....

.....

.....

.....

Hoe reageerde jouw tiener?

.....

.....

.....

.....

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

.....

.....

.....

.....

Situatie 11

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

Situatie 12

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

Situatie 13

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

.....

.....

.....

.....

Hoe reageerde je?

.....

.....

.....

.....

Hoe reageerde jouw tiener?

.....

.....

.....

.....

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?

.....

.....

.....

.....

Situatie 14

Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).

Hoe reageerde je?

Hoe reageerde jouw tiener?

Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?
