

# Eerste Hulp bij Emoties

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

Module 2

DAGBOEK



Beste ouder,

Tussen de tweede en de derde module zal je gevraagd worden om de tips toe te passen. We zouden je ook willen vragen om, indien mogelijk, de komende week de situaties neer te schrijven waarin de emoties hoog oplaaiden. Je kan hierbij ook een onderscheid maken tussen situaties waarin je als ouder niet betrokken was en situaties waarin je als ouder wel betrokken was. Dit boekje is hierbij een handig hulpmiddel, aangezien je die situaties hierin kan beschrijven.



**Situatie 1 – als ouder wel / niet betrokken**

**Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde je?**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde jouw tiener?**

.....

.....

.....

.....

**Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?**

.....

.....

.....

.....

**Situatie 2 – als ouder wel / niet betrokken**

**Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde je?**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde jouw tiener?**

.....

.....

.....

.....

**Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?**

.....

.....

.....

.....

**Situatie 3 – als ouder wel / niet betrokken**

**Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde je?**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde jouw tiener?**

.....

.....

.....

.....

**Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?**

.....

.....

.....

.....

**Situatie 4 – als ouder wel / niet betrokken**

**Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde je?**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde jouw tiener?**

.....

.....

.....

.....

**Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?**

.....

.....

.....

.....

**Situatie 5 – als ouder wel / niet betrokken**

**Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde je?**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde jouw tiener?**

.....

.....

.....

.....

**Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?**

.....

.....

.....

.....

**Situatie 6 – als ouder wel / niet betrokken**

**Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde je?**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde jouw tiener?**

.....

.....

.....

.....

**Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?**

.....

.....

.....

.....



**Situatie 7 – als ouder wel / niet betrokken**

**Beschrijf de situatie (wat gebeurde er?).**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde je?**

.....

.....

.....

.....

**Hoe reageerde jouw tiener?**

.....

.....

.....

.....

**Wat zou je anders kunnen aanpakken in de toekomst?**

.....

.....

.....

.....