

HUILEN

VOORDELEN

- 🌿 Vermindert lichamelijke spanning, angst en depressie.
- 🌿 De bloeddruk daalt en hersengolven lopen meer synchroon.
- 🌿 Minder vatbaar voor ziektes.

GEBROKEN KOEKJE



Als je kind bij de eerste keer niet goed kan ontladen, zal het daarna steeds om elk kleinigheidje huilen of jammeren.

Je gaf het kind een gebroken koekje (afleiden), terwijl het vroeg om een hele (uithuilen).

DIT KUN JE DOEN

- 🌿 Voldoe aan de onmiddellijke behoefte (verschonen, voeden).
- 🌿 Haal diep adem en probeer te ontspannen.
- 🌿 Houd je kind liefdevol vast en moedig hem/haar aan tot huilen.
- 🌿 Probeer te begrijpen i.p.v. te analyseren.
- 🌿 Ook jij mag huilen waar je kind bij is.