



# SOS-kaart bij lastig gedrag

Voor als je kind het even moeilijk heeft.

## •Eerst dit

- ☐Vertraag.
- ☐Wacht even met praten.
- ☐Zoek een rustige plek op.
- ☐Laat je kind even afkoelen. Een glas water of wat schaduw kan soms al helpen.
- ☐Blijf zelf zo rustig mogelijk.

## •Onthoud

Lastig gedrag is een signaal.

Je kind doet dit niet om jou te pesten of uit te testen.

Op dit moment lukt het gewoon even niet.

## 1 Wat zou er aan de hand kunnen zijn?

- ☐Moe
- ☐Honger
- ☐Dorst
- ☐Te warm
- ☐Overprikkeld
- ☐Te veel veranderingen
- ☐Te lang moeten wachten
- ☐Teleurgesteld
- ☐Bang of onzeker
- ☐Te weinig kunnen bewegen
- ☐Andere:.....

## 2 Wat heeft mijn kind nu nodig?

- ☐Een rustige plek
- ☐Een knuffel of nabijheid
- ☐Even alleen zijn
- ☐Water drinken
- ☐Iets eten
- ☐Bewegen
- ☐Meer uitleg
- ☐Meer voorspelbaarheid
- ☐Een vertrouwd voorwerp
- ☐Even niets moeten
- ☐Andere:.....

### 3 Als de rust terug is

- ☐ Praat samen over wat er gebeurde.
- ☐ Wat was moeilijk?
- ☐ Wat had je kind op dat moment nodig?
- ☐ Wat kan een volgende keer helpen?

#### ■ Wat gebeurde er vlak vóór het lastige gedrag?

---

---

---

#### ■ Wat hielp om mijn kind weer rustig te krijgen?

---

---

---

#### ■ Wat wil ik onthouden voor een volgende keer?

---

---

---

#### MEER INFO NODIG?

#### Waarom krijgt je kind een driftbui?

Doe de gratis scan op  
**beyondlabels.be/scan-driftbuien**  
of scan de QR-code.

