



# Jip heeft een driftbui



Heleen de Hertog



Wanneer het allemaal niet loopt zoals Jip het wil, krijgt ze een driftbui. Ze weet nog niet goed hoe ze met haar boosheid moet omgaan. Gelukkig is mama er om haar te ondersteunen en te leren omgaan met deze grote emoties. Samen ontdekken ze manieren om te kalmeren en constructief met grote gevoelens om te gaan.

---

Driftbuien horen erbij als je een peuter hebt. Peuters kunnen het soms heel moeilijk vinden als dingen niet gaan zoals ze willen. Onze rol als ouder is om hen te begeleiden en te helpen bij het omgaan met deze grote emoties. Daarbij is het ook belangrijk om onze eigen triggers te herkennen en te beheersen, zodat we kalm en effectief kunnen reageren.

Met 'Jip heeft een driftbui' help je je peuter én jezelf om beter om te gaan met driftbuien. Met de praktische Howtotalk-handvatten en inzichten achterin het boek krijg je als ouder concrete tips hoe je op een liefdevolle en effectieve manier kunt reageren op de emoties van je kind. Een waardevol en praktisch boek voor elke ouder en kind.

HOWTOTALK.COM  
HOWTOPLAY.EU  
HOWTOGROW.APP



‘Het is lastig als dingen niet gaan zoals je wilt,’  
zegt mama. ‘Je had je verheugd op de blauwe  
beker. Vanmiddag drink je weer uit de blauwe  
beker. Nu drink je uit de rode beker.’



Jip snikt en kijkt verdrietig naar de blokken.  
'Ja, ik wilde dat hij bleef staan.'



Mama loopt naar Jip. 'Ik weet dat je mij  
geen pijn wilt doen. Je was zo boos dat je met  
blokken ging gooien. Blokken zijn niet om te  
gooien.' Dat weet Jip.

## Jouw rol als ouder

Als ouder ben jij de gids die je peuter door deze emotionele momenten helpt. Door kalm en empathisch te blijven, kun je je kind leren hoe het op een gezonde manier met grote gevoelens kan omgaan. Het is belangrijk om de emoties van je kind te erkennen, duidelijke grenzen te stellen en alternatieven aan te bieden. Hiermee geef je je kind de tools en het vertrouwen dat je kind nodig heeft om emoties beter te begrijpen en ermee om te gaan.

Vaak triggeren de emoties van onze kinderen allerlei diepgewortelde zorgen of angsten. Deze zorgen of angsten kunnen het moeilijk maken om effectief te reageren als je kind over je grenzen gaat en je wilt ingrijpen. Als je getriggerd wordt, pauzeer! Haal adem, loop even weg en neem een glas water. Kom tot jezelf. Als je zelf kalm bent, breng je dit over op je kind.

## Omgaan met gevoelens

**Erkennen van gevoelens:** Jips moeder erkent en beschrijft Jips gevoelens in plaats van deze te ontkennen. Wanneer Jip boos is omdat ze de rode beker heeft gekregen in plaats van de blauwe, reageert haar moeder met erkenning en beschrijft ze haar gevoel: 'Ik hoor dat je graag de blauwe beker wilt. Je bent boos omdat je de rode beker hebt gekregen.' Door dit te doen, laat ze Jip zien dat haar gevoelens belangrijk zijn en dat ze gehoord wordt. Dit bevordert emotionele intelligentie en zelfbewustzijn bij kinderen. Door gevoelens te erkennen en beschrijven, voelt Jip zich begrepen, wat helpt om de emotionele intensiteit te verminderen.

### Voorbeeld in het boek

Jip schreeuwt: 'NEE, niet de rode beker!' Moeder reageert met: 'Het is lastig als dingen niet gaan zoals je wilt. Je had je verheugd op de blauwe beker. Vanmiddag drink je weer uit de blauwe beker. Nu drink je uit de rode beker.'

**Accepteer de emoties:** Probeer niet uit te vogelen waarom je kind een meltdown heeft; focus eerder op het accepteren van de emoties. Gebruik zinnen als 'Ik zie dat je boos bent' of 'Ik hoor dat je verdrietig bent.'

**Gebruik van ademhalingstechnieken:** Soms helpt het om even diep te ademen om te kalmeren. Jips moeder laat Jip zien hoe ze diep kan in- en uitademen. Dit geeft Jip een concrete manier om met haar emoties om te gaan.