# 💞 Emotie Regulatie voor kinderen en jongeren;

## Leren omgaan met emoties, spanning en anderen

Kinderen en jongeren krijgen in hun dagelijks leven van alles te verwerken.

Boosheid, verdriet, onzekerheid, spanning, verwachtingen, ruzies, groepsdruk, vriendschappen… Soms kan dat best veel zijn.

**Persoonlijke ontwikkeling kan helpen om te leren:**

🌱 herkennen wat je voelt en waar het vandaan komt
🌱 omgaan met boosheid, verdriet en onzekerheid
🌱 spanning en stress beter te herkennen en los te laten
🌱 aangeven wat je wel en niet prettig vindt
🌱 gezonde grenzen te stellen
🌱 omgaan met ruzies en lastige situaties
🌱 beter voor jezelf op te komen
🌱 omgaan met wat anderen van je vinden
🌱 steviger in je schoenen te staan
🌱 vertrouwen te krijgen in jezelf en je eigen gevoel

Niet door te leren hoe je ‘moet’ zijn.

**Maar juist door te ontdekken:**

Wat voel ik?
Wat heb ik nodig?
Wat helpt mij?
En hoe kan ik hiermee omgaan?

Zodat een kind of jongere zich steeds **beter leert begrijpen** én zich **vrijer kan bewegen** in de wereld. 💞

Wil je weten wat Access Joy voor jouw kind of jongere kan betekenen?

💚 Kijk gerust eens op mijn website of stel hier een vraag.

Liefs,

Maureen
**Access Joy** 🌱