

# Emotieregulatie bij kinderen

Type

Lezing/workshop

Startdatum

**10/06/2026**

Locatie

Kooigemsestraat 18, 8510 Kortrijk, Belgium (OC 't Kastanjehuis Kooigem)

Door

Lies Vanden Bergh

Anoek D'hoop

## Praktische info

Datums

10 juni 2026 - 19:30 - 21:00

Prijs

**Prijs voor groepsaanbod en kampen:**

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

**Prijs voor lezingen**

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Deze lezing is bedoeld voor ouders van kinderen tot 12 jaar die meer inzicht willen krijgen in de emoties, prikkelverwerking en gedrag van hun kind(eren). Ze is geschikt voor ouders die zoeken naar handvatten om hun kind te helpen bij boosheid, angsten, overprikkeling, intense gevoelens of moeilijk tot rust komen.

Hulp bij

Ouderschap/opvoeding, Stress, Angstgevoelens, Boosheid, Gezinsdynamieken, Sociale vaardigheden

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

## Inhoud

In deze lezing nemen we ouders en professionals mee in hoe het kinderbrein werkt wanneer emoties hoog oplopen. We leggen op een begrijpbare manier uit waarom kinderen soms “ontploffen”, blokkeren, dichtklappen of overprikkeld raken en wat ze op die momenten écht nodig hebben.

We koppelen herkenbare voorbeelden aan praktische tips, zodat deelnemers meteen weten hoe ze helpend kunnen reageren.

**Wat kunnen deelnemers verwachten?**

- Een toegankelijke uitleg over het kinderbrein, stress, prikkelverwerking en het “window of tolerance”.
- Inzicht in waarom bepaald gedrag geen “stout gedrag” is, maar een vraag achter het gedrag.
- Praktische handvatten om kinderen te helpen hun emoties beter te begrijpen, benoemen en reguleren.
- Reflectiemomenten: hoe reageer ík zelf op emoties en hoe beïnvloedt dat mijn kind?
- Een warme, interactieve lezing met ruimte voor herkenning en vragen.

De infosessie wordt gegeven door klinisch psychologen Anoek D'Hoop en Lies Vanden Bergh.

## Contact en inschrijven

E-mailadres

lies@kica.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/emotieregulatie-bij-kinderen-1