

---

## 8/05/25 Co-regulatie in het begeleiden van kinderen en jongeren

Het werken met baby's, peuters en kleuters, kinderen en jongeren vraagt veel van jou. Het is een hele verantwoordelijkheid. Je bouwt mee aan de basis van hun ontwikkeling. Kinderen zijn afhankelijk van jouw vermogen om op hen af te stemmen.

Maar wat doet deze taak met jou? Hoe ga jij om met de stressvolle momenten in dit werk. Hoe blijf je dan in verbinding met jezelf en de ander(en). Verbinding maken met de (jonge) kinderen en hun ouders, is een belangrijk onderdeel van je werk. Als het goed gaat geeft het je energie, als het niet goed gaat kan het te veel energie kosten.

Verbinding maken en stress reguleren worden beïnvloed door het autonome zenuwstelsel. Het wordt autonoom genoemd omdat het buiten onze invloedsfeer werkzaam is. Boosheid, angst, woede, verdriet maar ook blijdschap, spel, rusten, slapen en kunnen verwerken/verteren zijn functies die beïnvloed worden door het autonome zenuwstelsel.

<https://www.deonderstroom.be/opleiding/co-regulatie-in-het-begeleiden-va...>

### Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

---

**Bron:** <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/80525-co-regulatie-het-begeleiden-van-kinderen-en-jongeren>