



Het Bovenbrein en het Onderbrein (Het Handmodel)



Het Huis in je Hoofd: Twee Verdiepingen

In je hoofd zit een bijzonder huis met twee verdiepingen. Boven woont de Wijze Uil en beneden woont de Waakhond. Zolang de deuren tussen boven en beneden openstaan, werken ze harmonieus samen: je kunt rustig nadenken, luisteren, spelen en oplossingen bedenken.

- **Het Bovenhuis (Bovenbrein):** Hier woont de Wijze Uil. Deze zorgt voor logisch nadenken, concentratie, emotieregulatie, weloverwogen keuzes en empathie.
- **Het Benedenhuis (Onderbrein):** Hier woont de Waakhond (de amygdala) samen met de regelkamer. Zij waken over veiligheid, ademhaling, hartslag en acute emoties zoals angst, woede en schrik.
- **De Verbinding:** De trap tussen boven en beneden verbindt beide verdiepingen. Zolang de Wijze Uil en de Waakhond met elkaar in contact staan, voel je je veilig en kalm.



Als het Deksel eraf Vliegt: Wat Gebeurt Er?

Soms schrikt de Waakhond of ruikt hij direct gevaar (bij acute stress, overprikkeling of een hevig conflict). De Waakhond slaat luid aan en gooit de trapdeur dicht. De Wijze Uil verliest de controle over het stuur. Dit heet: 'het deksel eraf vliegen'.

- **Vechten (Fight):** De Waakhond gromt en verdedigt fel. Dit uit zich in boosheid, schreeuwen, stampen of fysiek verzet.
- **Vluchten (Flight):** De Waakhond zoekt een uitweg. Je wilt wegkruipen, vluchten onder een deken of de ruimte verlaten.
- **Bevriezen (Freeze):** De Waakhond houdt zich muisstil. Je kunt even niet meer praten, reageren of bewegen.
- **De Uil is gevlogen:** Rationeel redeneren of vermanen heeft op dit moment geen effect. De Wijze Uil moet eerst veilig terugkeren naar zijn post.



Doe het Zelf: Het Handmodel van Daniel Siegel

Met je eigen hand kun je de werking van het brein eenovudig uitbeelden en begrijpen:

1

Stap 1 (Hersenstam)



Je pols en onderarm vormen de hersenstam en het ruggenmerg. Zij reguleren automatische functies zoals ademhaling en waakzaamheid.

2

Stap 2 (Onderbrein & Waakhond)



Vouw je duim over je handpalm. Dit verbeeldt het limbische systeem waar emoties en de waakhond huizen.

3

Stap 3 (Bovenbrein & Wijze Uil)



Vouw je vier vingers over je duim heen tot een gesloten vuist. De vingers vormen de prefrontale cortex: het deksel zit dicht en de Uil heeft de leiding.

4

Stap 4 (Deksel Eraf)



Schiet je vingers plotseling omhoog. De duim ligt open en bloot. Het emotionele onderbrein heeft de regie overgenomen.



Instructiekader voor Thuis: Samen Herkennen en Co-reguleren

Wanneer bij een kind of ouder het deksel eraf vliegt, is het denkende bovenbrein tijdelijk niet bereikbaar. Hanteer deze uitgangspunten voor herstel:



Eerst Verbinden, Dan Corrigeren:

Ga niet redeneren of corrigeren zolang de vingers omhoog staan. Bied eerst relationele en fysieke veiligheid.



Het Handsignaal:

Gebruik het opsteken van de hand met geopende vingers als neutraal gezinsgebaar voor: 'Mijn waakhond slaat alarm, mijn emmer loopt over'.



De Waakhond Kalmeren:

Ondersteun het zenuwstelsel met fysiologische rust: langdurig vertraagd uitademen, een glas koud water, nabijheid of een prikkelarme rustplek.



De Uil Laten Landen:

Pas wanneer de vingers weer over de duim sluiten en de ademhaling normaliseert, ontstaat er weer ruimte voor gesprek, reflectie en herstel.



Psycho-educatie Kaart: De Alarminstallatie van het Lichaam

(De Amygdala)



De Alarminstallatie van het Lichaam

Diep in je hersenen zit een piepklein gebiedje in de vorm van een amandel: de amygdala. Dit is de ingebouwde rookmelder van je lichaam. Dag en nacht let deze bewaker op of er gevaar dreigt. Zodra de rookmelder iets verdachts opmerkt, slaat hij direct alarm.

- **Echt alarm:** Er dreigt direct gevaar, zoals een naderende auto of een hete kookplaat. Je lijf maakt zich direct klaar om te vechten, te vluchten of te bevriezen.
- **Vals alarm:** De rookmelder gaat af bij aangebrand brood in het broodrooster of bij een spannende gedachte, zoals een spreekbeurt of een donkere gang. Er is geen echt brandgevaar, maar je lijf reageert met dezelfde schrikreactie.



Wat voel je als het alarm afgaat?

Wanneer je amygdala alarm slaat, stuurt hij in een fractie van een seconde signalen door je hele lichaam. Dit gebeurt volautomatisch:



- Je hart klopt sneller en krachtiger om bloed naar je beenspieren te sturen.



- Je ademhaling versnelt om direct extra zuurstof op te nemen.



- Je buik spant zich aan of voelt kriebelig, doordat je spijsvertering tijdelijk pauzeert.



- Je handen worden klam of gaan trillen.



- Je denkbrein schakelt tijdelijk uit: rustig nadenken of overleggen lukt pas weer zodra het alarm stopt.



Ouderinstructie & Dialoog: Samen het Alarm Valideren

Wanneer het alarm van je kind loeit, helpt corrigeren of relativeren ('Er is niets aan de hand!') averechts. Het zenuwstelsel ervaart ontkenning als extra onveiligheid. Gebruik deze stappen voor kalmering via co-regulatie:

- 1 Stap 1: Erken het alarm zonder het gevaar te vergroten. Zeg rustig: 'Ik zie aan je ogen en ademhaling dat jouw interne alarm heel hard afgaat. Je lijf voelt zich op dit moment even niet veilig.'
- 2 Stap 2: Bied fysieke nabijheid. Zeg: 'Ik blijf hier bij jou. Je bent veilig bij mij, ook al maakt het alarm ontzettend veel lawaai.'
- 3 Stap 3: Onderzoek samen de situatie (zodra de ademhaling vertraagt). Zeg: 'Laten we samen kijken: is er echt brand waarvoor we moeten rennen, of rookt er een boterham in het broodrooster en is het een vals alarm?'
- 4 Stap 4: Herstel de rust in het lichaam. Adem samen rustig in en blaas langzaam uit: 'Laat de lucht in je buik maar rustig leeglopen, zodat het alarm weer uit kan schakelen.'

De Stressreacties: Vechten, Vluchten, Bevriezen en Meebewegen



Vechten

Interne staat:
Het lijf voelt heet en gespannen.

Zichtbaar gedrag:

- Schreeuwen, stampen, fel verzet of vuisten ballen.



Vluchten

Interne staat:
De ademhaling zit hoog en snel.

Zichtbaar gedrag:

- Wegrennen, clownesk doen,
- ontwijken of verstoppertje spelen.



Bevriezen

Interne staat:
Het lijf voelt verdoofd of zwaar.

Zichtbaar gedrag:

- Helemaal stilvallen, staren
- en geen antwoord kunnen geven.



Meebewegen

Interne staat:
Vanbinnen heerst angst voor afwijzing.

Zichtbaar gedrag:

- Overdreven meelopen, pleasen en sorry zeggen om conflicten te vermijden.



Oudergids: Herkennen en de-escaleren thuis

Stressgedrag is geen onwil, maar een zenuwstelsel in alarm. Pas uw reactie aan op het type overlevingsstand:



Bij de Leeuw (Vechten):

- Verlaag uw stem, ga niet in discussie en geef fysieke ruimte.
- Bied rustige begrenzing: 'Ik zie je boosheid, ik ben hier en we zijn veilig.'



Bij de Haas (Vluchten):

- Blokkeer de route niet.
- Geef tijd om te landen en verlaag de prikkels zonder meteen eisen te stellen.



Bij de Schildpad (Bevriezen):

- Stel geen denk- of waarom-vragen.
- Bied concrete aarding: een glas water, voeten op de vloer en rustige, nabije stilte.



Bij de Kameleon (Meebewegen):

- Neem de druk weg om perfect te zijn en geef toestemming voor eigen gevoelens: 'Je hoeft het niet goed te doen voor mij; wat voelt jij zelf?'



De Raampjeszone (Window of Tolerance)



Wat is jouw Raampjeszone?

Ieder mens heeft een eigen Raampjeszone. Binnen dit raampje voel je je veilig en ontspannen: je hoofd en lijf werken prettig samen, en je kunt fijn spelen, praten en leren. Schiet de spanning omhoog of zakt je energie juist helemaal weg, dan kom je buiten je raampje terecht. Je zenuwstelsel reageert dan automatisch om je te beschermen.



Rode Zone – Hoge Spanning (Hyperarousal)

De motor draait te hard. Je voelt alarm, boosheid of grote onrust.

- **Signalen:** bonzend hart, snelle ademhaling, kaken op elkaar, schreeuwen, stampen of willen vluchten.
- **Wat helpt:** spanning fysiek ontladen door te springen of wandelen, koud water drinken, en samen rustig en lang uitademen.



Groene Zone – De Raampjeszone (Optimale Spanning)

Hier ben je kalm, nieuwsgierig en sociaal verbonden. Dit is de zone van veerkracht en leren.

- **Signalen:** ontspannen spieren, rustige ademhaling, open blik, kunnen luisteren en humor ervaren.
- **Wat helpt:** duidelijke dagstructuur, positief contact, veilige grenzen en voorspelbare overgangen.



Blauwe Zone – Lage Spanning (Hypoarousal)

De energie valt weg. Het luik gaat dicht en het contact met de omgeving dooft.

- **Signalen:** slap of zwaar lichaam, koude handen, staren in het niets, apathie, niet kunnen praten of reageren.
- **Wat helpt:** zachte zintuiglijke prikkels (warme drank, een zachte deken, rustige muziek) en vriendelijke nabijheid zonder druk.



Instructiekader voor Thuis: Vroegsignalering & Co-regulatie

Richtlijnen voor ouders en verzorgers om spanningsveranderingen tijdig te begeleiden:

- 1 **Signaleer de randen van het raam:** Let vroegtijdig op ademversnelling, stemvolume of plotselinge stilte vóórdat de overgang naar rood of blauw volledig plaatsvindt.
- 2 **Verbinding vóór correctie:** In het rood of blauw is het denkbrein tijdelijk niet bereikbaar voor logica. Bied eerst rust via je eigen kalme stem, ademhaling en fysieke houding.
- 3 **Zone-taal zonder oordeel:** Benoem wat je ziet als toestand van het zenuwstelsel ('Ik zie dat je motor in het rood zit, laten we pauzeren') in plaats van als opzettelijk gedrag.
- 4 **Herstel de basis:** Zorg na een ontregeling voor een rustige landing in het groen met voorspelbare gewoontes en een warm herstelmoment.

Visuele Psycho-educatie Kaart: De Emotie-Thermometer (Niveau 1-5)



De Emotie-Thermometer: Van Rustig tot Overkookt

Deze schaalkaart helpt kinderen en opvoeders om spanning en emotionele onregeling tijdig op te merken, te benoemen en te reguleren. Door samen te kijken naar de signalen in lichaam en gedrag, grijp je in vóórdat boosheid of paniek de overhand neemt.

- Niveau 1 (Groen – Rustig & Veilig):**
Ontspannen lichaam, rustige buikademhaling, open blik, nieuwsgierig naar contact en spel.
- Niveau 2 (Lichtgroen – Oplettend & Alert):**
Lichte spierspanning, alerte blik, snellere bewegingen, kan zich nog goed aanpassen aan regels en instructies.
- Niveau 3 (Geel – Prikkelbaar & Oplopend):**
Gefronste wenkbrauwen, snellere ademhaling, stemvolume stijgt, moeite met wachten of verliezen, onrustig lijf.
- Niveau 4 (Oranje – Hoge Spanning & Dreigend):**
Gebalde vuisten, klamme handen, rood of juist bleek gezicht, luisteren en logisch nadenken lukt nauwelijks meer.
- Niveau 5 (Rood – Overkookt & Alarm):**
Woede-uitbarsting, dichtklappen (bevriezen), vluchten, schreeuwen of huilen. Het denkende brein staat tijdelijk uit.

Gezamenlijk Stappenplan: Het Stopwoord & De Gezinscode

Om escalatie te voorkomen maken gezinsleden een duidelijke afspraak. Zodra het spanningsniveau stijgt naar Niveau 3, kan ieder gezinslid de afgesproken code inzetten om direct te de-escaleren voordat Niveau 4 of 5 wordt bereikt.

- Stap 1 – Kies een neutrale Gezinscode of Stopwoord:**
Bedenk samen een neutraal of grappig woord zonder emotionele lading (zoals 'Papegaai', 'Pindakaas' of 'Code Blauw').
- Stap 2 – De Vaste Pauzeregels:**
Zodra iemand de code uitsprekt, pauzeert het gesprek of conflict direct. Geen discussie, geen verwijten en geen uitleg op dat moment.
- Stap 3 – Fysieke Ruimte & Prikkeldeemping:**
Neem 5 tot 10 minuten afstand van elkaar. Ga naar een vaste kalmeerplek met gedempt licht en rustige prikkels.
- Stap 4 – Lichaamsgerichte Kalmering:**
Doe drie diepe buikademhalingen (langzaam uitblazen alsof je hete thee afkoelt), drink een glas koud water of ontspan bewust de schouders.
- Stap 5 – Thermometer-Check & Herstel:**
Kijk samen op welk niveau iedereen zich bevindt. Pas wanneer beide personen weer op Niveau 1 of 2 zitten, praat je rustig verder.

Instructie voor Thuisgebruik

Gebruik deze kaart als visueel herkenningspunt in het dagelijks gezinsleven. Hang de kaart op een centrale plek, zoals de koelkast, en bespreek hem op een ontspannen moment.

- Oefen in rust:** Bespreek de thermometer uitsluitend wanneer het kind ontspannen op Niveau 1 zit, nooit tijdens een actief conflict.
- Normaliseer alle niveaus:** Niveau 4 of 5 voelen is niet stout of verkeerd; het is een natuurlijk beschermingssignaal van het zenuwstelsel.
- Co-regulatie door opvoeders:** Kinderen kunnen Niveau 3 en 4 zelden zelfstandig reguleren. Bied fysieke nabijheid, een kalme lage stem en een vertragade ademhaling.



Onze afgesproken Gezinscode is: _____



Onze vaste kalmeerplek is: _____



Kaart 06: De Emotie-Ijsberg



De Emotie-Ijsberg: Wat je Ziet vs. Wat er Onder Zit

Wanneer een kind boos of opstandig reageert, zien we vaak alleen het topje van de ijsberg boven water. Onder het wateroppervlak bevindt zich een veel groter deel: kwetsbare primaire emoties en onvervulde basisbehoeften die het gedrag in gang zetten.



Boven de waterlijn: Het Zichtbare Gedrag

Dit is het gedrag dat direct zichtbaar is, spanning oproept in de omgeving en vaak als eerste wordt gecorrigeerd:

- Schoppen, slaan, duwen of fysiek uithalen
- Schreeuwen, gillen, schelden of afwijzende opmerkingen maken
- Wegrennen, deuren dichtslaan of zich fysiek terugtrekken
- Voorwerpen omgooien of op de grond stampen
- Spullen weggooien of fel weigeren mee te werken ("Nee!", "Ik haat jou!")



Onder de waterlijn: Primaire Emoties & Onvervulde Behoeften

Onder het oppervlak schuilen kwetsbare gevoelens en fysiologische signalen die een kind zelf vaak nog niet onder woorden kan brengen:

- **Angst:** bang om te falen, de controle te verliezen of zich niet veilig te voelen
- **Eenzaamheid:** zich buitengesloten, onbegrepen of niet gezien voelen
- **Schaamte en schuld:** vrees voor afwijzing na een fout of correctie
- **Overprikkeling en uitputting:** een overvol hoofd door zintuiglijke indrukken op school of thuis
- **Verdriet en gekwetstheid:** emotionele pijn door verlies, ruzie of een gebroken verwachting
- **Fysieke basisbehoeften:** honger, slaapgebrek of dringende behoefte aan nabijheid en voorspelbaarheid



Instructiekader voor Ouders: Blijf Nieuwsgierig tijdens Driftbuien

Tijdens een driftbui reageert jouw eigen zenuwstelsel instinctief op het topje van de ijsberg. Gebruik deze stappen om bewust af te dalen onder het wateroppervlak:

- 1 Pauzeer en reguleer jezelf: haal diep adem. Gedrag is communicatie, geen persoonlijke aanval.
- 2 Bescherm de veiligheid zonder te straffen: begrens schadelijk gedrag rustig en kordaat ("Ik laat je niet slaan; ik houd je handen even vast").
- 3 Activeer je nieuwsgierige blik: vraag jezelf af welke onderliggende emotie of behoefte dit gedrag aandrijft.
- 4 Benoem het gevoel onder water: "Ik zie dat je heel boos doet, maar ik denk dat je vooral erg geschrokken bent."
- 5 Onderzoek samen na de storm: ga pas in gesprek zodra de fysiologische spanning volledig is gezakt.



Observatie- en Oefenruimte voor Thuis

Datum van observatie: _____

Situatie / Aanleiding: _____

Boven de waterlijn (Wat deed het kind?): _____

Onder de waterlijn (Welke behoefte of emotie zat er eronder?): _____

Wat hielp om samen de rust te herstellen?: _____



De Emotiegolf: Surfen op Gevoelens



Wat is een emotiegolf?

Iedere emotie begint als een kleine rimpeling in het water, groeit uit tot een krachtige golf en zakt daarna vanzelf weer weg. Een emotie duurt meestal niet langer dan een paar minuten, zolang je er niet tegen vecht en haar niet probeert tegen te houden.

- Fase 1: De aanzet** – Je merkt een eerste seintje in je lijf (bijvoorbeeld een kriebel in je buik of spanning in je kaken).
- Fase 2: De klim** – Het gevoel wordt sneller, groter en sterker, de golf bouwt zich op.
- Fase 3: De piek** – Het hoogste en intensste punt van de golf. Dit voelt soms overweldigend, maar het is ook het moment vlak voor de daling.
- Fase 4: De daling** – De spanning neemt af, je ademhaling wordt rustiger en het water zakt.
- Fase 5: Het kalme water** – Je lijf ontspant en vindt zijn rustige evenwicht weer terug.



Hoe surf je op een emotie?

Tegen een enorme zeegolf kun je niet vechten: als je er een muur voor zet, slaat het water er met dubbele kracht overheen. Leren voelen is net als leren surfen. Je hoeft de emotie niet weg te duwen, maar beweegt mee met de beweging van het water totdat het vanzelf stil wordt.



Opmerken en benoemen: Zeg hardop of in gedachten welk gevoel er aankomt: "Hé, daar is een boze golf" of "Dit is verdriet".



Anker uitgooien in je lijf: Voel je voeten stevig op de grond en laat je schouders zakken.



Ademen door de branding: Adem rustig in door je neus en blaas langzaam uit alsof je een papieren bootje zachtjes over het water blaast.



Niet vechten, maar meebewegen: Herinner jezelf eraan: "Geen enkele golf blijft voor altijd op zijn hoogste punt. Ook deze golf zakt dadelijk weer."



Ouderinstructie: Co-regulatie tijdens de piek

Wanneer een kind zich op de piek van een emotiegolf bevindt, is het denkende brein (de prefrontale cortex) tijdelijk overspoeld en niet bereikbaar voor logische redeneringen, correcties of oplossingen. Het kind heeft op dat moment jouw kalme zenuwstelsel nodig als veilige haven.

- Wees de veilige rots in de branding:** Zorg eerst voor je eigen kalmte. Vertraag je ademhaling, ontspan je kaken en verlaag je stemvolume.
- Nabijheid zonder overspoeling:** Blijf fysiek dichtbij op ooghoogte, maar bewaar respectvolle ruimte. Vraag niet direct "waarom doe je zo?", maar bied een anker: "Ik ben hier bij je. Je bent veilig."
- Valideer zonder te sussen:** Vermijd uitspraken als "Het is niet zo erg" of "Stil maar". Zeg liever: "Ik zie hoe boos of verdrietig je nu bent. Deze golf is heel hoog, we wachten samen tot hij zakt."
- Geen lessen tijdens de storm:** Stel vragen over de oorzaak, gedragsregels of herstelaafspraken uit tot Fase 5 (Het kalme water), wanneer het kind weer ontspannen en aanspreekbaar is.



Psycho-educatiekaart 08: Co-regulatie – Mijn Rust is Jouw Anker



Wat gebeurt er in het hoofd en lijf?

Als een kind overspoeld raakt door woede, angst of verdriet, staat het alarmbrein volledig aan. Op dat moment werkt redeneren of praten niet. Onze hersenen hebben speciale zenuwcellen (spiegelneuronen) en een onbewuste radar voor veiligheid (neuroceptie). Het kind voelt direct aan hoe de volwassene erbij staat. Spanning steekt aan, maar rust werkt even krachtig.

- **Spiegeling:** Jouw hartslag, stemhoogte en ademhaling geven het kindersysteem een seintje: 'veilig' of 'gevaar'.
- **Geen onwil, maar onmacht:** Een kind in een emotionele storm kán zichzelf nog niet zelfstandig kalmeren; het zenuwstelsel zoekt jouw anker.
- **Jouw kalmte eerst:** Pas wanneer de volwassene vertraagt, kan het zenuwstelsel van het kind meezakken naar rust.



Samen verkennen: Het Scheepje en het Anker

"Kijk samen met het kind naar de tekening: Jij bent het scheepje op de woeste golven van boosheid of verdriet. De golven slaan hoog overboord. Ik ben de vuurtoren en het zware, rustige anker op de zeebodem. Ik laat me niet meesleuren door de storm; ik houd je vast totdat het water weer stil wordt."



Instructiekader voor Thuis: Het 4-Stappen Co-regulatie Protocol

Gebruik dit protocol tijdens acute escalaties of intense emotionele ontregeling:

1



Voeten in de aarde (Zelf-verankering):

Voel bewust beide voetzolen op de vloer. Laat je schouders twee centimeter zakken en ontspan je kaken.

2



Vertraagde uitademing (Fysiologische zucht):

Adem rustig 4 tellen in door de neus en blaas 6 tot 8 tellen zachtjes uit door de lippen. Dit activeert direct je eigen rustzenuw.

3



Lichaamshouding en nabijheid:

Ga door de knieën tot ooghoogte of iets lager. Neem een open, licht zijwaartse houding aan in plaats van recht tegenover het kind. Bewaar een veilige, uitnodigende afstand.

4



Stem en woorden minimaliseren:

Verlaag je toonhoogte en vertraag je spreektempo. Gebruik maximaal één korte kernzin: 'Ik ben hier. Je bent veilig. We ademen samen.'



Reflectie & Oefenruimte voor het Gezin

Wat helpt ons wanneer de storm opsteekt in huis?

- **Het anker van de ouder:** Welk signaal in mijn lijf vertelt mij dat ik zelf meegezogen word in de storm?
- **De veilige haven van het kind:** Welke aanraking, stemklank of afstand helpt mij als het te vol wordt?
- **Onze afspraak:** Eerst samen kalmeren en vertragen, pas later praten en herstellen.





Psycho-educatiekaart: De Emotie-Vierling



De Emotie-Vierling: Wat vertelt je lijf?

Iedereen voelt zich weleens blij, boos, bang of bedroefd. Deze vier basisgevoelens noemen we de Emotie-Vierling. Geen enkele emotie is fout of stout. Je lichaam gebruikt elke emotie als een handig alarmsysteem of richtingaanwijzer om goed voor jezelf en een ander te zorgen.

- ♥ Alle gevoelens zijn welkom: ze vertellen je iets belangrijks over wat je nodig hebt.
- ♥ Je lijf reageert altijd als eerste: een kriebel, een vuurbal, een slot op de deur of een zware deken.
- ♥ Voelen mag altijd helemaal, maar wat je dóét met je gevoel kun je samen leren sturen.



1. Blij (De Groeikracht)

Blijdschap voelt licht, opeen en vol energie. Het laat je weten dat iets fijn, veilig of gezellig is.



In je lijf: vlinders of kriebels in je buik, een glimlach op je gezicht, zin om te springen of te zingen, een ontspannen en warm gevoel.



De beschermende functie: blijdschap helpt je contact te maken met anderen, nieuwe dingen te ontdekken en energie op te laden.



Wat je nodig hebt: ruimte om je plezier te delen en samen te genieten.



2. Boos (De Grensbewaker)

Boosheid is je innerlijke schildwacht. Het komt tevoorschijn wanneer iets oneerlijk voelt, wanneer iemand over jouw grens stapt of wanneer iets niet lukt.



In je lijf: gebalde vuisten, warmte of een rode kleur op je wangen, aangespannen kaken, snellere ademhaling en spieren die klaarstaan voor actie.



De beschermende functie: boosheid geeft je de oerkracht en moed om 'stop' te zeggen en op te komen voor jezelf of een ander.



Wat je nodig hebt: erkenning van je grens, rust om af te koelen en veilige manieren om de spanning te ontladen zonder iets kapot te maken of iemand pijn te doen.



3. Bang (De Veiligheidswacht)

Angst waarschuwt je bliksemsnel voor mogelijk gevaar of iets wat nieuw, spannend en onbekend is.



In je lijf: een bonzend hart in je keel, koude rillingen of klamme handen, een knoop in je maag, spieren die verstijven of juist willen wegrekken.



De beschermende functie: angst beschermt je tegen risico's en bereidt je lijf voor om alert op te letten, weg te vluchten of hulp te zoeken.



Wat je nodig hebt: nabijheid van een vertrouwde volwassene, geruststelling, een veilige plek en kleine, haalbare stapjes.



4. Bedroefd (De Troostzoeker)

Verdriet voel je wanneer je iets of iemand mist, wanneer er iets naars gebeurt of wanneer je een teleurstelling moet verwerken.



In je lijf: tranen achter je ogen of over je wangen, een brok in je keel, een zwaar gevoel in je borst of schouders, weinig energie en een stil lijf.



De beschermende functie: verdriet helpt je lichaam om spanning los te laten door te huilen en laat aan je omgeving zien dat je steun nodig hebt.



Wat je nodig hebt: een warme knuffel, een luisterend oor, stilte, zachtheid en tijd om te herstellen.



Ouder- en Begeleiderskader: Alle emoties toelaten, gedrag begrenzen

Voor ouders en therapeuten: Kinderen kunnen overspoeld raken door intense emoties. De gouden pedagogische regel luidt: alle emoties zijn toelaatbaar en functioneel, maar niet elk gedrag is acceptabel.

1

Stap 1: Benoemen en valideren

("Ik zie dat je ontzettend boos bent omdat de toren omviel; dat is ook heel frustrerend").
Valideer de fysiologische reactie zonder direct te corrigeren.

2

Stap 2: Begrenzen van onveilig gedrag

("Boos zijn mag helemaal, maar slaan of schoppen doet pijn en dat doen we niet").
Houd grenzen rustig, kort en consequent vast.

3

Stap 3: Alternatief aanreiken

("Kom, we stampen drie keer hard op de grond of we knijpen samen stevig in dit kussen om de vuurbal eruit te laten").



Thuisdialoog: Vraag regelmatig op een rustig moment: "Welke van de vier vriendjes was er vandaag het meeste op bezoek in jouw buik?"



De Sensorische Emmer: Overprikkeling Begrijpen



Psycho-educatiekaart 10: De Sensorische Emmer

Ieder kind heeft een eigen sensorische emmer. Gedurende de dag stromen er allerlei prikkels in: geluiden in de klas, fel licht, sociale interacties, onverwachte wendingen en vermoeidheid. Als de emmer vol raakt, is er geen ruimte meer over voor nieuwe indrukken. Valt er dan nog één druppel bij, dan stroomt de emmer over. Dit uit zich vaak in een driftbui, huilbui, plotselinge blokkade of volledige terugtrekking.



Groene zone:

De emmer is halfvol. Je voelt je ontspannen, kunt luisteren, samenwerken en flexibel reageren.



Oranje zone:

De emmer raakt vol. Je voelt spanning in je lijf, raakt snel geïrriteerd, friemelt of wiebelt voortdurend.



Rode zone:

De emmer stroomt over. Je zenuwstelsel slaat alarm; rustig nadenken of praten lukt op dit moment niet meer.



Wat vult de emmer? (Prikkellast)

Prikkels stapelen zich vanaf het ontwaken ongemerkt op:



Auditief:

Een rumoerige klas, geroezemoes op het schoolplein, tikkende klokken of harde bellen.



Visueel:

Digiborden, schermen, felle tl-verlichting en drukke, volle ruimtes.



Sociaal en emotioneel:

Samenwerken in groepjes, conflicten oplossen, prestatiedruk of sfeerverschillen.



Lichamelijk:

Honger, dorst, slaapttekort, jeukende labels in kleding of fysieke vermoeidheid.



De afvoerkraantjes: Hoe laten we water weglopen?

We kunnen de toevloed van prikkels niet altijd stoppen, maar we kunnen wel tijdig kraantjes openzetten om het waterpeil te laten dalen:



Diepe druk en proprioceptie:

Stevig knuffelen, aan een rekstok hangen, een verzwaringskussen op schoot of zware voorwerpen tillen.



Auditieve rust:

Een geluiddempende koptelefoon opzetten of tien minuten ontspannen in een stille leeshoek.



Visuele luwte:

Het licht dimmen, de ogen even sluiten of zich terugtrekken in een afgeschermd speelhut.



Sensorische ontlading:

Even springen op de trampoline, friemelen met een stressbal, kleien of schommelen.



Instructiekader voor thuis: Het Kraantjesplan

Gebruik dit stappenplan samen om overprikkeling tijdig op te merken en direct handelingsperspectief te bieden:

1



Stap 1 (Samen peilen):

Check na school de emmer.
Vraag: 'Hoe vol zit jouw emmer nu? Welke druppels kwamen er vandaag bij?'

2



Stap 2 (Lichaamssignalen herkennen):

Onderzoek de oranje zone.
Hoe voelt het lijf als de emmer bijna vol is? (buikpijn, krampachtige vuisten, snauwen).

3



Stap 3 (Kraantje openen):

Kies direct één passende ont prikkelactiviteit zodra het peil stijgt. Eerst laten zakken, pas daarna praten.

4



Stap 4 (Vast overgangsmoment):

Las na schooltijd standaard twintig minuten 'bodemtijd' in zonder schermen, verwachtingen of vragen.





Kaart 11: Gedachten, Gevoelens en Gedrag (De G-Cirkel voor Kinderen)



De G-cirkel: hoe je binnenwereld werkt

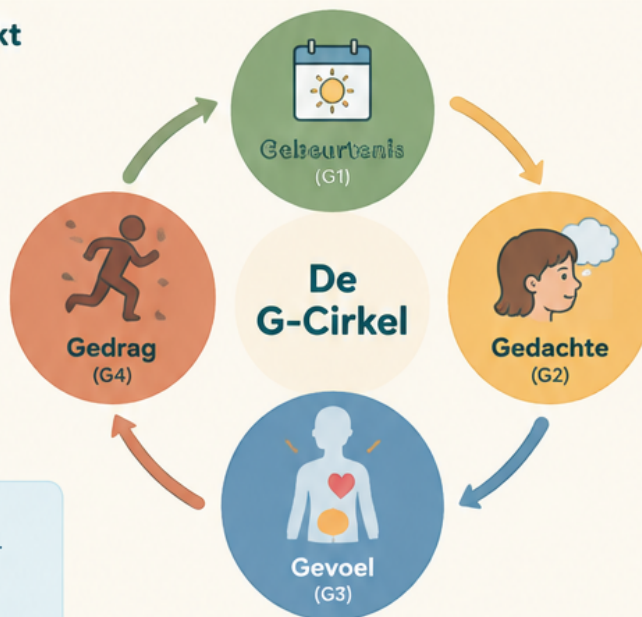
Alles wat er om je heen gebeurt, roept razendsnel een gedachte op in je hoofd. Die gedachte geeft direct een lichamelijk seintje (een gevoel in je buik, borst of spieren), en dat gevoel stuurt wat je doet of zegt. Dit rondje draait de hele dag door zonder dat je erbij stilstaat.

- Gebeurtenis (G1):** Wat er buiten jou gebeurt (bijvoorbeeld: een vriendje kijkt niet naar je om).
- Gedachte (G2):** Wat je hoofd je meteen vertelt ('Hij vindt mij vast niet meer aardig').
- Gevoel (G3):** Wat je voelt in je lijf (een brok in je keel, verdriet of boosheid).
- Gedrag (G4):** Wat je vervolgens doet (je trekt je terug, slaat je armen over elkaar of gooit met speelgoed).



Therapeutisch breinweetje

Gevoelens kun je niet uitschakelen met 'stel je niet aan'. Door de gedachte erachter rustig op te sporen en te onderzoeken, ontspant je lichaam vanzelf en verandert je reactie.



Niet-helpende versus helpende gedachten

Gedachten zijn geen onbetwistbare feiten, maar verhalen van je brein. We onderscheiden twee soorten gedachten die bepalen hoe de cirkel verderloopt:



Niet-helpende gedachte (de piekerwolk)

- 'Dit lukt me nooit, ik ben dom.' → Gevoel: moedeloos, gespannen schouders. → Gedrag: stoppen en opgeven.
- 'Als ik een fout maak, lacht iedereen me uit.' → Gevoel: klamme handen, angst. → Gedrag: stil blijven en niet meedoen.



Helpende gedachte (het steunvriendje)

- 'Het is nog lastig, maar als ik rustig oefen, leer ik het stap voor stap.' → Gevoel: nieuwsgierig, ontspannen ademhaling. → Gedrag: opnieuw proberen of om hulp vragen.
- 'Iedereen maakt weleens een foutje, dat hoort bij leren.' → Gevoel: dapper. → Gedrag: toch je vinger opsteken.



Stappenplan: van piekerwolk naar steunvriendje

1

Stap 1: Stoplicht op rood

Voel je je buik of kaken aanspannen? Zeg hardop of in gedachten: "Stop, mijn cirkel draait snel!"

2

Stap 2: Zoek de gedachte

Vraag jezelf af: "Wat vertelde mijn hoofd mij zojuist over deze situatie?" Schrijf of teken dit op.

3

Stap 3: Klopt het wel?

Onderzoek de gedachte als een detective: "Weet ik dit 100% zeker? Helpt deze gedachte mij verder?"

4

Stap 4: Draai de knop om

Kies samen een helpende gedachte die vriendelijk en moedig is, en merk op wat er verandert in je lijf.



Gezinsinstructie voor thuis: samen de cirkel ontrafelen

Gebruik deze kaart thuis zodra spanning oploopt of wanneer je kind blokkeert. Door samen met open nieuwsgierigheid naar de vier G's te kijken, verdwijnt het oordeel en ontstaat er ruimte voor herstel.

- Ouderanker:** Valideer altijd eerst de emotie (Gevoel) voordat je de gedachte (Gedachte) analyseert. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik zie dat je erg geschrokken of boos bent; dat gevoel mag er helemaal zijn.'
- Geen kruisverhoor:** Maak van het opsporen van niet-helpende gedachten een speels detectiveonderzoek in plaats van een ondervraging.
- Bekrachtiging:** Prijs niet alleen rustig gedrag achteraf, maar beloon vooral de moed om een helpende gedachte te bedenken en uit te spreken.



Wat gebeurde er precies? (Feiten zonder oordeel):

Wat voelde je in je lijf en welk gevoel hoorde daarbij?
(Boos, Bang, Bedroefd, Blij):

Welke gedachte schoot als eerste door je hoofd?:

Onze nieuwe helpende gedachte voor dit moment:

Psycho-educatiekaart: De Helpende en Niet-Helpende Gedachtenbabbelaar



De Babbelbox in je hoofd: wie heeft de microfoon?

In je hoofd klinken de hele dag door gedachten. Zodra er iets spannends of moeilijks gebeurt, nemen vaak twee verschillende stemmetjes het woord: de Pechvogel en de Moedmaker. Wie van hen op dat moment praat, bepaalt direct hoe je lichaam voelt en wat je durft te doen.

- **Pechvogel** (de niet-helpende babbelaar): maakt het probleem extra groot, voorspelt dat het mislukt en fluistert dat je het niet kunt.
- **Moedmaker** (de helpende babbelaar): kijkt eerlijk naar de feiten, zoekt naar een oplossing en moedigt je aan om een stapje te proberen.
- **Gedachten zijn net voorbijtrekkende wolken:** ze ontstaan vanzelf, maar jij kiest zelf met welke wolk je meereist.



Vergelijk de babbelaars

Zie hoe dezelfde situatie op twee heel verschillende manieren kan worden beleefd:

- **Situatie:** Een spreekbeurt houden voor de klas.
Stem van Pechvogel: "Iedereen gaat me uitlachen als ik haper. Ik ga vast flauvvallen!" — **Gevolg:** buikpijn, zweethanden, vluchtgedrag.
Stem van Moedmaker: "Mijn hart klopt snel omdat ik het spannend vind. Ik mag mijn spiekbrieftje gebruiken en rustig ademen." — **Gevolg:** gezonde spanning, maar wel van start gaan.
- **Situatie:** Een som niet in één keer begrijpen.
Stem van Pechvogel: "Ik snap er niks van, rekenen lukt me toch nooit." — **Gevolg:** boosheid, schrift dichtslaan.
Stem van Moedmaker: "Dit is een pittige som. Als ik even rustig nadenk of om hulp vraag, kom ik er stap voor stap uit." — **Gevolg:** vinger opsteken, ontspannen schouders.



Het 4-stappenplan: vangen en ombuigen

Doorloop deze vier stappen zodra je merkt dat de Pechvogel de leiding probeert te nemen:

1

Opmerken en vangen

Voel je spanning in je lijf of angst opkomen? Pauzeer even en vraag jezelf af: "Welke babbelaar hoor ik nu aan het woord?"

2

Detective-check

Onderzoek het bewijs: "Klopt dit echt voor 100%? Weet ik zeker dat dit gaat gebeuren, of is het gewoon een bange gedachte?"

3

Geef de microfoon aan Moedmaker

Bedenk wat een goede vriend of vriendin nu tegen je zou zeggen. Formuleer een helpende zin die eerlijk, realistisch en vriendelijk is.

4

Proberen en ervaren

Adem rustig uit en zet met je helpende gedachte in gedachten één kleine, dappere actie.



Instructiekader voor thuis: samen babbelaars trainen

Gedachten leren ombuigen vraagt geduld en een veilige sfeer. Gebruik deze richtlijnen om uw kind te ondersteunen zonder de angst weg te wuiven:

- **Valideer eerst het gevoel:** zeg niet "je hoeft niet bang te zijn", maar "ik zie dat de Pechvogel je flink onzeker maakt, dat is een naar gevoel".
- **Geef de stem een naam** buien het kind: door over de "Pechvogel" te spreken, leert het kind dat het niet samenhangt met zijn of haar eigen identiteit.
- **Streef naar realisme in plaats van geforceerd optimisme:** een helpende gedachte is nuchter en haalbaar ("ik ga het rustig proberen", niet "alles lukt meteen perfect").
- **Modelleer uw eigen gedachten:** vertel hardop wanneer uw eigen Pechvogel opduikt en hoe u vervolgens de Moedmaker inschakelt.



Tip voor thuis

Teken samen met uw kind op een apart blad hoe de Pechvogel en de Moedmaker eruitzien. Geef ze herkenbare of grappige eigenschappen; humor haalt direct spanning van angstige gedachten af.



Oefenvak: jouw eigen babbelaars

Schrijf een situatie op waarin je een babbelaar hoort praten:

Wat gebeurt er? (de situatie):

Wat roept Pechvogel meteen? (niet-helpende gedachte):

Wat mag Moedmaker hierop antwoorden? (helpende gedachte):

Welke kleine dappere actie ga ik uitproberen?

De Cirkel van Controle



Wat is de Cirkel van Controle?

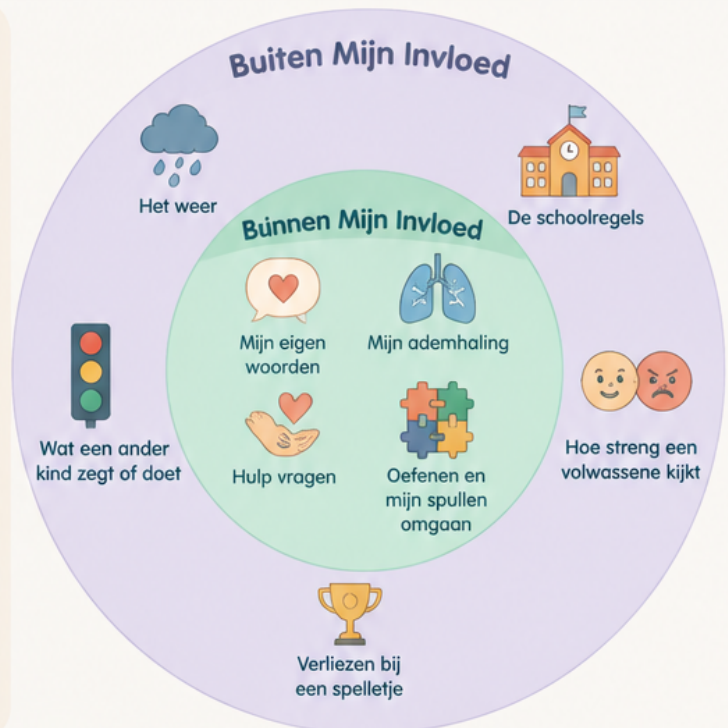
Soms voelen we ons boos, bang of gefrustreerd omdat dingen anders lopen dan we willen. De **Cirkel van Controle** helpt jou en je kind direct te zien waar je energie aan mag besteden en wat je mag loslaten.

- **Binnenste cirkel:** dingen die jij zelf kiest, doet, zegt en denkt.
- **Buitenste cirkel:** situaties, regels en reacties van andere mensen waar jij geen controle over hebt.



Praktijktip voor thuis

Wanneer je kind vastloopt in boosheid over een regel of het gedrag van een ander, vraag dan rustig: 'Zit dit in jouw eigen stuurcirkel, of ligt het daarbuiten?'



De Twee Cirkels in Beeld

Bekijk samen hoe de verdeling is tussen jouw eigen invloed en de wereld om je heen:

- **Binnenin (Mijn invloed):** Mijn eigen ademhaling, de woorden die ik kies, wanneer ik hulp vraag, hoe vaak ik oefen en hoe ik met mijn spullen omga.
- **Buitenaf (Buiten mijn invloed):** Het weer, wat een ander kind zegt of doet, de schoolregels, verliezen bij een spelletje en hoe streng een volwassene kijkt.



Gespreksvragen bij Onmacht en Frustratie

Gebruik deze drie gerichte vragen zodra de emotie hoog oploopt door een situatie buiten de eigen controle:

- 1 Wat gebeurt er nu precies waar jij helemaal niets aan kunt veranderen?
- 2 Welk klein ding kun jij op dit moment wél zelf bepalen of doen?
- 3 Hoe kunnen we jouw lichaam helpen ontspannen nu we weten dat dit buiten jouw cirkel ligt?



Voor ouders en begeleiders

Erken eerst altijd het verdriet of de boosheid voordat je logisch redeneert. Pas wanneer het kind zich gehoord voelt, kan het denkende brein de cirkel begrijpen.



Oefening: Mijn Eigen Situatie

Bespreek een recent lastig moment en vul samen de twee vakken in om het overzicht terug te krijgen:



Wat gebeurde er waar ik **GEEN** controle over had?



Wat kan ik **HIER EN NU** doen waar ik **WEL** controle over heb?



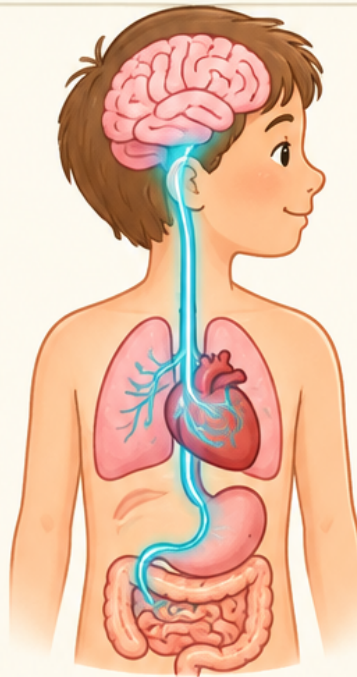
Kaart 14: De Vaguszenuw en de Lichaamsrem



Wat doet de vaguszenuw in jouw lichaam?

Als je plotseling schrikt of heel boos wordt, trapt je lichaam vol op het gaspedaal. Je hart klopt razendsnel en je ademhaling versnelt om je klaar te maken om te rennen of te vechten. De vaguszenuw is de speciale verbindingskabel tussen je brein, je hart en je buik. Deze zenuw werkt precies als een zacht rempedaal: zodra je deze rem aanzet, vertraagt je hartslag en krijgt je hele lichaam het signaal dat het gevaar voorbij is en je weer veilig bent.

- **Het gaspedaal:** Maakt je alert, versnelt je hartslag en spant je spieren aan bij schrik of spanning.
- **De vaguskabel:** Loopt vanuit je hersenstam langs je keel, longen en hart door naar je buik.
- **Het rempedaal:** Laat je hart rustiger kloppen, ontspant je schouders en herstelt de rust in je lijf.



Zo trap je op jouw lichaamsrem

Je kunt de vaguszenuw zelf stimuleren met gerichte fysieke oefeningen. Oefen deze stappen wanneer je merkt dat je hart te snel tekeergaat:



1 Stap 1: De Verlengde Uitademing

Adem rustig in door je neus in 3 tellen. Blaas daarna heel langzaam uit door tuite lippen, minstens 6 tellen lang, alsof je een hete kom soep afkoelt. Een langere uitademing activeert direct je vagale rem.



2 Stap 2: De Fysiologische Zucht

Adem twee keer achter elkaar in door je neus (eerst een diepe teug, direct gevolgd door een kort extra pufje lucht). Laat daarna alle lucht met een hoorbare zucht via je mond ontsnappen en laat je schouders zakken.



3 Stap 3: Koudwaterprikkel

Was je handen met koud water of leg een koel, vochtig washandje op je wangen en slapen. Deze temperatuurprikkel triggert via de vaguszenuw de duikreflex, waardoor je hartslag snel vertraagt.



Instructiekader voor thuis en ouderbegeleiding

Oefen deze fysiologische remtechnieken op rustige momenten met uw kind, zodat ze direct inzetbaar zijn vóórdat overprikkeling of paniek escaleert.

- **Co-regulatie als basis:** Een kind kan de eigen lichaamsrem niet bedienen als de ouder zelf geactiveerd is. Zucht eerst zelf hoorbaar en vertraag uw eigen ademhaling.
- **Spelenderwijs verkennen:** Doe samen een 'remproef'. Laat uw kind 15 seconden ter plekke springen, voel samen de verhoogde hartslag en ervaar hoe snel deze zakt na drie verlengde uitademingen.
- **Sensorisch anker:** Leg een vast koel washandje of een koud kompres klaar als bekend, fysiek hulpmiddel bij plotselinge emotiestormen.
- **Afgestemde taal:** Vermijd corrigerende uitspraken zoals 'doe eens rustig', maar nodig uit tot actie: 'Zullen we samen even op jouw lichaamsrem trappen?'.



Klinische vuistregel

Inademen stimuleert de sympathische actiestand (het gaspedaal); een verlengde, rustige uitademing activeert de parasympathische vaguszenuw (de lichaamsrem). Zorg dat de uitademing circa twee keer zo lang duurt als de inademing.

Kaart 15: Verbinding Vóór Correctie



Waarom Logica Pas Werkt Na Veiligheid

Wanneer een kind overspoeld raakt door boosheid, angst of frustratie, sluit het denkende deel van het brein tijdelijk af. Het emotionele alarmsysteem neemt de leiding volledig over. In deze toestand komen logische argumenten, vermaningen en correcties niet aan; ze verhogen juist de ervaren dreiging. Pas wanneer het zenuwstelsel via ooghoogte, een rustige stem en fysieke nabijheid ervaart dat de situatie veilig is, ontstaat er weer ruimte om na te denken en te leren.

- Een brein in alarmstand kan geen oorzaak-gevolgrelaties overzien of instructies verwerken.
- Meteen corrigeren zonder eerst af te stemmen roept verdediging of verzet op.
- Emotionele verbinding brengt het zenuwstelsel tot rust, waardoor grenzen daarna wél begrepen en geaccepteerd worden.



Het Drie-Stappenplan: Reguleren, Relateren, Corrigeren

Volg deze vaste volgorde om kalm en effectief te handelen bij spanning en escalatie:

Stap 1: Reguleren (Lichaam en veiligheid)



Breng eerst fysieke rust in het contact. Zak door je kniën naar ooghoogte of ga iets lager zitten. Ontspan je eigen schouders, adem rustig uit en houd je stem zacht en laag. Beperk het aantal gesproken woorden tot een minimum.

Stap 2: Relateren (Emotionele afstemming)



Erken het gevoel achter het gedrag zonder grensoverschrijdend gedrag goed te keuren. Benoem wat er vanbinnen gebeurt: 'Ik zie hoe boos je bent, dit voelt nu heel oneerlijk voor jou.' Blijf rustig aanwezig tot de spanning zakt.

Stap 3: Corrigeren en herstellen (Grens en oplossing)



Zodra de ademhaling vertraagt en het kind weer contact maakt, herstel je de grens en zoek je samen naar een oplossing: 'Alle gevoelens mogen er zijn, maar we doen elkaar geen pijn. Hoe gaan we dit samen oplossen?'



Praktijkkader voor Ouders Thuis: Verbindingszinnen

Gebruik deze voorbeeldzinnen om eerst emotioneel af te stemmen voordat je de grens markeert:



Uitgangspunt

Verbinden betekent niet toegeven of grenzen laten vallen. Verbinding zorgt er juist voor dat een kind zich veilig genoeg voelt om een grens daadwerkelijk te kunnen verwerken.



Verbinden bij overspoeling:

'Ik ben hier bij je. Je bent veilig en we wachten samen tot de storm voorbij is.'



Gevoel erkennen:

'Het is logisch dat je baalt dat we moeten stoppen; je was net zo fijn aan het spelen.'



Grens herstellen na rust:

'De schermtijd is voorbij. Ruimen we samen de spullen op, of wil je een boekje kiezen?'



Reflectie en Oefennotities voor Gezinssituaties

Analyseer een recent spanningsmoment om de volgorde van verbinding en correctie scherp te krijgen.



Wat was de aanleiding waardoor het brein van het kind in de alarmstand schoot?



Welke verbindende reactie of rustgevende houding hielp (of had kunnen helpen) om eerst af te stemmen?



Welke duidelijke en vriendelijke grens werd daarna gesteld zodra er weer rust was?



Psycho-educatiekaart 16: Herstellen na een Botsing



Botsen en Weer Verbinden: De Gelijmde Draad

In ieder gezin knettert en botst het wel eens. Een volle dag, vermoeidheid of overprikkeling kan maken dat stemmen verheven worden of een deur dichtslaat. Voor kinderen voelt zo'n botsing soms alsof de relatie kapot is. De band tussen ouder en kind is echter geen breekbaar glas, maar een veerkrachtige verbindingsdraad. Wanneer een draad na een breuk met aandacht opnieuw wordt vastgeknoopt of gelijmd, ontstaat er op die plek een stevige knoop: de verbinding wordt daar juist hechter en sterker.

- Conflicten en schreeuwmomenten zijn een normaal onderdeel van samenleven en duiden op overbelasting, niet op verlies van liefde.
- Veiligheid ontstaat niet door perfectie, maar door de zekerheid dat de volwassene altijd terugkomt om de verbinding te herstellen.
- Door herstel ervaart het kindere brein dat boosheid een tijdelijke golf is die voorbijgaat en dat de relatie intact blijft.



Klinisch Inzicht: De Kracht van Herstel

Relationeel herstel ('rupture and repair') is de spil van veilige hechting. Het kind leert hierdoor dat moeilijke emoties hanteerbaar zijn en dat verbroken contact altijd opnieuw opgehouwd kan worden.

TIP



Instructiekader voor Thuis: Het 4-Stappenmodel voor Ouderlijk Herstel

Wanneer de storm is gaan liggen en het zenuwstelsel weer in rust is, neemt de volwassene het initiatief tot herstel via vier concrete stappen:

- Kies een rustig moment waarop er geen tijdsdruk is en beide partijen niet meer in de vecht-of-vluchtstand staan.
- Houd de excuses beknopt, voorspelbaar en afgestemd op het begripsniveau van het kind.

1



Zelfregulatie (eerst ontladen)

Wacht tot je eigen ademhaling rustig is en je hartslag is gedaald. Herstellen vanuit schuldgevoel of spanning werkt averechts. Zeg eventueel kort: 'Ik neem even twee minuten pauze om rustig te worden, daarna kom ik bij je terug.'

2



Eigenaarschap nemen (zonder 'maar')

Benoem precies wat jouw aandeel was zonder het gedrag van het kind als rechtvaardiging te gebruiken. Vermijd het woord 'maar'. Zeg bijvoorbeeld: 'Het spijt me dat ik net zo hard schreeuwde. Dat was te luid en niet prettig voor jou.'

3



Kindbeleving erkennen en valideren

Verplaats je in wat de botsing met het kind deed en erken die reactie: 'Ik zag dat je erg schrok van mijn stem en je terugtrok. Het is heel begrijpelijk dat je je daardoor boos of bang voelde.'

4



Fysieke herverbinding en afsluiting

Bied fysieke nabijheid aan afgestemd op de behoefte van het kind: een hand, een knuffel of gewoon even stil naast elkaar zitten. Bevestig de onvoorwaardelijke band: 'We botsten even, maar onze draad is weer stevig vastgeknoopt.'

De Pauzeknop: Kiezen in Plaats van Schieten



De Pauzeknop: Wat Gebeurt Er Tussen Prikkel en Reactie?

Soms voelt een reactie als een pijl die al afgeschoten is voordat je er erg in hebt: iemand stoot tegen je aan en je duwt meteen terug, of je hoort 'nee' en gooit boos met speelgoed. De **Pauzeknop** is een denkbeeldige afstandsbediening in je hoofd en lichaam. Tussen het moment dat er iets gebeurt (de prikkel) en het moment dat je reageert, zit altijd een kleine ruimte: **jouw eigen pauzemoment**.

- **Schieten:** meteen ontploffen, roepen of weglopen zonder dat je denkbrein meedoet.
- **Pauzeren:** één tel je lichaam stilzetten, je adem voelen en jezelf een halve seconde rust geven.
- **Kiezen:** bewust bepalen welke actie jou en de ander helpt in plaats van in de problemen brengt.



Breinkennis voor thuis

Wanneer spanning snel stijgt, reageert het emotiebrein binnen een fractie van een seconde met vechten, vluchten of bevriezen. Door bewust op de pauzeknop te drukken, krijgt de **prefrontale cortex** (het wijze denkbrein) net voldoende tijd om mee te beslissen.



De 3 Stappen op Jouw Afstandsbediening

Gebruik deze drie **concrete stappen** zodra je merkt dat je hart sneller klopt, je vuisten zich ballen of je ademhaling omhoog schiet:

1

Druk op de knop (bevries)



Zet je voeten stevig op de vloer alsof ze vastgelijmd staan. Laat je armen ontspannen hangen en beweeg je mond of handen even helemaal niet.

2

Eén trage ankerademhaling (reset)



Adem rustig in door je neus alsof je aan warme chocolademelk ruikt, en blaas langzaam uit door je mond alsof je een kaarsvlammetje zachtjes laat flikkeren zonder het uit te blazen.

3

Kies je route (start)



Stel jezelf de vraag: 'Wat helpt nu echt?' Kies vervolgens: rustig vertellen wat je dwarszit, even afstand nemen, of hulp vragen aan een volwassene.



Gezinsspel: De Afstandsbediening Oefenen

Niemand leert impulsbeheersing midden in een woedeaanval; de pauzeknop oefenen we juist als het leuk, ontspannen en veilig is.

- **Spelregel 1:** Elk gezinslid heeft een denkbeeldige knop op de zijkant van de pols of handpalm.
- **Spelregel 2:** Tijdens een spelletje of het koken mag iemand onverwachts 'Pauzeknop!' roepen. Iedereen bevriest vijf tellen in zijn pose.
- **Spelregel 3:** Iedereen neemt samen één diepe buikademhaling, zegt 'Ontgrendeld' en gaat ontspannen verder.



Tip voor ouders: Gebruik de pauzeknop nooit als straf of correctie, maar als een gezamenlijke en speelse herinnering om even te landen.



Mijn Pauzeknop-oefenlijst

Vul hieronder samen in wanneer de pauzeknop de afgelopen week heeft geholpen en welke keuze er toen is gemaakt:



Situatie waarin ik op de pauzeknop drukte:



Wat voelde ik in mijn lijf vóór de pauze (zoals warme wangen of een snelle hartslag)?



Welke helpende keuze heb ik daarna gemaakt?



Wat hielp mijn ouder(s) of therapeut te doen om mij aan de knop te herinneren?

De Energiebatterij: Laders en Ontladers

Ontladers (stroomvreters)



Moeilijke toetsen op school



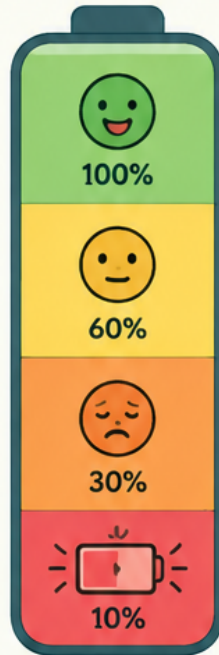
Harde geluiden in de klas



Ruzie met een vriendje of broertje



Lange rijen en moeten haasten



Laders (krachtbronnen)



Lekker buiten rennen of schommelen



Knuffelen met een huisdier of ouder



Een rustig stripboek lezen



Luisteren naar fijne muziek



Hoe vol is jouw batterij vandaag?

Net zoals een tablet of spelcomputer heeft jouw lichaam en hoofd een eigen batterij. Sommige dingen vreten stroom, terwijl andere activiteiten je juist weer nieuwe kracht geven.

- Groen (80-100%):** Ik voel me energiek, vrolijk en klaar om op ontdekking te gaan.
- Geel (40-70%):** Mijn energie zakt een beetje; ik kan nog meedoen, maar heb straks even rust nodig.
- Oranje (20-30%):** Mijn batterij knippert; ik raak sneller geprikkeld, moe of verdrietig.
- Rood (0-10%):** Helemaal leeg; tijd voor een directe pauze zonder prikkels!



Therapeutische Tip voor Thuis

Koppel geen waardeoordeel aan een lege batterij. Zeg niet: "Je moet vrolijk zijn", maar valideer: "Ik zie dat je streepje in het oranje staat. Zullen we samen een lader kiezen?"



Wat kost energie en wat laadt je op?

Samen kijken we naar activiteiten die je batterij leegtrekken (ontladers) en dingen die je weer helemaal opladen (laders).

- Stroomvreters (Ontladers):** Moeilijke toetsen op school, harde geluiden in de klas, ruzie met een vriendje of broertje, lange rijen en moeten haasten.
- Krachtbronnen (Laders):** Lekker buiten rennen of schommelen, knuffelen met een huisdier of ouder, een rustig stripboek lezen, luisteren naar fijne muziek, bouwen met blokken.



Gezinsritueel: De Dagelijkse Batterijcheck

Gebruik dit stappenplan elke dag op een vast rustig moment, bijvoorbeeld na schooltijd of aan het begin van het avondeten.

1. Peilen

Vraag je kind: "Op welk streepje staat jouw batterij nu?" Laat het kind de kleur of het percentage aanwijzen op de meter.



2. Verkennen

Bespreek kort wat er vandaag stroom heeft gekost: "Wat was vandaag een grote stroomvretter voor jou?"



3. Opladen

Kies samen direct één concrete lader voor het komende halfuur (bijvoorbeeld rustig een boekje lezen of even trampoline springen).



4. Herpeilen

Kijk na de activiteit opnieuw: "Is er alweer een groen streepje bijgekomen?" Zo leert het kind het effect van zelfzorg direct voelen.



Mijn Persoonlijke Batterij-Plan

Vul samen met je therapeut of ouders jouw favoriete laders en grootste ontladers in om thuis op te hangen.

Mijn batterij staat nu op (kleur / percentage):

Mijn top 3 grootste stroomvreters (ontladers):

- _____
- _____
- _____

Mijn top 3 fijnste laders (hier krijg ik direct rust of energie van):

- _____
- _____
- _____

Als mijn batterij in het oranje of rood staat, spreek ik met papa/mama af dat ik:

Het Vriendelijke Brein: Mildheid voor Jezelf



Het Wiebelpad van Leren & Groeien

Wanneer je iets nieuws leert, voelt de weg soms als een wiebelige hangbrug of een pad vol stapstenen. Soms sta je stevig, soms wankel je even, en soms glijd je uit en val je op je knieën. Je brein leert juist het allermeeeste van het moment waarop je uitglijdt: op dat moment zoekt je hoofd naar een nieuw evenwicht en worden er nieuwe verbindingen aangelegd. Fouten maken betekent niet dat je faalt; het betekent dat je brein hard aan het sporten is.

- Wankelen hoort bij de ontdekkingsstocht: niemand loopt in één keer kaarsrecht over een wiebelpad.
- Elke misstap geeft jouw brein belangrijke informatie over richting, kracht en balans.
- Een vriendelijke stem in je hoofd helpt je lichaam te ontspannen, zodat je weer rustig op kunt staan.



De Zelfcompassie-vraag

Als jouw beste vriend struikelt of een fout maakt op een toets, word je dan boos op hem? Waarschijnlijk niet. Je geeft een hand en zegt: 'Kom op, we proberen het gewoon nog een keer.' Precies diezelfde zachte stem mag je ook voor jezelf gebruiken.



De Stemmen in Jouw Hoofd: De Streng Baas vs. De Vriendelijke Helper

Als iets mislukt, praten er vaak twee verschillende stemmen tegen je. Je mag zelf kiezen naar wie je luistert en wie je het woord geeft:



De Streng Rechter

'Zie je wel, het lukt me nooit! Iedereen kijkt naar mij, wat stom van mij.' Dit zorgt voor een zware buik en opgetrokken schouders.



De Vriendelijke Coach

'Oeps, dit ging even mis. Dat voelt rot en teleurstellend, maar het is oké. Haal adem en kijk rustig wat je nu nodig hebt.' Dit geeft ruimte en ontspanning.



Kind-Oefening: Jouw Eigen Helpende Woorden

Schrijf of teken hieronder wat jij tegen jezelf kunt zeggen als een taak, tekening of sportoefening niet meteen lukt.

Wat mijn Vriendelijke Coach mag zeggen als ik wankel of een fout maak:

Wat ik met mijn lichaam doe om spanning te ontladen (bijv. handen op mijn hart leggen, diep uitblazen):



Ouder- en Begeleiderskader: Perfectionisme & Faalangst Thuis Ontladen

Kinderen met faalangst en een sterke innerlijke criticus ervaren fouten vaak niet als leermomenten, maar als een directe bedreiging voor hun eigenwaarde. Met onderstaande pedagogische principes helpt u uw kind thuis zachtheid en veerkracht op te bouwen.

- Normaliseer eigen fouten: Zeg hardop aan de keukentafel: 'Oei, ik heb het eten laten aanbranden. Jammer, maar vergissen gebeurt. We lossen het rustig op.'
- Prijs het leerproces en de moed in plaats van uitsluitend het foutloze resultaat ('Wat dapper dat je bent begonnen aan deze lastige opdracht' in plaats van 'Wat knap dat je alles goed hebt').
- Onderbreek de paniekreflex met fysieke mildheid: stel voor om samen een hand op het hart te leggen en drie tellen rustig uit te blazen voordat er opnieuw gekeken wordt.



Wat doe je wanneer je kind blokkeert of overspoeld raakt bij een gemaakte fout?

1

Het kind verscheurt het werk of roept ontmoedigd: 'Ik kan ook helemaal niks!'

Ga niet direct in discussie en zeg niet meteen 'jawel hoor'. Valideer eerst het gevoel: 'Ik zie hoeveel frustratie je nu voelt, je wilde het zo graag goed doen.' Bied nabijheid en activver pas bij een rustige ademhaling de Vriendelijke Coach.

2

Het kind wil bij voorbaat al niet meer beginnen uit angst om te falen:

Maak de startstap microscopisch klein: 'We hoeven het nu niet af te maken; we zetten samen alleen de eerste potloodstreep op papier.' Benoem ontspannen dat wankelen bij de eerste stap hoort.



De Veilige Plek in je Hoofd en Lijf



De Veilige Plek in je Hoofd en Lijf

Ieder kind heeft een plek nodig waar het lichaam even helemaal mag uitrusten en waar nare gedachten buiten de deur blijven. Jouw veilige plek kan een echte plek zijn waar je al eens bent geweest (zoals een zonnig strand, een boomhut of je eigen warme bed) of een bedachte fantasiewereld (zoals een geheime grot onder een waterval of een wolk van zacht schapenwol). Zodra je in gedachten naar deze plek toegaat, geeft je brein een seintje aan je spieren en longen: 'We zijn veilig, je mag ontspannen.'



- Jouw ankerplek is altijd bereikbaar: in de behandelkamer, op school én vlak voor het slapengaan.
- Niemand kan jouw veilige plek verstoren; jij kiest zelf wie of wat er binnen mag.
- Door al je zintuigen te gebruiken, voelt je lichaam direct dat de spanning wegzakt.



De Vier Zintuiglijke Poorten naar Jouw Veilige Plek

Wanneer je je rustige ankerplek voorstelt, bouw je het beeld stap voor stap op met wat je ziet, hoort, voelt en ruikt. Zo reist je hele lichaam mee naar de ontspanning.



Stap 1: Wat zie je rondom je?

Sluit zachtjes je ogen of kijk rustig omlaag. Welke kleuren zie je? Is het zonnig, schemerig of twinkelen er sterren? Kijk goed rond en kies één rustgevend detail dat je heel scherp maakt.



Stap 2: Welke kalme geluiden zijn er?

Luister goed naar de geluiden op jouw plek. Hoor je de wind ruisen door bladeren, kabbelen zeewater, een spinnende kat of juist een hele diepe, weldadige stilte?



Stap 3: Wat voelt je lichaam?

Voel de grond of kussens onder je lijf. Voel je een warme zonnestraal op je wangen, een zacht dekkentje over je schouders of een zwoel briesje? Laat je schouders bij iedere uitademing een stukje zakken.



Stap 4: Welke vertrouwde geur ruik je?

Haal rustig en diep adem door je neus. Ruik je fris dennenbos, geurige warme vanille, pas gemaaid gras of schone gewassen lakens? Deze geur verzegelt jouw rustpunt.



Instructiekader voor Thuis: Zintuiglijk Verbeelden voor het Slapengaan

Als ouder ben je de veilige gids bij deze oefening. Gebruik deze kaart als vast rustmoment tijdens het avondritueel, vooral na een overprikkelende of spannende dag.

- ✓ **Tempo en stem:** Spreek met een rustige, warme en zachte stem op een laag tempo. Las na elke zintuiglijke vraag een pauze in van minstens 5 tot 10 seconden.
- ✓ **Volg de verbeelding van het kind:** Corrigeer de inhoud niet. Een boomhut van snoep of een zwevend ruimteschip is even regulerend als een natuurlijk strand, zolang het kind er rust bij ervaart.
- ✓ **Lichaamsanker koppelen:** Vraag het kind om een hand op de buik of het hart te leggen zodra het beeld helder is. Zeg zacht: 'Voel maar hoe dit rustige gevoel zich verspreidt van je buik helemaal tot in je tenen.'
- ✓ **Bescherming garanderen:** Bevestig dat nare prikkels buiten de grens van de veilige plek blijven. Het kind heeft de sleutel en bepaalt wie er binnenkomt.



Therapeutische Tip voor Thuis

Merk je dat je kind toch afdwaalt naar piekergedachten? Laat het kind die gedachte rustig in een denkbeeldige zeepbel stoppen en wegblazen, om daarna weer terug te keren naar de veilige grond onder de voeten.



Mijn Eigen Veilige Ankerplek Vastleggen

Vul samen met je therapeut of ouder in hoe jouw unieke plek eruitziet en voelt, zodat je deze kaart altijd als geheugensteunje op je nachtkastje kunt bewaren.



De naam van mijn veilige plek: _____



Wat ik hier het allerliefste zie en voel: _____



Mijn geheime toverwoord of anker (bijvoorbeeld hand op mijn buik): _____



Psycho-educatie Kaart 21:

De Beschermers en het Kwetsbare Deel

De Beschermers

Buitenkant / Gedrag

Het Kwetsbare Deel

Binnenkant / Gevoel: angst, verdriet, schaamte



Twee Kanten in Jou: Het Schild en het Gevoelige Hart

Soms gebeurt er iets waardoor een kind plotseling fel reageert, schreeuwt, deuren dichtslaat of juist helemaal stilvalt en zich terugtrekt. Van buiten lijkt het alsof een stoere ridder met een stevig schild klaarstaat om te strijden of de ophaalbrug op te trekken. In gezinstherapie noemen we dit de Beschermers. De Beschermers doet hard zijn best om te voorkomen dat iemand te dichtbij komt wanneer iets pijn doet. Dieper vanbinnen zit immers het Kwetsbare Deel: een zacht, gevoelig stukje dat verdrietig is, bang is voor afwijzing of zich onzeker en beschaamd voelt.



Samen Onderzoeken

Wanneer de Beschermers opspringt, heeft straffen of vermanen weinig effect; het pantser sluit zich dan alleen maar steviger. Pas wanneer het kind ervaart dat het Kwetsbare Deel veilig wordt opgevangen, kan het schild langzaam zakken.

- **De Beschermers (buitenkant):** reageert fel, koppig, waakzaam of juist afstandelijk en stil om gevaar af te weren.
- **Het Kwetsbare Deel (binnenkant):** voelt zich bang, verdrietig, eenzaam of overweldigd door een lastige situatie.
- **De bedoeling van de Beschermers is positief:** hij wil het kwetsbare stuk veilig houden, ook al werkt het gedrag naar de buitenwereld averechts.



Praktijkvoorbeeld: Bram en zijn Stoere Ridder

Bram (9 jaar) zit aan de keukentafel met een lastige rekentaak. Opeens gooit hij zijn potlood door de kamer en roept: 'Dit stomme huiswerk doe ik niet, jullie snappen er zelf helemaal niks van!'

- **Wat we zien (De Beschermers in actie):** De boze ridder grijpt zijn zwaard en schild. Hij maakt kabaal en duwt het schoolwerk woedend weg.
- **Wat eronder ligt (Het Kwetsbare Deel):** Bram vindt de breuken erg moeilijk en is bang dat de leerkracht of zijn ouders hem dom vinden.
- **Reactie van de ouder:** Vader zegt niet direct 'Doe eens normaal', maar kijkt voorbij het pantser: 'Ik zie een hele boze Beschermers opstaan. Is er vanbinnen een stukje dat bang is dat deze sommen te lastig zijn?' Brams ademhaling vertraagt en hij geeft toe: 'Ik snap die breuken gewoon niet.'



Instructiekader voor Ouders: Kijken Achter het Pantser

Wanneer je kind uitvalt, koppig weigert of zich volledig afsluit, probeer dan mentaal een stap terug te doen. Vraag jezelf af: welk kwetsbaar gevoel probeert deze Beschermers nu in veiligheid te brengen?

- Erken de Beschermers zonder grensoverschrijdend gedrag goed te keuren ('Ik zie hoe fel je reageert en hoe boos je bent').
- Blijf zelf een kalm anker, zodat het zenuwstelsel van je kind geen nieuwe dreiging registreert.
- Toon warme nieuwsgierigheid naar het gevoel dat achter het schild verborgen ligt.

De 3 Stappen

- 1 Pauzeer en reguleer**
Reageer niet vanuit irritatie. Beschouw fel of gesloten gedrag als een noodoproep van een overprikkeld zenuwstelsel.
- 2 Benoem het schild**
Zeg rustig en neutraal: 'Er staat nu een heel stevig schild tussen ons. Ik zie dat dit schild jou probeert te verdedigen.'
- 3 Nodig het kwetsbare deel uit**
Vraag zonder oordeel: 'Mag ik even voorzichtig achter het schild kijken? Wat voelt het kleine stukje vanbinnen nu het allermeest?'



Reflectie & Gespreksvragen voor Thuis

Gebruik dit kader op een rustig moment na een driftbui of terugtrekking om samen met je kind de interne delen helder in beeld te brengen.

- Hoe ziet jouw Beschermers eruit als hij tevoorschijn komt? Heeft hij een zwaard, een dikke muur of een masker?
- Welk zacht gevoel (zoals angst, verdriet of schaamte) zit er veilig achter die muur verstopt?
- Wat heeft jouw Kwetsbare Deel van ons nodig om te weten dat het veilig is en het schild even mag rusten?

Wat riep of deed mijn Beschermers vandaag?
(bijvoorbeeld schreeuwen, weglopen of zwijgen)

Welk gevoel zat eronder verstopt?
(bijvoorbeeld angst om te falen, vermoedelijkheid of verdriet)

Wat kan een ouder of begeleider doen zodat mijn Beschermers het schild durft neer te leggen?



Lijfseinen en Voorgevoelens (Interoceptie in Beeld)



Wat vertelt jouw lijf voordat de vulkaan borrelt?

Emoties beginnen zelden direct in je hoofd; ze kondigen zich eerst aan via voelbare seinen in je lichaam. Interoceptie is het zintuig waarmee je voelt wat er vanbinnen gebeurt. Door deze vroege signalen tijdig te merken, ontstaat er ruimte om samen tot rust te komen vóórdat de emmer overloopt of de vulkaan uitbarst.



Het Vroege-Seinen Principe

Een fysiek lijfsein is geen fout of probleemgedrag; het is het ingebouwde navigatiesysteem van het zenuwstelsel. Vroeg waarnemen geeft tijd om samen te vertragen.

- **Kaken en tanden:** klemmen, tandenknarsen of een gespannen gevoel in de wangen.
- **Borstkas en adem:** snelle, oppervlakkige ademhaling of een bonzend hart.
- **Buik en maag:** een strakke knoop, kriebelende vlinders of een zwaar gevoel.
- **Handen en vingers:** vuisten maken, klamme vingertoppen of juist ijskoude handen.
- **Spieren en schouders:** opgetrokken schouders richting de oren, trillende benen of motorische onrust.



Kaken en tanden

Klemmen, tandenknarsen of een gespannen gevoel in de wangen.



Buik en maag

Een strakke knoop, kriebelende vlinders of een zwaar gevoel.



Handen en vingers

Vuisten maken, klamme vingertoppen of juist ijskoude handen.



Borstkas en adem

Snelle, oppervlakkige ademhaling of een bonzend hart.



Spieren en schouders

Opgetrokken schouders richting de oren, trillende benen of motorische onrust.



De 4-Stappen Bodyscan voor Thuis (Samen met Ouders)

Gebruik deze korte bodyscan op vaste, ontspannen momenten (zoals na schooltijd of voor het slapengaan), zodat het kind leert hoe een rustig lichaam voelt en beginnende spanning sneller herkent.

1

Stap 1 (Voeten en grond)

Zet beide voeten plat op de grond. Voelen ze warm, koud, rustig of wiebelig?

2

Stap 2 (Buik en adem)

Leg samen een hand op de buik. Beweegt de buik rustig mee of zit de ademhaling hoog in de borst?

3

Stap 3 (Schouders en kaken)

Laat de tong ontspannen tegen de mondbodem rusten en laat de schouders bewust zakken.

4

Stap 4 (Kleur en weerbericht)

Geef het gevoel in je lijf een kleur of een weertype (bijvoorbeeld 'zacht briesje' of 'naderend onweer').



Observeren zonder oordeel

Stel open, interoceptieve vragen: 'Voelt je buik nu als een strakke ballon, een zware steen of een zachte deken?' Vermijd het direct toekennen van emotielabels zoals 'ben je boos?'.



Co-regulatie aanbieden

Signaleert u aangespannen kaken of een versnelde ademhaling? Bied een kalmerende zintuiglijke handeling aan: een slok koud water, diepe druk met een verzwaringskussen of samen langzaam uitblazen.



Ouder- en Kind Oefenkader: Mijn Lijfkaart

Vul samen met het kind in welke lichamelijke voorgevoelens het vaakst naar voren komen in spannende situaties.

Mijn eerste waarschuwingssein in mijn lijf is meestal:



Dit helpt mijn lijf het snelst om weer zacht en rustig te worden:



Gezonde Grenzen: Mijn Onzichtbare Luchtbel



Groen

Ontspannen,
veilig, vrij



Oranje

Spanning,
iemand komt te
dichtbij



Rood

Niet prettig,
afstand nodig



Ademhaling

Rustig naar je buik
of omhoog naar je borst?



Houding

Ontspannen of
spannen je spieren
zich aan?



Wat is jouw persoonlijke luchtbel?

Ieder mens heeft een eigen onzichtbare luchtbel om zich heen. Deze bel reist overal met jme: op school, op het speelplein en thuis op de bank. Binnen jouw luchtbel bevindt zich jouw persoonlijke ruimte. Jij mag zelf voelen wie er dichtbij mag komen en wanneer je even wat meer afstand nodig hebt.

● Groen gebied (ruime bel):

Je voelt je ontspannen, veilig en vrij om te spelen en te bewegen.

● Oranje signaal (de bel deukt in):

Iemand komt te dichtbij of raakt je aan zonder te vragen; je voelt spanning in je schouders of buik.

● Rood signaal (de bel barst bijna):

Dit voelt niet prettig; je lichaam geeft direct aan dat er afstand nodig is.



Hoe herken je jouw bel in je lijf?

Grenzen voel je bijna altijd als eerste in je lichaam voordat je er woorden voor hebt. Door te letten op kleine lichamelijke signalen ontdek je precies wat jouw luchtbel op dat moment nodig heeft.

● **Ademhaling:** Gaat je ademhaling rustig naar je buik of schiet deze omhoog naar je borstkas?

● **Spieren:** Voelen je vuisten, kaken of schouders ontspannen aan of spannen ze zich ongemerkt aan?

● **Afstand:** Voelt het prettig om een stapje naar achteren te doen of je armen even uit te strekken?



Oefenen met woorden en gebaren

Je mag jouw luchtbel beschermen met duidelijke woorden en een rustige houding. Dit helpt andere kinderen en volwassenen om te begrijpen wat jij prettig vindt.

1

Stap 1: Voel je voeten op de grond



Zet je voeten stevig neer alsof je een sterke boom bent. Zo voel je je eigen kracht en rust.



2

Stap 2: Maak het stopsignaal



Steek rustig één hand uit met de handpalm naar voren gericht op heuphoogte. Dit vormt een vriendelijk maar duidelijk hekje.



3

Stap 3: Gebruik je praatstem



Stop, dit is te dichtbij voor mij.

Zeg op een rustige, heldere toon: 'Stop, dit is te dichtbij voor mij' of 'Ik wil nu graag even alleen spelen'.



4

Stap 4: Kijk naar de ander



Kijk of de ander een stapje terugdoet. Merk op hoe je ademhaling weer rustiger wordt zodra je bel weer ruimte heeft.



Ouderinstructiekader: Grenzen thuis respecteren en voorleven

Persoonlijke grenzen leren bewaken begint bij de ervaring dat een grens er mag zijn en serieus wordt genomen. Wanneer een kind ervaart dat 'stop' ook thuis echt 'stop' betekent, groeit het zelfvertrouwen om ook buitenshuis grenzen aan te geven.

- **Stop direct bij het stopsignaal:** Pauzeer bij stoeien of kietelen onmiddellijk wanneer uw kind 'stop' of 'klaar' zegt, zonder discussie of plagen.
- **Valideer het lichamelijke signaal:** Benoem wat u ziet gebeuren: 'Ik zie dat je een stapje terugzet, heb je even wat ruimte nodig?'
- **Geef keuzes rondom fysiek contact:** Vraag toestemming: 'Wil je een knuffel, een boks of liever even zwaaien?'
- **Modelleer uw eigen grenzen rustig:** 'Ik merk dat ik nu overprikkeld raak door het geluid. Ik ga even vijf minuten rustig zitten en dan luister ik weer met aandacht naar je verhaal.'



Praktijktip voor gezinsdynamiek

Herinner broertjes en zusjes aan elkaars onzichtbare bel. Vraag regelmatig: 'Kijk eens naar het gezicht en het lijf van je zus; lijkt haar bel nu lekker ruim of staat deze onder druk?' Zo ontwikkelt het kind empathie voor andermans grenzen.



De Gezinstank: Gezamenlijke Rituelen en Verbinding



De Gezinstank: Hoe Werkt Ons Emotionele Reservoir?

Net zoals een auto brandstof nodig heeft om soepel te rijden, heeft elk gezin een emotionele tank die gevuld moet blijven. Wanneer de gezinstank leeg raakt door haast, vermoeidheid, schoolstress of overprikkeling, ontstaan sneller misverstanden, driftbuien en ruzies. Het bijvullen van de tank vraagt geen uren: gerichte, herkenbare microrituelen en onverdeelde aandacht zorgen voor een veilige emotionele basis.

- **Groen niveau (Volle tank):** Ruimte voor grapjes, veerkracht bij tegenslag en soepele overgangen.
- **Oranje niveau (Halfvolle tank):** Snellere irritatie, zeuren, moeite met luisteren of terugtrekken.
- **Rood niveau (Bijna leeg):** Verhoogde strijd, emotionele ontladingen of blokkades bij alledaagse taken.



Vier Krachtige Brandstoffen voor het Gezin

De gezinstank vult zich het snelst wanneer we bewust kiezen voor eenevuldige vormen van relationele afstemming gedurende de dag:

- **Fysieke nabijheid en aanraking:** Een stevige begroetingsknuffel, samen onder een dekentje een boek lezen of een speelse high-five.
- **Oogcontact en onverdeelde aandacht:** Vijf minuten zonder smartphone, waarbij de ouder echt luistert en het tempo van het kind volgt.
- **Gedeeld plezier en speelse humor:** Een gekke bek trekken, stoeien met duidelijke grenzen, of samen lachen om een verspreking.
- **Vaste, voorspelbare rituelen:** Een vertrouwd liedje bij het opstaan, een vast praatje aan tafel of een vast bedritueel.



Praktijkoefening: De '5-Minuten Tankbeurt' na Overgangen

Overgangen (zoals thuiskomen uit school of na het werk zijn momenten waarop de gezinstank vaak leeg is. Gebruik deze stappen om direct verbinding te herstellen vóórdat taken of schermtijd beginnen:

1

Stap 1: Landen en vertragen

Leg tassen, sleutels en telefoons meteen uit het zicht. Ga fysiek op ooghoogte van het kind zitten en adem twee keer rustig samen uit.

2

Stap 2: Fysieke check-in

Bied een drankje, stukje fruit of een warme knuffel aan. Vraag nog niet direct naar prestaties of huiswerk, maar begroet elkaar met warmte.

3

Stap 3: Het kind leidt vijf minuten

Geef het kind vijf minuten de regie: laat het een kort spelletje kiezen, een tekening tonen of even rustig naast je liggen zonder correcties.

4

Stap 4: Schakelen met herkenbare structuur

Sluit het micromoment af met een vaste overgangszin: 'Onze tank is weer bijgevuld, nu gaan we rustig aan de slag voor het eten.'



Instructiekader voor Thuis: Gezinsafspraken en Reflectie

Besprek deze kaart tijdens een ontspannen moment met het hele gezin. Vul de onderstaande velden samen in om jullie eigen verbindende microrituelen zichtbaar te maken in huis.



Wat is ons favoriete dagelijkse microritueel om de tank te vullen?



Op welk vast tijdstip plannen we onze 5-minuten tankbeurt in?



Waarom merken wij thuis het eerst dat de gezinstank leeg begint te raken?



Klinische Ouder-Tip

Corrigeren lukt pas wanneer er verbinding is ('Connect before you correct'). Als een kind vastloopt in gedrag, vraag je dan eerst af: hoe vol is onze gezinstank op dit moment?

