

Waar zit je nu?

Vriendjesgevoel
Ventrale vagus

Sterke'jn-gevoel
Sympathicus

Datluiktmenietmeer-gevoel
Dorsale vagus

Ik ben ok. Of: Ik ben boos, bang of verdrietig. Wil je mij helpen?

Ja, doen! Fijne keuze!
Als papa, mama, de juf of meester, je broer of zus of vriend(in) even bezig is, kan een knuffel tegen je aandrukken of de hand aaien ook fijn zijn. Luister naar lekkere muziek of denk aan iets fijns denken.

Ik ben niet ok. Ik ben boos, bang of verdrietig. Ik wil ervan weggrennen of ik wil vechten!

• Zoek een rustig plekje op waar je kunt kalmeren.
• Zoek iemand op die je kan helpen om te kalmeren.
• Ga lekker naar buiten om te bewegen. Dan raak je je overvloedige energie kwijt.

Ga even iets **DOEN**, lekker bewegen, rennen, muziek maken, met een bal of ballon spelen of dansen.

Ik ben echt niet ok. Ik ben boos, bang of verdrietig. Het lukt me niet meer.

Probeer jezelf op een 'zachte' manier in beweging te krijgen:
• Ga even rechtop staan
• Ga even naar buiten of even wandelen
• Begin met iets kleins en als je eenmaal in beweging bent, kun je wellicht wat meer.

Deze opties heb je ook nog
Ga lekker naar buiten! Ga naar een speeltuin, of in het zonnetje zitten, maak een wandeling, ga beestjes zoeken, vogeltjes tellen, de hond uitlaten of eendjes voeren.

Haal een paar keer diep adem en adem heel rustig uit. 10x is al supergoed om je fijner te voelen!

4 sec in / 7 sec vast / 8 sec uit (Max. 4x)

4 sec in / 6 sec uit (Bijv. 10x)

Denk aan iets fijns. Hoe voelde dat ook alweer?

Luister naar fijne, rustige muziek.

#INBALANZOPSCHOOL

Wat gebeurt hier?

#SOLK
#ALK

Wat gebeurt hier?

#INBALANZOPSCHOOL

De autonome ladder: de wereld en ik

Hoe verhoud ik mij tot de wereld en hoe het met mij gaat

De wereld ervaar ik als veilig, plezierig, vredig, hoopvol

Ik voel mij kalm, sociaal, veilig en verbonden. Maar ik ben ook bij, actief en geïnteresseerd

Met mijzelf, anderen en de wereld om mij heen

De wereld ervaar ik als gevaarlijk, chaotisch, onvriendelijk

Ik voel mij bang, boos of ongemakkelijk. Moeite met concentratie of doorzetten, onrustig, dwaze (moelijke situaties)

Ik heb mogelijk paniekaanvallen, relatieproblemen

De wereld ervaar ik als leeg, dood, donker

Ik voel mij alleen/eenzaam, wanhopig, hopeloos, vertakt, warrig in mijn hoofd, te moe om te denken of gebrek aan energie

Vriendjesgevoel
Regelmatische hartslag en ademhaling
Rijke aan hulpbronnen

'Sterke' gevoel
Bang
Boos

Datluiktmenietmeer-gevoel
Ineenlozing
afsluiting
verlaagt bewustzijn
dissociatie
niet meer weten/niet meer zijn

Laatste redmiddel

#INBALANZOPSCHOOL

De weg naar verbinding

Het verborgen bericht

Welke verborgen boodschap zit er verstopt in de situatie?

Vermogen tot regulatie en omgaan met stress raakt

Expressie van herinnering aan oude pijn

De trigger verwijst naar een deel van jezelf dat onderzocht mag worden zodat de diepere waarheid naar boven kan komen

Het gedrag is slechts een weergave van iets dat intern aan de hand is

Waar probeert jouw onbewuste je voor te beschermen?

Dat is niet eerlijk!

Zie jij wat er gebeurt? Durf jij in verbinding te blijven als een soortgelijke situatie zich voordoet?

Het raakt mij

Ik heb het gevoel dat mijn grens wordt overschreden

Ik wil graag in terug in verbinding maar ik ben nu teveel geactiveerd

Ik voel mij niet gezien; niet gehoord en ik voel de verbinding ook even niet.

'Het is ok.'
'Ik begrijp het.'
'Ik ben hier.'
'Ik blijf bij je.'
'Wat kan ik voor je doen?'
'Weg je iets nodig?'

#INBALANZOPSCHOOL