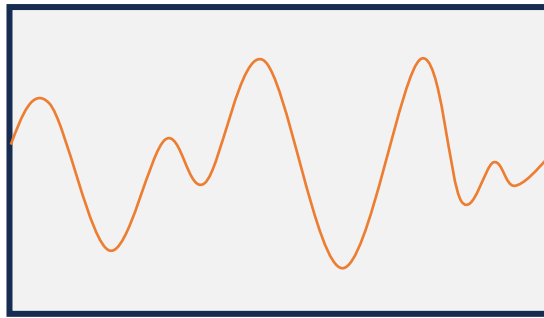
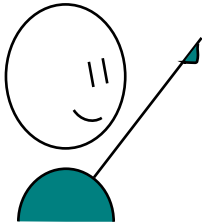


Raampje

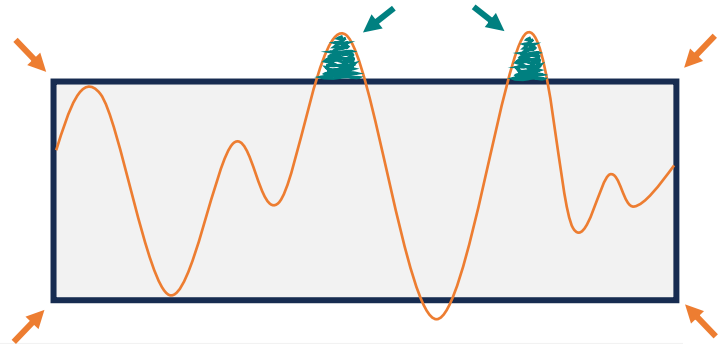
Iedereen heeft een 'raampje'. Je raampje kan heel groot zijn, of iets minder groot. Soms is het raampje een beetje kleiner, bijvoorbeeld omdat je veel hebt meegemaakt.



In je raampje ben je in staat om te verbinden: spontaan, speels, creatief, ontspannen en je vindt het leuk om met anderen samen te zijn. Je kunt ook goed voelen wat je nodig hebt.

Als we 'binnen' ons raampje zijn, zijn we ok. We voelen ons **fijn** en we voelen ons **competent**: we hebben het gevoel dat de dingen aankunnen die op ons pad komen en we kunnen goed meekomen in de klas.

Soms schieten we wel eens 'uit' ons raampje. Dan gebeurt er iets waardoor we ons overweldigd voelen. Op zo'n moment voel je je helemaal niet ok en wordt je één met je emotie, bijvoorbeeld **HEEL BOOS** of **HEEL ANGSTIG** of **HEEL...** (vul maar in).



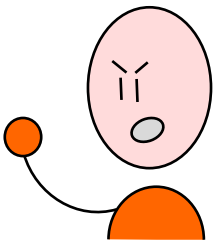
Op het moment dat je 'uit je raampje' gaat, verlies je de controle over je gedrag. Je kunt niet zo goed meer overzien wat er gebeurt en je kunt ook niet meer goed bewust kiezen hoe je er mee gaat. De consequenties van je gedrag overzie je op dat moment ook niet...

...omdat je even overweldigd bent door wat er gebeurt.

*Oftewel: je zenuwstelsel kiest voor **vechten**, **vluchten** of **bevriezen**.*

(Dat zijn verdedigingsstaten van ons autonome zenuwstelsel: ze helpen ons (overleven) als we het lastig hebben en we ons overweldigd voelen.)

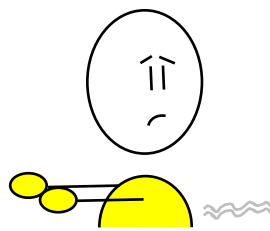
Victor Vechter



Vechten

- Je bent onrustig, alert, gespannen.
- Je maakt je groot.
- Je beweegt naar voren, naar de persoon of situatie toe die je frustreert.
- Je gaat in de aanval: schreeuwen, duwen, gooien met spullen, slaan, oordelen, enz.
- Je kijkt boos, je lippen zijn samengeperst, je maakt vuisten.

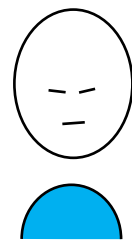
Vera Vluchter



Vluchten

- Je bent onrustig, alert, gespannen.
- Je beweegt juist weg, van de persoon of situatie af die je niet fijn vindt.
- Dat kan heel duidelijk door opstaan en weglopen.
- Of juist heel subtiel door wegstijven, wegdraaien of achterover leunen.
- Ook smoesjes verzinnen, over iets anders beginnen of dingen weglachen zijn 'vluchtsignalen'

Vince de Vries



Bevriezen

- Je bent onbeweeglijk, je beweegt traag.
- Je hebt een in elkaar gezakte houding.
- Je kijkt naar beneden, of in de verte, maar je ziet eigenlijk niet goed waar je naar kijkt.
- Je voelt niet veel meer, je hebt ook geen gedachtes meer.
- Je hebt nergens zin meer in.

Terug in je raampje

Wees gerust. Je beweegt ook weer terug 'in je raampje'. Het is wel fijn als er iemand bij je kan zijn en kan blijven zodat je even bij kunt komen (of kan afkoelen). Iemand bij wie je je **fijn** voelt. Dat kan een juf of meester zijn, de conciërge of een kind uit de klas met wie je goed bevriend bent.

Als je vaker 'uit je raampje' schiet, is het fijn om samen met je juf of meester afspraken te maken wat je dan kan en mag. De juf of meester kan ook helpen onderzoeken of en wanneer je het voelt aankomen.